

ABEL JORGE DOS SANTOS ZEGRE PINTO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA DE VALE ROSAL**

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

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

Lisboa

2023

ABEL JORGE DOS SANTOS ZEGRE PINTO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA DE VALE ROSAL**

Relatório de Estágio Pedagógico defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Educação Física no Curso de Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 26 de Janeiro de 2023, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 77/2023, de 27 de janeiro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Arguente: Prof. Doutor José Gregório Viegas Brás

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro
Guimarães

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Epígrafe

**“Ensinamos para avaliar ou
avaliamos para ensinar?”**

(autor desconhecido)

Dedicatória

Dedico a conclusão desta etapa da minha vida especialmente à minha mãe, Ana Santos. Obrigado por seres um exemplo para os teus filhos, pela tua forma de enfrentar as adversidades que foram surgindo ao longo da vida. Se sou a pessoa que sou hoje é graças a ti, por todos os esforços que fizeste para que nunca nos faltasse nada, pelos valores que as tuas ações transmitiram, por não pensares duas vezes. Hoje cada um de nós alcançou os seus sonhos e devemos a ti. Grato por ter-te como mãe.

Ao meu tio, Hugo Fragoso, obrigado pela tua humildade e humanismo, por teres sido o meu ídolo durante a minha infância e por nos dias de hoje ainda te preocupares, por estares sempre disposto a ajudar sem nada em troca.

Aos meus irmãos, Mário Serra e Ana Pinto, por estarem perto nos momentos mais difíceis, mesmo estando longe, por me apoiaram, ouvirem os meus desabafos e por darem a força necessária para continuar.

Em último, mas sem menos importância, a minha avó, Cecília Rosa, por ter sido a minha segunda mãe, por ver tudo com um sorriso na cara e ter sempre uma palavra amiga. Sinto a tua falta todos os dias.

Agradecimentos

À minha família, Ana Santos, Mário Serra e Ana Pinto por todos os momentos e esforços para que eu alcançasse o meu sonho.

Ao meu orientador de escola, Professor Armando Lopes, pela ajuda, por me tornar mais capaz e preparado para seguir a minha vocação, por todos os momentos e todas as oportunidades que me fizeram crescer como futuro profissional de Educação Física. Ao meu orientador universitário, Professor Rui Petrucci, pelas histórias, pelas frases que me obrigavam a pensar na nossa ação como professores, pela partilha de experiências do seu tempo em funções, pela partilha da sua visão como professor que me fizeram ambicionar, motivar e reforçar ainda mais o gosto pela profissão. Ao meu colega de estágio, André Silva, pelos momentos de descompressão, pelo companheirismo, pelas longas reflexões no carro, sem dúvida que tornaste um amigo para a vida, conseguiste que os momentos mais difíceis não parecessem tão pesados.

A todas as pessoas envolvidas no meu processo de estágio do AEDS, pessoal docente ou não docente, em particular à professora Sara Moura pelo acolhimento e prestabilidade, sem ela o estágio não seria possível em primeiro lugar. Ao Sr. Luís e ao Sr. Elias pela boa disposição matinal sempre que entrava na Escola. Sem esquecer da Carina e Isabel, obrigado pela ajuda, boa disposição e companhia em primeira mão. Ao Professor Luís Preto, da escola ES João de Barros, pela disponibilidade, pela boa disposição e pelos conhecimentos transmitidos. A todo o DEF, em especial aos professores da EBVR, grato pela oportunidade de fazer parte desta equipa, pelos conselhos, boa disposição e acolhimento durante todo o estágio.

À minha turma do 8º C, que nunca os esquecerei, levo cada um deles no meu coração. Obrigado pelo acolhimento, pela ajuda, pela compreensão, pelo respeito, pelas questões mais complicadas, pelas dificuldades, por me fazerem melhorar dia após dia e acima de tudo, obrigado pela amizade. Ao meu grupo equipa de Padel, pelos bons momentos, pela boa disposição, pelo companheirismo e por me darem a felicidade de vos ver cumprir os objetivos que traçaram a nível competitivo. À minha Diretora de turma, Professora Lurdes Pereira por todo o processo da direção de turma. Aos alunos das outras turmas do meu OE, com quem também tive bons momentos de aprendizagem, que me fizeram crescer como futuro professor e por me envolverem nos seus jogos de futebol.

A todos os meus colegas e amigos de mestrado, pelo acolhimento, pelos momentos de risada e que à sua maneira contribuíram para o meu crescimento. À Universidade Lusófona, pela excelente formação a todos os níveis, destacando os professores: Diogo Teixeira, Luís Figueiredo, João Valente dos Santos, Paulo Cunha, Mário Guimarães, Luís Bom, Helena Jales, João Comédias, Francisco Carreiro da Costa, Ramos Leitão, Pedro Proença, António Palmeira, Eliana Carraça, Telmo Preto, José Brás e Susana Veloso.

Resumo

O presente relatório reflete sobre o trabalho desenvolvido enquanto estagiário nas 4 áreas de intervenção no Estágio Pedagógico, 1. Lecionação; 2. Direção de turma; 3. Desporto Escolar e 4. Seminário.

Na Lecionação, enquanto responsável pelo 8º C, consegui a progressão da maioria dos alunos nas diversas matérias. Analisando as matérias prioritárias, sendo uma turma composta por raparigas na sua maioria, o Futebol era uma matéria de aversão, ainda assim consegui envolver as alunas e progredir nas aprendizagens na matéria. No Voleibol, com a pandemia e atendendo ao tempo que os alunos tiveram em contacto com a matéria no 2º ciclo, conseguimos melhorias significativas nas aprendizagens de todos os alunos. Na Ginástica de Solo existiram melhorias nas aprendizagens dos alunos, ainda assim, considero que a incontinuidade dos estímulos condicionou as aprendizagens na matéria.

Durante todo o estágio tive a oportunidade de melhorar as técnicas de instrução, clima e gestão da aula nas aulas do meu orientador através do microensino.

No Professor a Tempo inteiro, tive a oportunidade de lecionar uma turma de todos os Professores do DEF e a todos os ciclos de estudo, desde o 1º ciclo ao 3º ciclo. Tratámos de novas matérias, como as danças tradicionais e sociais nas diversas turmas. Foi também no Professor a tempo inteiro que confirmei que a forma de instrução, as técnicas de clima e de gestão da aula são diferentes consoante os alunos/turma que temos à nossa frente.

Além disso, realço o meu contributo para o desenvolvimento da cooperação entre os alunos da turma, no desenvolvimento de competências de comunicação e de transmissão do conhecimento através de um clima de cooperação e dos grupos heterogéneos, alcançando melhorias nas relações entre os alunos. Implementei o Projeto ‘10000 passos por dia’, relacionado com as diretrizes da Organização Mundial de Saúde. Este projeto tinha como objetivo de promover o interesse da realização de atividade física, de instruir os alunos com ferramentas/conhecimento para que pudessem autorregular a sua atividade física. Consegui o empenho de alguns alunos que depois das aulas faziam questão de mostrar-me o pedómetro no telemóvel para eu confirmar que tinham cumprido os desafios.

Através deste projeto e com o desempenho demonstrado por um aluno, decidi ajudá-lo pessoalmente a perder peso. Consegui que o aluno criasse um gosto pela prática de atividade física e a adotar hábitos de alimentação saudável.

Na Direção de turma cumpri e auxiliei nas tarefas do cargo, interagindo com os alunos, professores e EE em situações pontuais. Em relação aos alunos, realizei uma Assembleia de Turma em que o objetivo era apresentarem sugestões de melhorias ou problemas que sentiam dentro da comunidade educativa e em conjunto com a DT organizamos uma palestra com a Psicologia da Escola com a temática: Problemáticas na adolescência. Em relação aos

encarregados de educação e aos professores do conselho de turma, implementei o Projeto ‘Desporto em Comunidade’, onde utilizei as caminhadas do Desporto Escolar - Comunidades para melhorar a ligação entre os pais e os professores. A maior adesão ao projeto foram os alunos da minha turma, ainda assim consegui a participação de alguns encarregados de educação nas caminhadas.

Ao nível dos Projetos de Domínio de Autonomia Curricular (DAC) do Projeto Educativo do Agrupamento, realizei 2 projetos interdisciplinares. O primeiro com a disciplina de Matemática, onde forneci os dados do Fitescola dos alunos para tratamento estatístico e o segundo, com a disciplina de História, onde realizei uma apresentação sobre ‘A dimensão sociocultural do Desporto’ com o objetivo de compreender o papel do fenómeno desde a Grécia antiga até à sociedade moderna.

A saída de campo foi organizada entre as turmas do núcleo de estágio e uma turma da Escola João de Barros. No âmbito do ensino recíproco e da multidisciplinariedade, organizamos um dia de multiactividades, com escalada, uma caminhada da Escola até à Praia das Pontas dos Corvos, onde os alunos poderiam realizar Tiro com Arco, Canoagem, Voleibol Sentado, Ultimate Frisbee, Oricones, com desafios de outras disciplinas e o Jogo da petanca.

No Desporto Escolar, assumi o grupo-equipa do Padel, caracterizado por alunos que não tinham experiência na modalidade, verificando melhorias significativas nos alunos mais assíduos ao longo do ano. Não tendo qualquer contacto com a modalidade, criei um instrumento de avaliação que me permitiu avaliar para ensinar ao grupo equipa. Além disso, assumi a organização dos três Encontros de Padel Escolar, regional e distrital, com a realização dos rankings, matrizes de competição e as respetivas fichas de jogo. Como NE estivemos envolvidos na organização de atividades do plano de anual de atividades do Departamento. Desde à realização de matrizes de competição em algumas modalidades, arbitragem, realizar e exposição das classificações escolares.

No Seminário, estudei o tema ‘Instrumentos de Avaliação Autêntica em Educação Física’, utilizando o meu trabalho do Padel como um exemplo diferente de uma grelha de observação, partindo do jogo para as partes. A proposta que elaborei após apresentação foi alvo de discussão entre o departamento de Educação Física e considero, pelo feedback obtido que representou um contributo relevante, sobre uma matéria nova e questão pertinente que é a avaliação em Educação Física.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Seminário.

Abstract

This report reflects on my interventions as a Physical Education intern-teacher in the 4 areas of the Pedagogical Internship, 1. Teaching; 2. Classroom management; 3. School Sports and 4. Seminar.

In Teaching, I was responsible for students of an 8th grade class, through the year managed to see progress in most students in the various subjects of Physical Education. Analysing the priority subjects, being a class composed mostly by girls, Football was an aversion subject, despite of that manner I managed to involve students and progress in their learnings. In Volleyball, with the pandemic and given the time students had contact with the subject in previous years, we achieved significant improvements in all students. In Floor Gymnastics there were improvements in student's learning's, but I believe that the students needed more time in Gymnastics. The incontinence of the stimulus by the rotation map and some PE Department decisions conditioned the learnings in this subject.

Throughout micro-teaching situations in my advisor's classes I had the opportunity to improve instructional techniques, build positive environment and class management skills.

In the week of Full Time Teacher, I had the opportunity to teach in all the other PE teacher's classes, reaching all study cycles in the school, from the 1st cycle to the 3rd cycle. In that week students experienced subjects that they normally don't work with their head teacher, such as dance, traditional and social. It was also in this week that I confirmed that the form of instruction, the environment and class management techniques are different depending on the students/class we have in front of us.

Furthermore, it's important to refer my contribution to the development of cooperation between the students in my Teaching class, in the development of communication and transmission skills through a cooperation environment and heterogeneous groups, achieving improvements in the relationships between students. I implemented the '10000 steps a day' Project, related to the guidelines of the World Health Organization. This project aimed to promote the interest in physical activity, to instruct students with tools/knowledge so that they could self-regulate their physical activity. Overall, some students got committed, after classes they insisted on showing me the pedometer on their cell phones so that I could confirm that they had finish the challenges. Through this project and with the performance demonstrated by one student, I decided to personally help him lose weight. I managed to get the student to develop active habits regarding his physical activity and to adopt healthy eating habits.

In the Class Management I fulfilled and helped the Class Director in her tasks, interacting with students, teachers, and their parents in some situations. Regarding the students, I held a Class Assembly which the goal was to present suggestions for improvements or problems they felt within the educational community and together with DT, we organized a lecture with School

Psychology with the theme: Problems in adolescence. Regarding the parents and teachers of the class council, I implemented the ‘Sports in Community’ Project, where I used the School Sports - Communities walks to improve the connection between parents and teachers. The biggest adhesion to the project was the students of my classroom, even so I managed to get some parents to participate in the walks. Regards the Curricular Autonomy Domain Projects (DAC), I carried out 2 interdisciplinary projects. The first with the discipline of Mathematics, where I provided the students' Fitescola data for statistical treatment and the second, with the discipline of History, where I made a presentation on ‘The sociocultural dimension of Sports’ aiming for the understanding of the sports phenomenon from ancient Greece to modern society.

The field trip was organized between classes of the internship nucleus and a class from Escola João de Barros. Within the scope of reciprocal teaching and multidisciplinary, we organized a day of multi-activities, with climbing, a walk from the School to Praia das Pontas dos Corvos, where students could practice Archery, Canoeing, Sitting Volleyball, Ultimate Frisbee, Oricones, with some challenges from other disciplines and the traditional game of petanque.

In Sports School, I took over the Padel team-group, characterized by students who had no experience in the sport, verifying significant improvements in most of the assiduous students throughout the year. Having no contact with the sport, I created an evaluation tool that allowed me to find their learning needs and teach the team group. In addition, I took over the organization of the three Regional and District School Padel Meetings, carrying out the rankings, competition matrices, the respective game sheets and on the Meetings Day's I assign duties to all the teachers, and I was responsible for a Court. As an internship nucleus we were involved in organizing the activities of the Department's annual activity plan. From the realization of competition matrices in some modalities, arbitration duties and creating posters to exhibit student's/class performance on the school competitions.

At the Seminar, I studied the topic ‘Authentic Evaluation Instruments in Physical Education’, using my Padel work as a different example of an observation grid, first evaluating the game that students are producing, then analyse the students that stands out, negatively or positively to define their learning needs. My proposal after the presentation was subject of discussion between the Department of Physical Education and I consider, based on the feedback obtained, that it represented a relevant contribution, on a new PE subject that wasn't on the Initial Evaluation Protocol and a relevant issue that is the Evaluation in Physical Education Subject.

Keywords: Pedagogical Training; Teaching; Class Director; School Sports; Seminar

Abreviaturas

AEDS – Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio	PC – Plano Curricular
AF – Aptidão Física	PE – Projeto Educativo
AI – Avaliação Inicial	PNEF – Planos Nacionais de Educação Física
AEC – Aulas Extracurriculares	PAI – Protocolo de Avaliação Inicial
CE – Comunidade Educativa	PTI – Professor a Tempo Inteiro
CFD – Centro de Formação Desportiva	RI – Regulamento Interno
CT – Conselho de Turma	SPO – Serviço de Psicologia e Orientação
CF – Condição Física	UD – Unidade Didática
CEB – Ciclo do Ensino Básico	ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física
DE – Desporto Escolar	
DF – Desporto Federado	
DEF – Departamento de Educação Física	
DAC – Domínio Autonomia Curricular	
DT – Diretor/Direção de Turma	
EBVR – Escola Básica de Vale Rosal	
EE – Encarregados de Educação	
EEFM – Educação e Expressão Físico-Motora	
EF – Educação Física	
EP – Estágio Pedagógico	
ESDS – Escola Secundária Daniel Sampaio	
IMC – Índice de Massa Corporal	
JDC – Jogos Desportivos Coletivos	
NE – Núcleo de Estágio	
NEE – Necessidades Educativas Especiais	
OE – Orientador de Escola	
OU – Orientador da Universidade	
PAA – Plano Anual de Atividades	
PPE – Planeamento por Etapas	

Índice

Introdução	16
Caracterização da Escola	16
Análise Genérica da EF no AEDS	17
Quadro do horário semanal do estagiário	19
Quadro do plano anual do NE	20
1. Lecionação	22
1.1. Introdução.....	22
1.2. Quadro do plano anual e Caracterização da turma	24
1.3. 1º Etapa: Prognóstico	27
1.3.1. Objetivos operacionais	27
1.3.2. Plano.....	27
1.3.3. Balanço.....	28
1.4. 2º Etapa: Prioridades	30
1.4.1. Objetivos operacionais	30
1.4.2. Plano.....	31
1.4.3. Balanço.....	34
1.5. 3º Etapa: Progresso.....	36
1.5.1. Objetivos operacionais	36
1.5.2. Plano.....	37
1.5.3. Balanço.....	38
1.6. 4º Etapa: Produto.....	40
1.6.1. Objetivos operacionais	40
1.6.2. Plano.....	41
1.6.3. Balanço.....	42
1.7. Conclusões da lecionação na turma.....	43
1.8. Professor a tempo inteiro.....	47
1.8.1. Organização.....	47
1.8.2. Objetivos	47
1.8.3. Fundamentação da Escolha	47
1.8.4. Resultados	48
1.9. Cooperação do estagiário nas atividades de Lecionação do núcleo e da escola/agrupamento	49
2. Direção de turma.....	49
2.1. Introdução.....	49
2.2. Caracterização da turma e Quadro do plano anual de atividade de DT.....	50
2.3. 1º Etapa: Prognóstico.....	51

2.3.1.	Objetivos operacionais	51
2.3.2.	Plano.....	52
2.3.3.	Balanço.....	53
2.4.	2º Etapa: Prioridades	54
2.4.1.	Objetivos operacionais	54
2.4.2.	Plano.....	54
2.4.3.	Balanço.....	56
2.5.	3º Etapa: Progresso.....	58
2.5.1.	Objetivos operacionais	58
2.5.2.	Plano.....	58
2.5.3.	Balanço.....	59
2.6.	4º Etapa: Produto.....	61
2.6.1.	Objetivos operacionais	61
2.6.2.	Plano.....	61
2.6.3.	Balanço.....	62
2.7.	Saída de Campo.....	64
2.7.1.	Importância Educativa.....	64
2.7.3.	Planificação	65
2.7.4.	Resultado.....	65
2.8.	Conclusões da atividade como DT	66
2.9.	Cooperação do estagiário em atividades do Conselho de Turma	68
3.	Desporto Escolar	68
3.1.	Caracterização do Desporto Escolar na escola/agrupamento	68
3.2.	Caracterização do grupo equipa e o Quadro do plano Anual da modalidade.....	70
3.3.	1º Etapa: Prognóstico	71
3.3.1.	Objetivos operacionais	71
3.3.2.	Plano.....	72
3.3.3.	Balanço.....	72
3.4.	2º Etapa: Prioridades	73
3.4.1.	Objetivos operacionais	73
3.4.2.	Plano.....	74
3.4.3.	Balanço.....	74
3.5.	3º Etapa: Progresso.....	75
3.5.1.	Objetivos operacionais	75
3.5.2.	Plano.....	76
3.5.3.	Balanço.....	76
3.6.	4º Etapa: Produto.....	77
3.6.1.	Objetivos operacionais	77
		12

3.6.2.	Plano.....	77
3.6.3.	Balanço.....	78
3.7.	Conclusões do Desporto Escolar.....	79
3.8.	Cooperação do estagiário noutras atividades de DE no âmbito do Grupo de EF da Escola/Agrupamento e no Grupo de Padel Zona/Distrital.....	81
4.	Seminário	81
4.1.	1º Etapa: Prognóstico	82
4.1.1.	Objetivos operacionais:	82
4.1.2.	Plano.....	82
4.1.3.	Balanço.....	82
4.2.	2º Etapa: Prioridades:	83
4.2.1.	Objetivos operacionais	83
4.2.2.	Plano.....	83
4.2.3.	Balanço.....	84
4.3.	3º Etapa: Progresso.....	87
4.3.1.	Objetivos operacionais	87
4.3.2.	Plano.....	87
4.3.3.	Balanço.....	87
4.4.	4º Etapa: Produto.....	88
4.4.1.	Objetivos operacionais	88
4.4.2.	Plano.....	88
4.4.3.	Balanço.....	88
4.5.	Conclusões do Seminário	89
4.6.	Cooperação do estagiário nos outros Seminários do núcleo	91
	Conclusão.....	92
	Referências bibliográficas.....	94
	Referências legislativas	99
	Apêndices	100
	Apêndice I. Resultados do questionário de avaliação inicial: um olhar sobre as matérias prioritárias.....	i
	Apêndice II. EROS – Etapa de receção e orientação para o sucesso: Critérios Protocolo de Avaliação Inicial.....	ii
	Apêndice III. Planeamento plurianual das matérias	v
	Apêndice IV. Lecionação: 1º Etapa - Unidades didáticas 1 e 2.....	vi
	Apêndice V. Lecionação: 1º Etapa – Resultados do Questionário Avaliação Inicial.....	xii
	Apêndice VI. Lecionação: 1º Etapa – Resultados Avaliação Inicial Fitescola.....	xiv
	Apêndice VII. Lecionação: 1º Etapa - Competências iniciais após AI.....	xv
	Apêndice VIII. Lecionação: 2º Etapa – Plano de turma	xvi

Apêndice IX. Lecionação: 2º Etapa - Unidades didáticas 1,2,3,4	xxv
Apêndice X. Lecionação: 3º Etapa: Plano de turma – Olhar focado nas matérias prioritárias	xxxiv
Apêndice XI. Lecionação: 3º Etapa – Competências no 1º Semestre	xxxix
Apêndice XII. Lecionação: 3º Etapa – Avaliação Fitescola no 1º Semestre	xxxix
Apêndice XIII. Lecionação: 3º Etapa - Unidades didáticas 1,2,3,4.....	xli
Apêndice XIV. Lecionação: 3º Etapa - Competências intercalares 2º Semestre	liv
Apêndice XV. Lecionação: 3º Etapa: Resultados Fitescola Intercalares 2º Semestre	lvi
Apêndice XVI. Lecionação: 4º Etapa - Unidades didáticas 1,2,3,4.....	lvii
Apêndice XVII. Lecionação: 4º Etapa - Competências finais 2º Semestre	lxv
Apêndice XVIII. Lecionação: 4º Etapa – Resultados Fitescola 2º Semestre.....	lxvii
Apêndice XIX. Desporto Escolar: 1º Etapa - EROS – Etapa de receção e orientação para o sucesso: Critérios Protocolo de Avaliação Inicial	lxviii
Apêndice XX. Desporto Escolar: 1º Etapa - Calendarização do ensino	lxix
Apêndice XXI. Desporto Escolar: 1º Etapa - Unidade didática 1	lxix
Apêndice XXII. Desporto Escolar: 1º Etapa - Grelha de avaliação inicial.....	lxxi
Apêndice XXIII. Desporto Escolar: 2º Etapa - Plano de grupo equipa	lxxiii
Apêndice XXIV. Desporto Escolar: 2º Etapa - Unidade didática 1.....	lxxiv
Apêndice XXV. Desporto Escolar: 2º Etapa - Unidade didática 2.....	lxxiv
Apêndice XXVI. Desporto Escolar: 2º Etapa - Competências 1º Intercalar.....	lxxvi
Apêndice XXVII. Desporto Escolar: 3º Etapa: Plano de turma após prioridades	lxxviii
Apêndice XXVIII. Desporto Escolar: 3º Etapa - Unidades didáticas 1, 2, 3.....	lxxviii
Apêndice XXIX. Desporto Escolar: 3º Etapa - Competências no final da 3º Etapa.....	lxxxiii
Apêndice XXX. Desporto Escolar: 4º Etapa - Unidades didáticas 1, 2, 3.....	lxxxv
Apêndice XXXI. Desporto Escolar: 4º Etapa - Competências finais 2º Semestre	xc
Apêndice XXXII. Lecionação: Protocolo Tabata.....	xcii
Apêndice XXXIII. Lecionação: Grelha de avaliação 3x3 Basquetebol	xciii
Apêndice XXXIV. Lecionação: Percursos oricones.....	xciv
Apêndice XXXV. Desafios ‘10000 Passos por dia’	xcv
Apêndice XXXVI. Desafios Extensões de braços.....	xcvii
Apêndice XXXVII. Póster Dia Europeu do DE na Escola.....	xcix
Apêndice XXXVIII. Exemplo: Cartaz de classificações DE	c
Apêndice XXXIX. Lecionação: Área de consulta digital - Classroom	ciii
Apêndice XL. Lecionação: Classroom - Exemplo material didático JDC: Andebol (vídeos e documentos).....	civ
Apêndice XLI. Assembleia de turma: Avaliação dos grupos e sugestões da turma.....	cv
Apêndice XLII. Saída de Campo: Montagem estações	cvii

Apêndice XLIII. Organização curricular EEFM	cviii
Apêndice XLIV. Indicadores de avaliação do Pré-Escolar e 1º Ciclo.....	cviii
Anexos	207
Anexo I. Plano Anual de Atividades	cix
Anexo II. Planificação DAC (Projetos Interdisciplinares)	cxiv
Anexo III. Meio Auxiliar de Ginástica: AFI.....	cxvii
Anexo IV. Ficha Ginástica I: Solo.....	cxviii
Anexo V. Ficha Ginástica II: Acrobática	cxx

Índice de ilustrações

Tabela 1. Distribuição de carga horária da disciplina	18
Tabela 2. Horário de estágio	19
Tabela 3. Planeamento anual por etapas	20
Tabela 4. Quadro do plano anual da Lecionação	24
Tabela 5. 1º Etapa: Lecionação - Objetivos operacionais	27
Tabela 6. 2º Etapa: Lecionação - Objetivos operacionais	30
Tabela 7. 3º Etapa: Lecionação - Objetivos operacionais	36
Tabela 8. 4º Etapa: Lecionação - Objetivos operacionais	40
Tabela 9. Quadro anual da Direção de Turma.....	50
Tabela 10. Horário de atendimento aos Encarregados de Educação.....	51
Tabela 11. 1º Etapa: Direção de Turma - Objetivos operacionais.....	51
Tabela 12. 2º Etapa: Direção de Turma - Objetivos operacionais.....	54
Tabela 13. 3º Etapa: Direção de Turma - Objetivos operacionais.....	58
Tabela 14. 4º Etapa: Direção de Turma - Objetivos operacionais.....	61
Tabela 15. Planeamento Saída de Campo: 17 de Maio	65
Tabela 16. Quadro do plano anual do Desporto Escolar	70
Tabela 17. Horário do Desporto Escolar	71
Tabela 18. 1º Etapa: Desporto Escolar - Objetivos operacionais	71
Tabela 19. 2º Etapa: Desporto Escolar - Objetivos operacionais	73
Tabela 20. 3º Etapa: Desporto Escolar - Objetivos operacionais	75
Tabela 21. 4º Etapa: Desporto Escolar - Objetivos operacionais	77
Tabela 22. 1º Etapa: Seminário - Objetivos operacionais	82
Tabela 23. 2º Etapa: Seminário - Objetivos operacionais	83
Tabela 24. 3º Etapa: Seminário - Objetivos operacionais	87
Tabela 25. 4º Etapa: Seminário - Objetivos operacionais	88

Introdução

Não existe situação mais próxima do exercício da profissão do que o estágio pedagógico, em que a classificação do estágio não apresenta só a habilitação académica, mas também profissional. Neste sentido é importante que o estágio englobe um conjunto de atividades e de responsabilidades, que não se cinjam apenas a parte de lecionar as aulas. É necessário que o estágio introduza o estagiário nas questões do dia-a-dia dos professores, sejam específicos da área de EF ou gerais da profissão. Tudo para que seja alcançado o melhor sucesso possível e preparar o estagiário para o exercício de professor. (Bom e Brás, 2003)

Os autores referem que ao estagiário é solicitado a assumir-se como autor e organizador, exercendo uma decisão sempre partilhada e supervisionada pelos seus orientadores, dando a autonomia correspondente às capacidades que revela em cada momento, em relação a cada atividade.

Combinando a vantagem de agir como professor e como estudante. Como tal, o estágio pedagógico investe nas seguintes áreas de qualificação dos Professores de Educação Física:

1. Lecionação;
2. Direção de Turma;
3. Desporto Escolar
4. Seminário.

O professor-estagiário face a realidade da sua escola e ao sistema educativo deve fazer um trabalho de reflexão e de investigação, adotando uma abordagem científica dos problemas profissionais, no que for possível e adequado.

Caracterização da Escola

A EBVR situa-se em Vale Fetal, freguesia pertencente à Charneca de Caparica e Sobreda, no concelho de Almada, distrito de Setúbal e integra no AEDS. O AEDS apresenta como oferta educativa valências na educação pré-escolar e primeiro ciclo, segundo e terceiro ciclos do ensino básico, no ensino secundário, no ensino profissionalizante e uma unidade de ensino estruturado. Conta com sete escolas, desde jardins de infância a escolas secundárias, permitindo o acompanhamento continuo dos alunos até à saída da escolaridade obrigatória. Na EBVR os alunos poderão ser acompanhados desde o ensino pré-escolar até ao fim do 3º ciclo.

Analisando os instrumentos de autonomia do AEDS, nomeadamente o PE, o RI e PAA, na sua descrição a gestão das aprendizagens é orientada para o trabalho interdisciplinar, diversificação de estratégias e instrumentos de avaliação, procurando promover capacidades de pesquisa, reflexão e cooperação nos alunos.

É possível ver uma conceção Sócio Crítica no PE e uma articulação com o modelo PPE, na medida em que a escola procura uma maior diversificação dos elementos de avaliação, dando ênfase a avaliação formativa, procura integrar as novas tecnologias nos seus processos e valoriza as aprendizagens essenciais e competências sociais para assegurar a integração em sociedade.

Ao nível da Educação Física, apesar de não existir referências expressas no PE que relacionam o desenvolvimento do aluno com a disciplina, podemos ver que a EF é valorizada dentro do agrupamento, através de um departamento curricular próprio, do trabalho em coadjuvação dos professores do 2º ciclo com o 1º ciclo e através de um PAA (ver anexo I), para toda a comunidade escolar.

Análise Genérica da EF no AEDS

No RI está explícito a estruturação de departamentos curriculares, inclusive na disciplina de EF, constituído por todos os docentes de EF dos grupos de recrutamento 260 e 620.

O DEF conta com 17 professores de Educação Física, 6 dos quais lecionam na EBVR. A ação dos professores do DEF tem como guia o PC, que na sua redação demonstra uma perspetiva Sócio Crítica, com uma visão de desenvolvimento dos alunos para a vida.

O PC tem como base as aprendizagens essenciais e é alvo de adaptações consoante as conclusões anuais dos professores segundo as dificuldades dos alunos. Existe a preocupação de uniformizarem o ensino da EF no agrupamento, através de metas curriculares definidas para todos os ciclos de estudo.

Em relação à cooperação entre o grupo, existe trabalho cooperativo no desenvolvimento das atividades e na planificação do ensino da EF no agrupamento, ainda assim, considero que existe défice de atividade reflexiva sobre a atuação do professor na leção da disciplina.

Na minha opinião, e utilizando a linha de pensamento de Bom e Brás (2003), esta dinâmica deve ser a natureza da nossa própria profissão, o processo da criação do aluno ideal é muito complexo para ser tomado apenas por um indivíduo (Carreiro da Costa *cit in* Bom e Brás (2003), por isso, a natureza da nossa profissão deve passar pela cooperação, porque o que cada um faz parcialmente precisa sempre de ser completado e articulado por outros, deverá assim existir este ‘jogo’ de equipa entre toda a CE.

Em relação aos recursos temporais em EF, a carga horária está distribuída das seguintes formas:

Tabela 1. Distribuição de carga horária da disciplina

E.E.F.M	
Pré-Escolar	45 minutos (1 sessão)
1º Ciclo	60 minutos (1 sessão)
EF	
2º Ciclo	135 minutos (2 sessões, 90+45)
3º Ciclo	135 minutos (2 sessões, 90+45)
Secundário	135 minutos (2 sessões, 90+45)

Sobre este assunto os PNEF sugerem como prática desejável que a sua distribuição seja em três sessões de 45 minutos de tempo ativo, em vez de 2 sessões.

Para reforçar o pensamento anterior, Marques, Carreiro da Costa e Ferro (2011), mostram que as aulas de 45 minutos são normalmente mais vigorosas e proporcionam aos alunos mais tempo em atividade durante a aula. Segundo os autores as aulas contam com uma média de 60% de intensidade moderada a vigorosa e apresentam resultados semelhantes ao nível da frequência cardíaca, quando comparadas com as de 90 minutos.

Com base na minha experiência, as aulas de 90 minutos, mesmo que o professor promova a variabilidade das situações, os alunos em determinada altura desmotivam, o que leva à perda do foco nas tarefas em alguns momentos. Na minha opinião, seria mais benéfico a frequência de três sessões de 45 minutos de tempo ativo, como sugere os PNEF.

As aulas não são em dias consecutivos, cumprindo o descanso necessário segundo os princípios do treino.

Em relação aos recursos humanos na EF, existem protocolos com CFD que possibilitam aos professores oferecerem aos seus alunos outras atividades fora do currículo. Numa perspetiva de formação contínua, existe divulgação via-email de ações de formação externas no âmbito da formação Contínua de Professores. Não existem ações de formação interna nem estratégias de ensino recíproco que envolvam um conjunto de turmas.

Em relação aos recursos materiais em EF, o AEDS dispõe de boas condições para a lecionação da disciplina. A EBVR dispõe de um pavilhão coberto, um ginásio e espaços exteriores. Analisando a polivalência dos espaços (ver apêndice II), considero que os espaços são polivalentes, podendo ser mais consoante a criatividade do professor.

Em relação ao currículo dos alunos, existem atividades físicas de enriquecimento curricular como o DE e um PAA assumido pela CE e pelos órgãos de gestão e de coordenação pedagógica do agrupamento.

Quadro do horário semanal do estagiário

Tabela 2. Horário de estágio

	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8:15 – 9:00					
9:00 – 9:45					
3C: 9:50 – 10:35					
2C: 10:00 – 10:45			Núcleo		
3C: 10:35 – 11:20					
2C: 10:45 – 11:30					
11:35 – 12:20			DT		
12:20 – 13:05	8°C		DT		DE
13:40 – 14:25	8°C				
14:25 – 15:10				8°C	
3C: 15:15 – 16:00	DE				
2C: 15:25 – 16:10	DE				
3C: 16:00 – 16:45					
2C: 16:10 – 16:55					
17:00 – 17:45					
17:45 – 18:30					

Turma Titular		Desporto Escolar		Horário de atendimento aos EE		Observação de aulas		Reunião de núcleo	
---------------	--	------------------	--	-------------------------------	--	---------------------	--	-------------------	--

Na minha atuação como estagiário, desenvolvi e ajustei o programa de atividades do estágio num projeto de desenvolvimento próprio como futuro profissional, dos alunos e da escola. As observações das aulas do meu OE permitiram-me melhorar a minha atuação pedagógica, na instrução, gestão, clima e avaliação, através de situações de complexidade reduzidas dos fatores envolvidos no ensino e das suas reflexões resultantes. Metcalf (1995) refere que apesar de o microensino ser atualmente pouco utilizado na formação inicial e ainda menos na formação continua, é uma das técnicas que asseguram resultados mais positivos e duradouros nos conhecimentos e modo de ensinar, quer de futuros professores quer de professores experientes.

As reflexões resultantes deste microensino tinham como base as questões organizativas nas aulas, por exemplo: problemas que deveríamos evitar, como organizar as matérias durante o tempo de aula, como organizar o ensino das matérias, a melhor forma de organizar as aulas com Fitescola, sem existir tempos mortos, como organizar e dar o feedback, como agrupar os alunos, como organizar as rotações de forma a garantir os máximos tempos de prática e o máximo de ações por aluno.

Quadro do plano anual do NE

Tabela 3. Planeamento anual por etapas

Julho		Agosto		Setembro	
Outubro		Novembro		Dezembro	
Janeiro			Fevereiro	Março	
	Abril	Maio		Junho	

1ªEtapa Prognóstico		2ªEtapa Prioridades		3ªEtapa Progresso		4ªEtapa Produto	
------------------------	--	------------------------	--	----------------------	--	--------------------	--

O meu planeamento baseou-se na adequação pedagógica das matérias, exercícios e objetivos às necessidades dos alunos com base nos objetivos gerais do ciclo, organizando o ensino-aprendizagem a partir da escolha de objetivos e processos didáticos, tendo em conta o valor para o aluno e para a sociedade.

Neste sentido organizei o tratamento das matérias ao longo do ano de modo a promover a continuidade e a progressão, no sentido de resolver dificuldades e aproximar os alunos aos objetivos gerais do ciclo, realizando o planeamento nas 4ª áreas de intervenção do EP pelas seguintes etapas:

1º Etapa: Prognóstico

Realiza-se até outubro e início de novembro, com a AI e a escolha das matérias que é preciso trabalhar no imediato, na perspetiva de realização dos objetivos gerais/metast de aprendizagem.

Nesta fase é importante os alunos perceberem que vale a pena fazer EF com este professor, há que perceber as dificuldades e as capacidades dos miúdos, nesta fase os alunos começam a entender a dinâmica das formas de organização, ensinar a buscar o material, ou seja, trabalhar a autonomia nas formas de organização.

2º Etapa: Prioridades

Nesta etapa foca-se nas prioridades para os diversos alunos da turma propondo-se a regra geral de que os alunos com mais dificuldades em mais matérias de diferentes áreas/domínios, possam empenhar-se principalmente nas matérias em que demonstram mais aptidão, e os alunos com mais facilidades em mais matérias dedicam-se às que têm mais dificuldades. Assim os primeiros experienciam o sucesso e os segundos podem começar pelas aprendizagens em que precisam de mais tempo para melhorar. Realiza-se até ao Natal.

3º Etapa: Progressão

Esta etapa realiza-se até à Páscoa e nela organizam-se os processos de desenvolvimento das aprendizagens no 1º período letivo e também a exercitação para o domínio das matérias críticas para que todos possam aproximar-se das metas de aprendizagem desse ano de curso.

Nesta fase também se verifica as aprendizagens e o progresso, realizando antes das férias da Páscoa uma avaliação final. Como por exemplo: Se terminasse agora o ano, como estariam os alunos, em que nível?

4º Etapa: Produto

Esta etapa centra-se na recuperação, consolidação e/ou aplicação de matérias de que depende a realização dos objetivos do ano, sob forma mais próximas de atividades referentes (situações formais de exercício e de prova). Além disso pode introduzir-se certos temas e matérias a tratar do início do próximo ano.

1. Lecionação

1.1. Introdução

Na lecionação, interessa que o estagiário aprenda a elaborar em cada turma o respetivo plano de lecionação, tendo por referência os PNEF e atendendo às aptidões e necessidades educacionais dos alunos. A participação do estagiário na estratégia do grupo de EF é fundamental porque é no seio do DEF que se pode estabelecer um compromisso curricular e um plano plurianual de desenvolvimento. (Bom e Brás, 2003)

A lecionação da disciplina desde o pré-escolar até ao secundário é um aspeto relevante a destacar no PC 2019-2023 no AEDS, com critérios, metas específicas e parâmetros das áreas a serem avaliados em todos os anos de estudo.

No 1º ciclo, à parte das AEC existem Professores de EF do 2º ciclo com horário letivo para o ensino da E.E.F.M, organizado por blocos, com rotatividade do professor de 2 em 2 semanas. A composição das aulas constitui uma abordagem específica de desenvolvimento de capacidades motoras de acordo com as áreas da E.E.F.M (ver em apêndice XLIII e XLIV), à exceção da Patinagem por motivos materiais.

A este propósito Guimarães (1999) reforça que é no 1º CEB que se constituem as bases fundamentais para o futuro educativo da criança. Esta afirmação é válida tanto para a EF, como para as outras áreas do currículo.

Uma cuidadosa preparação com base na confiança e na competência, permite adquirir as bases de uma atitude positiva para com a AF durante toda a escolaridade e quem sabe para a vida. Se debruçarmos no caso da Ginástica no 1º CEB, a maioria das crianças entusiasma-se com a simples experiência provocada pela atividade e é devido a esta resposta natural que no futuro a habilidade gímnica será possível.

O autor ainda aponta que a carência de instalações e de material didático, para além do escasso número de horas disponíveis, levam, na maioria dos casos, a que o ensino deste bloco se processe de uma forma pouco aprofundada e inconsequente, tornando difícil, senão impossível, a interiorização das técnicas específicas dos elementos gímnicos, além das capacidades motoras específicas, pressupostos imprescindíveis à aprendizagem e aperfeiçoamento.

No 2º ciclo e no Secundário, em relação aos objetivos e aos critérios de avaliação por ciclo, existe um ‘continuum’, estes tendencialmente vão sendo mais complexos ano após ano, mas a realidade é que os alunos chegam ao 8º ano com muitas dificuldades em EF. Os alunos que têm uma maior destreza e pré-disposição para a disciplina conseguem progredir dentro do expectável, mas os que têm mais dificuldades continuam com muitas dificuldades.

A gestão dos espaços é realizada de duas em duas semanas e a lecionação das matérias é determinada pela rotação dos espaços e por semestres. Neste sentido o NE assume que a EF é planeada e organizada por blocos. O planeamento das matérias por blocos leva à reversibilidade

das aprendizagens, porque os alunos não voltam a realizar essas matérias durante muito tempo ou podem estar a trabalhar matérias que não têm dificuldade.

O resultado desta reversibilidade é um efeito cíclico nas aprendizagens, ou seja, ano após ano, os alunos recomeçam as aprendizagens. É importante haver uma articulação do trabalho dos professores e a continuidade das matérias para haja aprendizagens e a sua consolidação.

Sobre o planeamento das matérias, os autores nos Programas preveem períodos de aprendizagem concentrada e aprendizagem distribuída, períodos de revisão/aperfeiçoamento posteriores, em ciclos mais curtos ou em partes de aula sistematicamente mantidas num determinado número de semanas. De modo a garantir ou a confirmar a consecução dos objetivos no final do ano de escolaridade, numa perspetiva de concretização das competências de ciclo.

Analisando a lecionação da ginástica no ginásio, esta forma de organização dificulta a aprendizagem, principalmente aos alunos que tem mais dificuldades na matéria, podendo até em alguns casos, levar à regressão das aprendizagens pela incontinuidade da matéria durante quatro semanas.

Sobre este assunto, Pekhonen (2010) afirma que tempo de prática apropriado está relacionado de forma positiva com o sucesso da aprendizagem, como o tempo inapropriado ou práticas inapropriadas estão relacionadas de forma negativa com o sucesso da aprendizagem. A qualidade do *engagement* do aluno sobrepõe-se ao tempo de prática, ou seja, a motivação do aluno + tempo de prática = melhores resultados/resultados alcançados.

Ainda sobre a lecionação na ginástica num período único, Ebbinghaus (1964) *in* Roediger (1985), explica este processo ao nível cognitivo em que um número grande de repetições em intervalos curtos tem muito pouco impacto na memória, porque a memória usa o efeito do espaçamento e o princípio de intervalos crescentes para fixar informação efetivamente pertinente no cérebro. O autor afirmou a este propósito que “um número considerável de repetições e a sua distribuição adequada por um período de tempo é mais vantajosa do que a sua concentração num período único”.

Também é importante relembrar que os alunos estiveram muito tempo sem EF devido ao confinamento no início da pandemia e a incontinuidade da disciplina levou a regressões ao nível motor e ao nível da CF dos alunos.

Ao nível do sistema de avaliação, os autores dos Programas defendem que se deve ajustar os objetivos, mais ou menos ambiciosos, de acordo com as características da população escolar, mantendo a referência fundamental das competências.

Tendo em conta o contexto específico do agrupamento, o DEF definiu os seguintes níveis de desempenho: Não Introdutório – (NI) Quando o aluno não atinge nenhuma competência do Nível Parte Introdutório 1; Parte do Nível Introdutório 1 – (PI1) Quando o aluno não atinge as competências do Nível Parte Introdutório 2; Parte do Nível Introdutório 2 – (PI2) Quando o aluno não atinge as competências do Nível Introdutório; Parte do Nível Elementar – (PE) Quando o aluno não atinge as competências do Nível Elementar.

No AEDS existe um PAI com um conjunto de grelhas de avaliação das matérias, que conta com critérios de sucesso para cada um dos níveis de desempenho referidos anteriormente.

Na minha opinião, consigo compreender a adaptação das partes de nível para que os alunos atinjam o ‘sucesso’, mesmo sabendo que na realidade esse ‘sucesso’ não se traduz em competências, valores ou conhecimentos quando comparados com os PNEF. Se olharmos para a operacionalidade das grelhas do PAI em contexto, as mesmas retiram o foco da avaliação porque são muito extensas e criteriosas. Sendo a avaliação o meu tema de seminário decidi não aprofundar o sistema de avaliação nesta fase do relatório.

Um aluno para alcançar o sucesso à disciplina de EF no 8º ano deve ter 6 matérias no nível PI2 na área das atividades físicas, (um JDC, uma Ginástica, a média das matérias do atletismo, uma raquete, duas outras), desenvolver as suas capacidades motoras na área da aptidão física enquadradas com o ZSAF, considerando os seguintes 6 testes da bateria de teste Fitescola: Vaivém, Abdominais, Flexões, Senta e alcança, Impulsão Horizontal e IMC. Por fim, na área dos conhecimentos, em três grandes áreas: conhecimentos teóricos relativos aos regulamentos, regras e conteúdos técnico-táticos das Atividades Físicas; processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física; conhecimentos relativos à Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extraescolares, no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas. Em pleno rigor, dois alunos de três são certamente muito diferentes um do outro.

1.2. Quadro do plano anual e Caracterização da turma

Tabela 4. Quadro do plano anual da Lecionação

Julho			Agosto			Setembro		
Outubro			Novembro			Dezembro		
Janeiro			Fevereiro			Março		
	Abril		Maio			Junho		

		Avaliação Intercalar 1º Semestre		Avaliação Sumativa 1º Semestre		Avaliação Sumativa 2º Semestre	
				Avaliação Intercalar 2º Semestre			
1ª Etapa: Prognóstico		2ª Etapa: Prioridades		3ª Etapa: Progresso		4ª Etapa: Produto	

Em relação aos períodos de avaliação no AEDS, existem quatro momentos de avaliação como podemos verificar no quadro acima, dos quais coincidentes com alguns términos das etapas. De salientar a importância da avaliação para o controlo dos processos de ensino aprendizagem, sendo um processo imprescindível na estruturação e controlo das condições para que os alunos possam beneficiar da melhor formação possível.

Sobre este assunto Onofre (1996) refere que a avaliação deve determinar em que medida as opções pedagógicas implementadas conduzem aos efeitos desejados para o processo formativo, que serve muitos mais propósitos que o da classificação e inicia-se muito antes do período final de formação, em momentos que antecedem o ensino-aprendizagem, devendo desenvolver-se depois de forma continuada.

Para exercício da lecionação assumi uma turma do 8º ano com 27 alunos (16 raparigas e 11 rapazes) com uma média de 13 anos de idade.

Para realizar uma caracterização da turma realizei um questionário de AI, com o objetivo de conhecer as experiências anteriores dos meus alunos na disciplina, a sua perceção de competência nas matérias, o conhecimento dos níveis e o seu nível de AF fora do contexto escolar. Este questionário estruturado com respostas fechadas contou com 26 respostas, com os seguintes resultados:

1. 13 alunos obtiveram uma classificação de Suficiente e 13 alunos obtiveram uma classificação de Bom (4);
2. 3 alunos não gostam de Educação Física e 23 gostam de Educação Física;
3. 8 alunos não realizam atividade física fora da escola; 6 alunos realizam 1 vez; 4 alunos realizam 2 vezes por semana; 7 alunos realizam 3 vezes por semana; 1 alunos realiza todos os dias.
4. 19 alunos não praticam Desporto; 3 alunos praticam Basquetebol; 1 aluno pratica Dança; 2 alunos praticam Natação; 1 aluno pratica Futebol.
5. Dança na Educação Física: 1 aluno o Regadinho, 24 alunos o Merengue, 7 alunos não abordaram a matéria.

Analisando as respostas dos alunos com base nos resultados da AI (ver apêndice I), concluo que existe uma fraca perceção de competência associada as matérias da disciplina. A discrepância entre as respostas e os resultados podem indicar que os alunos não conhecem os objetivos de aprendizagem consoante os níveis e desconhecem como são avaliados nas matérias em EF. Sobre este assunto, Lopes e Silva (2015) falam da importância do feedback do professor de fornecer indicações aos alunos sobre ‘onde se está’ e ‘como caminhar’ no sentido dos objetivos pretendidos, ou seja, quando combinado com uma revisão e correção da matéria, o feedback e o ensino interligam-se, tomando uma nova forma de ensino, porque o aluno ganha controlo sobre a sua aprendizagem, em vez de ser o professor apenas informar o aluno sobre as correções que necessita de fazer.

Os alunos que realizam pelo menos 1 vez por semana, sob as formas de atividade física: bicicleta; treinar em casa (flexões e abdominais); a prática de Basquetebol, Futebol e Dança em clubes, cumprem assim as recomendações de intensidade vigorosa, 3 vezes por semana, se incluirmos o reforço muscular realizado nas aulas de Educação Física.

Analisando entre sexo, 66,3% (7 em 11 alunos) dos alunos do sexo masculino realizam AF fora de contexto escolar e, no sexo feminino 60% (9 em 15 alunos) realizam AF fora do contexto escolar.

Considerando o tempo que as crianças/jovens passam na escola e que a própria escola ofereça um leque de atividades inclusivas, nas quais os jovens possam praticar atividades físicas, acho que também deve ser transmitido conhecimentos que permitem o aluno autorregular a sua AF. Como é que podem levar Educação Física para casa?

A escola deve oferecer um programa inclusivo, baseado em situações de prazer e motivadoras que visa em desenvolver a crianças a nível motor, ao nível do conhecimento, atitudes e competências necessárias para um estilo de vida ativo, principalmente aos que têm dificuldades económicas, as raparigas e crianças com necessidades especiais, sendo estes os públicos que mais sofrem pela exclusão. (Costa e Marques, 2011)

Na minha opinião, os alunos têm de ganhar competências de autorregulação da sua própria atividade física. Observando os resultados do questionário de AI existem muitos alunos que dependem da prática de AF das aulas de EF, se retirarmos as aulas, quantos minutos de prática de AF estes alunos realizam por semana?

Os níveis baixos de atividade física, não sendo um contribuidor direto, podem levar ao aparecimento de doenças e prejudicar a nossa qualidade de vida. Apesar da EF não ser o milagre na prevenção desses problemas, pode ajudar a criar técnicas de autorregulação e contribuir em parte para a solução do problema.

A este propósito, Calha (2011) aponta a importância da prática de AF ser adquirida ainda na infância para que exista uma maior probabilidade de ser continuado no decorrer de toda a vida. A AF como um hábito cultural e em pleno século XXI a existência de crianças que por diversos motivos, não realizam atividades físicas de forma regular é preocupante. São nessas idades que se adquirem componentes fundamentais, não só para o seu desenvolvimento motor e para a sua socialização, mas também e como não poderia deixar de ser, para a criação de estilos de vida saudáveis.

1.3. 1º Etapa: Prognóstico

1.3.1. Objetivos operacionais

Tabela 5. 1º Etapa: Lecionação - Objetivos operacionais

1º Etapa: Prognóstico
Objetivos operacionais
a) Definir as matérias de maior envolvimento, as matérias prioritárias a trabalhar e quais são as necessidades de aprendizagem de cada aluno/grupo de alunos; b) Promover a autonomia dos alunos, mais precisamente ao nível do aquecimento e nas formas de organização; c) Criar um espaço de consulta digital e um canal de comunicação com os alunos; d) Realizar o questionário de AI; e) Desenvolver um clima positivo entre professor-alunos.

1.3.2. Plano

Nesta primeira etapa comecei por verificar a polivalência dos espaços e que matérias poderia lecionar consoante os recursos disponíveis (ver apêndice II) para organizar a minha AI, criando as UD's (ver apêndice IV).

Com base na AI, irei definir quais as matérias prioritárias e quais os objetivos de aprendizagem trabalhar primeiro, ou seja, quais as competências prioritárias que os alunos têm de aprender para possibilitar o jogo.

Na AI, a formação de grupos nos JDC tiveram como base as informações recolhidas nas apresentações, não conhecendo os alunos nas restantes matérias optei por uma formação de grupos mais rápida e organizada, por exemplo no nº 1 ao nº 5.

A comunicação com os alunos será através da plataforma Google Classroom, na qual também coloquei meios auxiliares audiovisuais sobre os conteúdos e matérias da disciplina, como por exemplo: documentos e vídeos da plataforma LEYA das matérias JDC, Raquetes, Dança, Ginástica e Atletismo (ver apêndice XXXIX e XL), documentos relacionados com a área da AF, recomendações da Organização Mundial da Saúde e desafios para ajudar a organizar e aumentar o nível de atividade física dos alunos (ver apêndice XXXV e XXXVI).

Este espaço digital de consulta serve para ajudá-los a reconhecer a importância da realização de AF para a saúde, conhecer estratégias de como podem organizar a sua atividade física, contribuindo para o entendimento das várias áreas e para a criação de uma imagem mental dos gestos técnicos que pode ajudar na exercitação dos mesmos em aula.

Em relação à criação de uma imagem mental, Pinto (2001) refere que formar imagens de palavras, objetos e acontecimentos é uma competência bastante eficaz em termos de retenção. A habilidade para formar imagens, se for devidamente treinada e apurada, pode permitir a obtenção de feitos espantosos no domínio da memória humana.

Tenciono dar autonomia aos alunos, ao nível do aquecimento, os alunos irão ter uma rotina de aquecimento com corrida continua e exercícios dinâmicos, de modo a melhorar a sua capacidade aeróbica e para que eu possa ganhar tempo nas aulas seguintes. Irei utilizar meios auxiliares de aprendizagem, nomeadamente ginástica, tenho preparado três fichas de trabalho (ver anexo III, IV, V), com o objetivo de admitir diferentes formas de prática, do ensino recíproco por exemplo, onde os alunos corrigem e observam os colegas.

Neste sentido os alunos aprendem os critérios de sucesso da aprendizagem, sentem-se mais preparados e sabem como são avaliados, por coincidência dedicam-se mais e estão mais atentos a certos aspetos técnicos.

1.3.3. Balanço

Com base na AI (ver apêndice VI e VII) a turma apresenta dificuldades na globalidade das matérias das AF da EF. Após a AI defino as seguintes matérias mais críticas:

1. Voleibol (JDC)
2. Futebol (JDC)
3. Ginástica de Solo (Ginástica);
4. Resistência aeróbica, força dos membros superiores e a flexibilidade (Aptidão Física)

As matérias que apresentam melhor potencial de melhoria para os alunos menos competentes são:

1. Andebol (JDC);
2. Dança (OUTRAS).

Os alunos que considero que possam ser a extensão do professor pelo seu envolvimento positivo e pelo empenho e foco nas tarefas são: nº 5, 7, 10, 15, 18, 20, 23, 25 e 27. Os alunos nº 3, 6, 11, 13 e 17 têm algumas dificuldades no foco da tarefa destabilizando até alguns dos colegas que querem aprender.

Em relação as matérias senti que existia uma maior envolvimento no Andebol e na Dança, neste sentido irei utilizar estas duas matérias para aumentar a sua perceção de competência e motivá-los a trabalhar as matérias que têm mais dificuldades.

Nos JDC a destacar os alunos nº 10, 15, 18, 23 e 27. Existem muitas lacunas ao nível das técnicas do passe, receção e drible em progressão, mas o maior problema é a falta de compreensão dos JDC, nos processos táticos ofensivos e defensivos.

No Andebol, não existe jogo, existe uma espécie de bola ao capitão com balizas, não à drible, os alunos não armam o braço e não realizam passe em apoio, preferem realizar passos longos em balão e perder a posse de bola. Não existe ataque organizado, nem se vê defesa

organizada com marcações de controlo ou de vigilância, vê-se marcações homem a homem, alunos espalhados pelo campo e a primeira resposta à perda de bola é ganhar a sua pose e não procurar organizar-se defensivamente.

No Futebol, vê-se aglomeração no jogo, com poucas desmarcações e enquadramento com a baliza. A bola está quase sempre fora de campo, existe muita dificuldade no controlo de bola, da receção e do passe. Os rapazes apresentam melhor qualidade técnica ao nível do passe, receção e condução da bola, a destacar de forma positiva o aluno nº 23.

No ataque por vezes até existia jogo sem bola, mas que não trazia nada ao jogo, os próprios alunos bloqueavam a linha de passe, pois colocavam-se atrás dos defesas e eles próprios cortavam a linha de passe, ou seja, acabavam por não realizar uma desmarcação de rutura nem de apoio. Se fosse no Andebol ou Basquetebol, este tipo de ação em campo por parte dos alunos ainda permite o jogo, porque apesar de errado, a bola era jogada em balão por cima do defesa, mas no Futebol muitas das vezes o portador da bola não tinha a capacidade de tentar arrastar o defesa ou comunicar com o colega para vir buscar a bola. Na defesa muitos dos alunos não se reconheciam como defesas, posicionando-se sempre atrás da linha da bola.

No Voleibol a destacar as alunas nº 10, 11, 18 e 20 que, apesar das dificuldades, conseguem manter a bola no ar. Os restantes alunos, não se deslocam para o ponto de queda da bola para dar continuidade ao jogo e apresentam lacunas ao nível do toque de dedos e manchete. No toque de dedos, não realizam a extensão completa dos braços na fase final do movimento, têm dificuldade na posição das mãos e na colocação destas no contacto com a bola, não apanham a bola na zona da testa, nem realizam a flexão e extensão das pernas na hora de passar a bola ao colega. Na manchete, os braços nunca estão paralelos ao chão e não realizam a melhor superfície de braços para amortecer a bola, batem a bola com as mãos entrelaçadas.

Com base na informação recolhida dos professores anteriores, o Voleibol foi uma matéria pouco abordada no 2º ciclo e a situação pandémica prejudicou as aprendizagens ao nível do Voleibol.

Na Dança, os alunos tinham abordado o merengue com os estagiários do ano passado durante o seu PTI. Eu decidi dar o regadinho em dance line para ver qual a aptidão e a predisposição da turma na Dança. Muitos dos alunos conseguiram compreender os passos e realizar os mesmos no tempo correto, iniciavam a dança com o pé direito. Contudo, tiveram mais dificuldade na energia que colocavam nos passos e na passada no passo passeio. O meu objetivo passa por consolidar o gosto pela dança que a turma já manifesta, utilizando o regadinho e o merengue.

Na Ginástica de Solo, a destacar de forma positiva os alunos nº 6, 7, 15 e 27 que realizam a cambalhota à frente, a subida para pino no espaldar acabando com enrolamento à frente e posições de flexibilidade. Os restantes alunos têm imensas dificuldades nos elementos gímnicos básicos, alguns não realizam a cambalhota à frente nem cambalhota à retaguarda, nenhum aluno consegue fazer a roda, nem a subida para apoio facial invertido. O meu objetivo é dar um contexto à

Ginástica, o ensino das habilidades numa primeira tentativa será isolado em aprendizagem concentrada com o objetivo de realizar uma pequena sequência quando consolidarem um elemento gímico.

Na área da AF, o balanço é positivo na maioria dos testes, os testes mais críticos são as extensões de braços, o senta e alcança e em alguns casos o IMC. Existem alunos com 5 testes aptos, (nº 5, 20 e 27) e existem alunos com menos de 3 testes aptos (nº 1, 4, 16, 17, 25 e 26).

Neste sentido, é prioritário que estes 6 alunos com menos de 3 testes aptos, reconheçam onde têm de trabalhar mais e cabe a mim como professores disponibilizar situações para trabalharem reforço muscular e condição física não só nas aulas como em casa para puderem alcançar o sucesso. Após a realização dos testes, eu enviei os resultados individualmente por email aos alunos, acompanhado da tabela dos valores de referência para os próprios alunos fazerem a sua avaliação e reflexão da sua CF.

Ao nível dos conhecimentos, os alunos irão realizar um trabalho de grupo com apresentação à turma sobre vários temas (ver apêndice VIII ‘Conhecimentos’).

1.4. 2º Etapa: Prioridades

1.4.1. Objetivos operacionais

Tabela 6. 2º Etapa: Lecionação - Objetivos operacionais

1º Etapa: Prognóstico		2º Etapa: Prioridades
Objetivos	Matérias Prioritárias	Objetivos de aprendizagem
Definir as matérias prioritárias a trabalhar e quais são as necessidades de aprendizagem de cada aluno/grupo de alunos;	Voleibol	a) Deslocamento para o ponto de queda da bola; b) Toque de dedos/manchete para dar continuidade ao jogo; c) Serviço por baixo
	Futebol	d) Reconhecer-se como defesa e colocar entre a bola e o adversário; e) Com bola, saber quando passar, driblar ou rematar; f) Sem bola, saber receber e desmarcar-se para oferecer linha de passe
	Andebol	g) Armar o braço; h) Reconhecer-se como defesa; i) Marcação de controlo e vigilância; j) Com bola, saber quando passar, driblar ou rematar em salto; k) Sem bola, saber receber e ocupar à largura para oferecer linha de passe;
	Ginástica de Solo	l) Sequência Introdução: Avião – cambalhota à frente – meia pirueta – cambalhota à frente – afastamento lateral das pernas; m) Sequência Elementar: Avião - cambalhota à frente – meia pirueta - cambalhota atrás – afundo – ponte – rolamento com salto - roda.
	Dança	n) Conhecer os passos básicos da dança; o) Reconhecer as situações formais da dança;

		p) Entrar no tempo e ritmo certo da música; q) Colocar a energia adequada nos passos
	Fitescola	r) Aumentar a força superior; s) Aumentar a flexibilidade dos membros inferiores; t) Aumentar a capacidade aeróbica.

1.4.2. Plano

Com o balanço da etapa anterior elaborei o plano de turma (ver apêndice VIII), com as necessidades de aprendizagens de cada aluno em objetivos intermédios e objetivos terminais para cada aluno, de modo a formular melhor as prioridades de desenvolvimento de cada um nas UDs para esta etapa. (ver apêndice IX)

No Andebol, o meu objetivo é alcançar um jogo onde há progressão no campo, que vai de uma baliza à outra com muito golo, na sequência de remates em salto não protagonizados. Neste sentido a minha decisão pedagógica passa por ensinar a essência do Andebol em situação formal com condicionantes no drible, GR+4x4+GR no campo de 40x20, recorrendo também situação de jogo, 3xGR (vagas), 1xGR (remate em salto); 1x0 (drible).

Tenciono demonstrar o que espero ver na defesa, uma defesa organizada em linha junto da linha dos 7 metros, em que os alunos mantêm os braços no ar para dificultar a oposição. O primeiro sinal à perda de bola será organizar junto da linha dos 7 metros.

No ataque, quero observar um ataque organizado com a bola a circular no trapézio ofensivo. Nesta fase, condiciono o drible para não existir ‘corrida de patos’ no jogo, o meu objetivo é focar nos aspetos táticos e técnicos no jogo.

No Futebol, o meu objetivo passa por alcançar um nível de jogo em que a bola anda razoavelmente dentro de campo, com dispersão dos jogadores e onde já podemos ver alguns remates. Neste sentido a minha decisão pedagógica passa por realizar o ensino do Futebol através de trabalho analítico para as técnicas de passe e receção e a situação de jogo condicionado 3x1 com defesa sombra. Com demonstrações do que espero ver de quem ataca, com e sem bola, sem bola quero ver largura e que existam 2 linhas de passe sempre ao colega com bola.

A escolha do uso dos defesas sombra acontece porque nos níveis iniciais um dos problemas dos alunos é não ter muito ‘toque de bola’ e a pressão constante que existe dos adversários bloqueia o seu pensamento e faz com que os mesmos não decidam bem, percam a bola, ou atirem para fora, daí a bola estar sempre fora num nível de jogo Não Introdutório.

Por essa questão acho que é importante retirar a pressão, introduzindo os defesas sombra que fazem apenas contenção ao portador da bola, dando ao aluno não só espaço relativo como tempo para decidir bem, seja um passe quando tem oposição, conduzir a bola quando não têm oposição ou rematar quando tiver em boa posição.

Para o ensino da desmarcação utilizarei o jogo condicionado de basquetebol 3x3 em campo reduzido, sendo uma competência comum nos JDC. O meu plano é que haja transferência da competência apesar da bola ser jogada a mão, condicionando o drible, obrigo os alunos a

desmarcarem-se para progredir no campo. Para existir desmarcação tem de existir marcação, o que não acontece no 3x1, daí a minha decisão de utilizar este jogo condicionado de Basquetebol 3x3.

No Voleibol, o meu objetivo é que os alunos terminem o ano a realizar um jogo em haja continuidade da bola no ar, sem ser em ping-pong, mesmo que a maioria dos toques sejam em toque de dedos. Nesse sentido a minha decisão pedagógica é ensinar o Voleibol segundo o *Smashball*.

Se não existirem aprendizagens com este modelo alternativo de ensino do voleibol, irei mudar para a situação de aprendizagem 1+1 com rede a 2,10m, jogo iniciado com toque de dedos ou serviço por baixo consoante o objetivo do exercício, sem limitações campo. A escolha da situação 1+1 é devido ao número de ações por aluno nesta fase inicial.

No ensino tradicional do voleibol, na técnica toque de dedos é preciso que os alunos compreendam a trajetória correta para que o colega tenha tempo para deslocar-se para o ponto de queda da bola.

No ensino da manchete, os alunos realizam manchete de controlo, onde o aluno realiza uma manchete e de seguida agarrava a bola após a bola ser enviado em toque de dedos por um colega. O agarrar da bola, serve como uma forma de controlar a força da manchete.

O ensino do serviço por baixo, o aluno a realizar serviço por baixo e o colega a receber com toque de dedos/manchete e repetia para o colega. Todas as situações de jogo seriam com o objetivo de aplicar em jogo de cooperação 2+2 com rede a 2,10m, com o objetivo de realizar 2 toques antes de enviar para o outro lado da rede.

Na Dança, o meu objetivo é que os alunos tenham contacto com uma dança tradicional e social. Neste sentido a minha decisão pedagógica passa por ensinar o Merengue em *line dance* e o Regadinho em barra de dança e depois na sua forma formal.

Na ginástica de solo, o meu objetivo é dar contexto à ginástica. Neste sentido a minha decisão pedagógica passa por criar as seguintes sequências de diferentes níveis:

1. Introdução: Avião – cambalhota à frente – meia pirueta – cambalhota à frente – afastamento lateral das pernas;
2. Elementar: Avião - cambalhota à frente – meia pirueta - cambalhota atrás – afundo – ponte – rolamento com salto - roda.

A prioridade inicialmente é ensinar a cambalhota à frente, a cambalhota atrás cumprindo com as fases do movimento e as suas progressões pedagógicas, para que os alunos percebem a ação motora da habilidade gímnica. À medida que os alunos vão consolidando as habilidades gímnicas vão treinando a sequência.

Para o ensino da roda, a estratégia passa por primeiro ensinar a subida para AFI no espaldar com o alinhamento dos segmentos corporais, mãos, ombros, bacia, joelhos e pés (ver anexo III), a razão por ensinar primeiro o AFI é porque ao realizar a roda num determinado momento, os alunos estão em AFI e é importante que os alunos estejam à vontade com a posição

invertida da cabeça e que tenham a noção do alinhamento dos segmentos corporais. A progressão passa para a roda na cabeça do plinto, com marcações de referência para o alinhamento dos apoios alternados, tentando a pouco e pouco elevar a bacia, fazendo passar por cima da linha dos ombros.

Ao nível da aptidão física, em todas as aulas, irá existir uma estação de reforço muscular e flexibilidade no final da aula, de modo a assegurar a relevância da intensidade do esforço desenvolvido pelos alunos, possibilitando a melhoria da aptidão física dos mesmos.

Na plataforma Google Classroom, facultei documentos de apoio ao Fitescola, e da Organização Mundial de Saúde, estratégias para ser mais ativo, desafios e planos de treino para o aumento da força superior e da resistência aeróbica, com as devidas progressões, entre outros documentos que considero importantes para que os alunos entendam a importância da atividade física e como a podem organizar.

Procuro transmitir conhecimentos ao nível das componentes da carga do treino, intensidade (carga-intervalo), volume (nº de estímulos/exercícios por treino) e frequência (nº de treinos/dia/semana) para que os alunos tenham mais conhecimento sobre a matéria com o objetivo de criar mudanças comportamentais. Phillips, Siobhan & Mailey, Emily & Mcauley, Edward. (2010), sobre este assunto referem que o indivíduo tem de ser motivado, comprometer-se a ser ativo e compreender os princípios básicos do exercício e que simplesmente prescrever ao indivíduo exercício é insuficiente para mudar o seu comportamento.

Na reunião de professores do grupamento foi reforçada a importância da articulação de trabalho com os outros professores e realizar Projetos interdisciplinares no âmbito dos DAC.

Neste sentido eu decidi articular as áreas de conhecimentos de EF com outras disciplinas. Tenho preparado uma aula em História sobre a Dimensão Sociocultural do Desporto: Dos antigos jogos olímpicos à atualidade e irei fornecer à professora de matemática os dados do Fitescola para os alunos fazerem a análise estatística (ver anexo II)

Ao nível da instrução, a precisão/correção e a apropriação da instrução são características dos professores mais eficazes (Pekkonen, 2010). Ao nível do feedback e das demonstrações é imprescindível que os alunos conheçam aquilo que se espera deles, os objetivos que perseguem, bem como a distância a que se encontram concretização dos mesmos.

Neste sentido não vou apenas limitar-me a dar as tarefas, irei explicar o porquê de realizar e o que eu espero deles, no início de cada aula irei recorrer ao feedback interrogativo sobre as tarefas que temos vindo a desenvolver para ver se os alunos compreenderam o objetivo das tarefas e a sua finalidade. Ao nível do feedback vou procurar estar nas estações com mais dificuldade inicialmente, em relação às demonstrações, irei realizar sempre que necessário, aos grupos de alunos ou ao aluno em questão, de modo a compreenderem quando usarem as ações motoras e as componentes críticas associadas a cada habilidade.

Lopes e Silva (2015), sobre este assunto referem que o feedback deve ser orientado para possibilitar a respostas às seguintes três questões: Para onde vou? (Quais são os objetivos,

intenções ou critérios da aprendizagem); como me estou a sair? Que progressos estão a ser feitos em relação à meta); qual a próxima meta? (Que atividades precisam de ser realizadas para progredir melhor?)

Em relação à formação de grupos, será de forma heterógena, preferencialmente pela interação de alunos com níveis de aptidão diferentes, mas com uma perspetiva cooperativa, criando um ambiente favorável a aprendizagem entre alunos, de entreajuda e compreensão do colega, valorizando a cooperação e a inclusão. Desta forma os menos aptos melhoram e ajudam os mais aptos a consolidar o conhecimento adquirido nas aulas, a desenvolver competências de comunicação e formas de externalização de conhecimento.

A propósito dos grupos cooperativos, Johnson *et al* (1981) referem-se à aprendizagem cooperativa como um método de ensino que consiste na utilização de pequenos grupos estruturados de tal forma que os alunos trabalhem em conjunto para maximizarem a sua aprendizagem e a dos seus colegas. Neste caso em concreto, as aprendizagens para uns podem estar diretamente ligadas com a matéria em si, para outros pode estar associado às aprendizagens sociais, externalização do conhecimento ou a capacidade de liderança.

1.4.3. Balanço

As situações de aprendizagens que escolhi através do Smashball para o ensino do voleibol ao início não foram as mais adequadas. O Smashball ensina o voleibol com o princípio dos 3 toques e naquele momento introduzir o princípio dos 3 toques era demasiado complexo.

Tentei adaptar o exercício, mas o princípio dos 3 toques estava sempre presente e quando o exercício é muito complexo existem duas possibilidades, ou o aluno se automotiva a alcançar o objetivo, ou desmotiva e neste caso, eram mais os casos de desmotivação do que motivação.

Dado ao insucesso da situação de aprendizagem, a minha decisão pedagógica passou por lecionar o do voleibol através do jogo de cooperação 1+1 e progredir de vez em quando para o 2+2, com o intuito de familiarizar os alunos com a situação formal. O resultado foi que a bola andava mais vezes no ar, ainda que muitas das vezes em ping-pong devido à situação de aprendizagem mais utilizada, o 1+1. Os alunos nº 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 18, 23, 25 e 27 já têm as competências mínimas para possibilitar o jogo 2+2 com serviço em toque de dedos. Os alunos nº 1, 3, 6, 9, 12, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24 e 26, ainda precisam de mais tempo no voleibol para consolidar as competências básicas, como o deslocamento para o ponto de queda da bola e toque de dedos para dar continuidade ao jogo.

Em relação ao Futebol, existe uma grande aversão por parte das raparigas, impossibilitando o jogo, porque as raparigas são mais representativas na turma.

Senti que a motivação dos alunos para aprender e melhorar nesta matéria é muito pouca em relação às outras matérias, principalmente nas raparigas. Optei por grupos heterogéneos nas tarefas e a postura em jogo por parte das alunas impossibilitava o decorrer normal da tarefa. Não

existe intensidade nos exercícios e, devido ao nível dos alunos, recorri a exercícios analíticos que levaram a uma maior desmotivação na matéria.

Neste sentido tenho de reformular o ensino do Futebol de forma a ir ao encontro das características pessoais e motivações dos alunos, ainda tenciono entender o porquê de cada uma das minhas alunas não gostar de Futebol.

Em relação ao Andebol, os alunos progrediram, ao contrário do Futebol existe muita motivação para a modalidade, os exercícios que escolhi para o ensino do Andebol foram exercícios que tiveram uma boa aceitação por parte dos alunos, havia empenho e até competência mesmo dos alunos com mais dificuldades. Podemos atualmente ver um jogo em que a maioria dos alunos armam o braço e realizam o passe e a receção com os pés virados no sentido da corrida, apesar de existirem alguns alunos que ainda têm de melhorar no passe, essa melhoria poderá ser feita em jogo pelo nível que a turma apresenta no Andebol.

A maioria dos alunos consegue meter um, dois dribles e rematar em suspensão ou em apoio com alguma qualidade e têm a noção de como se devem organizar no ataque e na defesa. Ainda assim, considero que eu ao condicionar o drible de progressão, o jogo perdeu intensidade nas transições, ficou mais mecânico e acabei por tirar parte da imprevisibilidade que é uma da característica do jogo.

Em relação à Ginástica de Solo, houve evolução nos alunos, mas é preciso mais tempo na ginástica de solo. Nas cambalhotas à frente, senti mais evolução quando retirei o plano inclinado, o mesmo impedia os alunos de realizar a impulsão de pernas e o desequilíbrio no início da cambalhota, ou seja, os alunos não compreendiam a ação motora e a ação muscular do movimento.

O plano inclinado é importante para dar a noção do enrolamento, de manter o queixo ao peito e de manter o fecho do corpo durante o enrolamento. A grande parte dos alunos já têm essa noção, mas não têm a noção que é da impulsão de pernas e no desequilíbrio inicial com o fecho do corpo e que vão ganhar a força e o impulso para fazer a cambalhota, depois, com o aumento da velocidade do movimento irão conseguir terminar em pé. Ainda assim tenho 3 alunos que não realizam a cambalhota à frente. É necessário continuar a trabalhar a ginástica de solo (nº 1, 3, 4, 12, 16, 17, 21, 22, 24, 26) para atingir os objetivos intermédios do plano de turma. A realizar a sequência nº1 temos os alunos nº 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 23, 25 e 27).

Na área da aptidão física, vejo melhorias ao nível da resistência de todos os alunos, pelo tempo de envolvimento nas atividades, mas essencialmente pela intensidade na estação de Tabata (ver apêndice XXXII). Esta estação, consiste num treino em circuito de 4 exercícios, com um tempo de trabalho de 20 segundos e 10 segundos de descanso entre exercício, desenvolvendo assim, a força superior, média, inferior e a resistência anaeróbica e aeróbica.

Esta estação trabalha muito bem em autonomia, porque os alunos gostam de treinar, já sabem o circuito e todos querem começar nessa estação. Na corrida contínua, fui aumentando de forma progressiva o tempo da corrida, chegando aos 8 minutos em corrida contínua, mantendo o

ritmo e o bloco da corrida. Vejo também, mudanças comportamentais em alguns alunos que afirmam que começaram a seguir as minhas sugestões e desafios que coloquei nos documentos do Classroom. Principalmente uma aplicação para contar os passos e tentar alcançar os 10000 passos por dia. Quando realizar a bateria de testes do Fitescola durante o mês de Janeiro, irei comprovar se existiu ou não melhoria na aptidão física.

1.5. 3º Etapa: Progresso

1.5.1. Objetivos operacionais

Tabela 7. 3º Etapa: Lecionação - Objetivos operacionais

1º Etapa: Prognóstico	2º Etapa: Prioridades	3º Etapa: Progresso
Matérias Prioritárias	Objetivos de aprendizagem	Objetivos de aprendizagem
Voleibol	a) Deslocamento para o ponto de queda da bola; b) Toque de dedos/manchete para dar continuidade ao jogo; c) Serviço por baixo	a) Deslocamento para o ponto de queda da bola; b) Toque de dedos/manchete para dar continuidade ao jogo; c) Serviço por baixo
	Situação de aprendizagem: 1+1 com rede a 2,10m, serviço em toque de dedos;	Situação de aprendizagem: 2+2 com rede a 2,10m, serviço em toque de dedos para o aluno com mais competência;
Futebol	d) Reconhecer-se como defesa e colocar entre a bola e o adversário; e) Com bola, saber quando passar, driblar ou rematar; f) Sem bola, desmarcar-se para oferecer linha de passe	g) Reconhecer-se como defesa e colocar entre a bola e o adversário; h) Com bola, saber quando passar, driblar ou rematar; i) Sem bola, desmarcar-se para oferecer linha de passe
	Situação de aprendizagem: 3x1+GR, com defesa sombra; 1+1; 1+1+1;	Situação de aprendizagem: 3x1+GR, com defesa sombra; GR+3x3+GR em 40x20m com defesa sombra até meio-campo, 1+1;
Andebol	j) Armar o braço; k) Reconhecer-se como defesa; l) Marcação de controlo e vigilância; m) Com bola, saber quando passar, driblar ou rematar em salto; n) Sem bola, saber receber e ocupar à largura para oferecer linha de passe;	i) Marcação de controlo vigilância; j) Com bola, saber quando passar, driblar e rematar em salto; k) Ataque organizado em trapézio ofensivo;
	Situação de aprendizagem: GR+4x4+GR 40x20m, bola afável nº0, sem drible; 3x0; 1x1;	Situação de aprendizagem: GR+4x4+GR 40x20m, bola afável nº0; 1x1

Ginástica de Solo	m) Sequência Introdução: Avião – cambalhota à frente – meia pirueta – cambalhota à frente – afastamento lateral das pernas; n) Sequência Elementar: Avião - cambalhota à frente – meia pirueta - cambalhota atrás – afundo – ponte – rolamento com salto - roda.	l) Sequência Introdução: Avião – cambalhota à frente – meia pirueta – cambalhota à frente – afastamento lateral das pernas; m) Sequência Elementar: Avião - cambalhota à frente – meia pirueta - cambalhota atrás – afundo – ponte – rolamento com salto - roda.
	Situação de aprendizagem: Elementos gímnicos de forma isolada, à medida que haja progressão realiza em Sequência;	Situação de aprendizagem: Elementos gímnicos de forma isolada, à medida que haja progressão realiza em Sequência;
Dança	o) Conhecer os passos básicos da dança; p) Reconhecer as situações formais da dança; q) Entrar no tempo e ritmo certo da música; r) Colocar a energia adequada nos passos	r) Colocar a energia adequada nos passos
	Situação de aprendizagem: Xadrez; Barra de dança;	Situação de aprendizagem: Xadrez;
Fitescola	s) Aumentar a força superior; t) Aumentar a flexibilidade dos membros inferiores; u) Aumentar a capacidade aeróbica.	s) Aumentar a força superior; t) Aumentar a flexibilidade dos membros inferiores; u) Aumentar a capacidade aeróbica.
	Situação de aprendizagem: Estação de Tabata e nas diversas tarefas em aula;	Situação de aprendizagem: Estação de Tabata e nas diversas tarefas em aula;

1.5.2. Plano

Nesta etapa, para a criação das UD's (ver apêndice XIII), tenciono fazer uma análise dos objetivos propostos para os alunos nas prioridades, organizar os processos de desenvolvimento das aprendizagens e a exercitação para o domínio das matérias críticas, para que todos possam aproximar-se das metas de aprendizagem desse ano de curso,

No Voleibol, não faz sentido os alunos ainda estarem a realizar exercícios reduzidos/analíticos nesta etapa, neste sentido a minha decisão passa por progredir para o jogo 2+2 com serviço com toque de dedos e com situações de jogo do serviço por baixo.

Decidi progredir porque tenho alunos com competência suficiente que possibilitem o jogo 2+2, apesar de existir ainda muitos alunos com dificuldades. Os grupos serão heterogêneos, com 1 aluno que possibilite o jogo. Esse aluno com mais competência é que recebe os serviços e coloca a bola para o seu colega enviar para o outro lado da rede.

No Futebol, a progressão será realizar a forma formal algumas condicionante e continuar com a superioridade numérica expressiva, com jogo de GR+3x3+GR em 40m x20m, ou em situação de superioridade numérica expressiva 3x1. No jogo formal, a condicionante será após

perda de bola, os alunos têm de recuperar para o seu meio-campo, retirando pressão de quem recupera a bola, dando tempo aos colegas para organizar o ataque. A formação dos grupos será com o mesmo princípio do Voleibol, um aluno com mais competência que possibilite o jogo.

No Andebol, a progressão é realizar situação de jogo formal GR+4x4+GR sem condicionantes ao nível do drible, em que o objetivo para os alunos (nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27) quando defendem é procurar após recuperar a bola organizar o ataque em trapézio ofensivo, e quem ataca, após perda de bola organizar-se defensivamente, reproduzindo um jogo que vai de baliza a baliza, para consolidar as aprendizagens na etapa anterior.

Na Ginástica de Solo, a progressão será continuar a trabalhar as cambalhotas, principalmente a cambalhota atrás, para progredirmos para a sequência nº2. Será também, dar mais tempo de trabalho no apoio facial invertido e roda, para posteriormente adicionar este último elemento à sequência de ginástica.

1.5.3. Balanço

A situação e a organização do voleibol que escolhi na etapa anterior permitiram o jogo, a bola anda mais tempo no ar, ainda que fosse jogado a 2 toques. Esta progressão é alcançada porque os alunos na sua maioria conseguem deslocar-se para o ponto de queda da bola e dar continuidade ao jogo através do toque de dedos. Os alunos ainda demonstram dificuldades na manchete de braços, ao nível da flexão dos membros inferiores para apanhar a bola com os braços paralelos ao chão. Em relação ao serviço por baixo os alunos na sua maioria conseguem realizar para o outro lado do campo com alguma qualidade, mas não conseguem precisar o serviço para um aluno em questão.

No Andebol, o jogo ia de baliza a baliza, quando perdiam a posse de bola recuperavam para defesa e organizavam ao longo da linha dos 7 metros. No ataque era possível ver um ataque organizado à largura do campo, mas os alunos não guardavam distância da defesa e na maioria das vezes circulavam a bola muito perto da equipa adversária, perdendo a posse de bola. O espaço onde lecionava a matéria por vezes condicionava o drible, se fosse no sintético exterior, tinha de encher mais as bolas para tentar resolver esta questão para continuar a trabalhar o Andebol.

No Futebol, tinha decidido progredir para a situação formal com condicionantes ao nível da pressão do defesa sobre o jogador que têm a bola, o resultado foi um jogo mais organizado e motivante para os alunos, porque não sentiam aquela pressão que os levava a fazer más escolhas, como por exemplo: perder a bola, ou chutar/passar para onde está virado. Ainda assim, considero que as condicionantes levaram à pouca intensidade no jogo na 1/2 do campo, porque os alunos tinham de recuar e defender no seu meio-campo para deixar quem ataca organizar o ataque. No jogo havia espaço relativo e tempo para os alunos com menos competência conseguirem tomar boas decisões, ainda assim era notável a pouca resistência aeróbica da generalidade dos alunos,

relativamente às mudanças de ritmo que um jogo de Futebol proporciona, condicionado a intensidade e a organização do jogo.

Em relação ao 3x1, o facto de não existir muito espaço nesta tarefa pode ter contribuído para que os alunos não se envolvessem na tarefa, reconheço que não organizei da melhor forma após um feedback que obtive de um professor do DEF após lecionar à sua turma no PTI. O objetivo deste exercício é que os alunos ganhem a noção da profundidade do jogo e utilizar isso a seu favor quando atacam, eu limitei o espaço de jogo e condicionei negativamente desde o início o desempenho dos meus alunos com a minha organização.

Refletindo na minha escolha, não tive em conta a necessidade dos alunos com pouca competência no Futebol relativamente à sua necessidade de ter o devido espaço relativo para realizarem as ações.

Na Ginástica de solo, a primeira sequência que propus aos alunos alcançarem seria a sequência nº1: avião - cambalhota à frente - meia pirueta - cambalhota à frente - afastamento lateral das pernas, ou, a sequência nº2: avião - cambalhota à frente – meia pirueta - cambalhota atrás – afundo – ponte – rolamento com salto - roda.

Todos os alunos realizam a sequência nº1, à exceção do nº 4 e 22. E temos os alunos nº 5, 7, 10, 11, 13, 15, 18, 19, 20 e 27 a realizar a sequência nº 2.

Até ao momento não consegui encontrar uma estratégia para resolver os problemas destes dos alunos (nº 4 e 22), na cambalhota à frente. O aluno nº22 realiza a cambalhota para atrás, mas não consegue enrolar à frente e a aluna nº4 não realiza nem uma nem outra. Ambos já conseguiram realizar no plano inclinado, mas no plano, plano não conseguem realizar, ambos não fazem a impulsão das pernas após o desequilíbrio e avançam as mãos no momento de enrolar à frente.

Com a avaliação intercalar confirmei as melhorias que verificava na etapa anterior na área da aptidão física. De forma a controlar os objetivos propostos, realizei a 3ª avaliação do Fitescola para ver como estariam os alunos se o ano terminasse agora. Analisando a resistência aeróbica, tenho 3 alunos que não estão na zona saudável no teste do vaivém. Tenho também alunos que faziam apenas 12 percursos e atualmente realizam 36 percursos. Existiram alunas que conseguiram alcançar a zona saudável nos testes das extensões de braços, passando das 0 extensões de braços para as 8.

Na flexibilidade existiram melhorias significativas de alguns alunos, principalmente da aluna nº10, apesar de dedicar a parte final da aula à melhoria dessa capacidade, com uma sequência de exercícios de flexibilidade, dada pela aluna nº 20, com exercícios de 3 repetições de 15 segundos a aguentar na posição e 4 segundos de relaxamento entre cada repetição, não foi suficiente. Deveria ter dedicado mais tempo à flexibilidade nas aulas e apelar com outro tipo de estratégias, nomeadamente que envolvesse recursos digitais para os alunos realizarem em casa, como fiz com os ‘desafios dos 10000 passos’.

Existem 4 alunos que não atingiram ainda a zona saudável da aptidão física, uns por questões de natureza fisiológicas e outros por falta de pré-requisitos a nível motor, tenho

trabalhado com alguns desses alunos de forma individual desde a 1ª etapa, de forma a incutir hábitos de realização de atividade física e hábitos de alimentação saudável.

1.6. 4ª Etapa: Produto

1.6.1. Objetivos operacionais

Tabela 8. 4ª Etapa: Lecionação - Objetivos operacionais

1ª Etapa: Prognóstico	3ª Etapa: Progresso	4ª Etapa: Produto
Matérias Prioritárias	Objetivos de aprendizagem	Objetivos de aprendizagem
Voleibol	a) Deslocamento para o ponto de queda da bola; b) Toque de dedos/manchete para dar continuidade ao jogo; c) Serviço por baixo	a) Realizar o princípio dos três toques, recebe, levanta e passa ao colega do outro lado da rede; b) Manchete para dar continuidade ao jogo;
	Situação de aprendizagem: 2+2 com rede a 2,10m, serviço em toque de dedos para o aluno com mais competência;	Situação de aprendizagem: 3+3 com rede a 2,10m, serviço em serviço ou toque de dedos;
Futebol	c) Reconhecer-se como defesa e colocar entre a bola e o adversário; d) Com bola, saber quando passar, driblar ou rematar; e) Sem bola, desmarcar-se para oferecer linha de passe	c) Reconhecer-se como defesa e colocar entre a bola e o adversário; d) Com bola, saber quando passar, driblar ou rematar; e) Sem bola, desmarcar-se para oferecer linha de passe
	Situação de aprendizagem: 3x1+GR, com defesa sombra; GR+3x3+GR em 40x20m com defesa sombra até meio-campo, 1+1;	Situação de aprendizagem: GR+3x3+GR em 40x20m com defesa sombra até meio-campo; 3x1+GR;
Andebol	f) Marcação de controlo vigilância; g) Remate em Salto; h) Ataque organizado em trapézio ofensivo;	i) Colabora na circulação de bola no trapézio ofensivo com a devida distância nos defensores para preparar o remate em salto.
	Situação de aprendizagem: GR+4x4+GR 40x20m, bola afável nº0; 1x1	Situação de aprendizagem: GR+4x4+GR 40x20m, bola afável nº0;
Ginástica de Solo	i) Sequência Introdução: Avião – cambalhota à frente – meia pirueta – cambalhota à frente – afastamento lateral das pernas; j) Sequência Elementar: Avião - cambalhota à frente – meia pirueta - cambalhota atrás – afundo – ponte – rolamento com salto - roda.	k) Sequência Introdução: Avião – cambalhota à frente – meia pirueta – cambalhota à frente – afastamento lateral das pernas; l) Sequência Elementar: Avião - cambalhota à frente – meia pirueta - cambalhota atrás – afundo – ponte – rolamento com salto - roda.
	Situação de aprendizagem: Elementos gímnicos de forma isolada, à medida que haja progressão realiza em Sequência;	Situação de aprendizagem: Em Sequência, elementos gímnicos de forma isolada caso exista ainda dificuldades;

Dança	m) Colocar a energia adequada nos passos	m) Colocar a energia adequada nos passos
	Situação de aprendizagem: Line dance em Xadrez;	Situação de aprendizagem: Line dance em Xadrez;
Fitescola	n) Aumentar a força superior; o) Aumentar a flexibilidade dos membros inferiores; p) Aumentar a capacidade aeróbica.	q) Aumentar a força superior; r) Aumentar a flexibilidade dos membros inferiores; s) Aumentar a capacidade aeróbica
	Situação de aprendizagem: Estação de Tabata e nas diversas tarefas em aula;	Situação de aprendizagem: Estação de Tabata e nas diversas tarefas em aula;

1.6.2. Plano

Nesta etapa para a criação das UD's (ver apêndice XVI) centrei-me na recuperação, consolidação e aplicação das matérias sob formas mais próximas situações formais de exercício e de prova.

O meu plano no voleibol é que haja sempre o princípio dos 3 toques, neste sentido decidi realizar uma situação de jogo 3+3 com a rede a 2,10m, com o serviço em toque de dedos ou serviço por baixo consoante o objetivo do exercício, sem limitações campo, onde o segundo toque tem de ser feito obrigatoriamente pelo jogador da posição 3, ou seja, tem de levantar a bola para um dos colegas que estão como pontas passem a bola para o colega do outro lado da rede.

No Futebol, irei ajustar a profundidade no exercício 3x1+GR e continuar a realizar situações formais de jogo como o GR+3x3+GR porque só faz sentido verificar as aprendizagens no jogo, se os alunos demonstrarem as corretas ações quando confrontados com a complexidade e a imprevisibilidade de situações que surgem no jogo.

No andebol, no balanço anterior os alunos prepararam o ataque muito em cima da defesa e não tinham a capacidade de libertar-se na defesa no 1x1 para realizar o remate em salto, neste sentido o meu plano é fazer com os haja muita circulação de bola no trapézio ofensivo e ver se os alunos aproveitam o desequilíbrio dos adversários para realizar o remate em salto.

Na ginástica de solo o meu plano passa por disponibilizar uma estação onde os alunos irão trabalhar a habilidade que tem mais dificuldade e ao mesmo tempo praticar a sequência mesmo faltando essa habilidade, à medida que o aluno consolida a habilidade realiza a sequência. Para os alunos nº 4 e 22 que ainda não realizam a cambalhota à frente, o meu objetivo é diversificar com diversos planos inclinados mais próximos do plano plano para ver se consigo ultrapassar essa dificuldade, vou colocar uma parte do rolo verde de modo a dar uma ligeira inclinação para os alunos fazer a cambalhota quase no plano plano. (Nunomura, Filho, Duarte, Tanabe e Oliveira, 2009)

Na dança, os alunos sabem a coreografia, mas têm algum receio em libertar-se, neste sentido o meu plano é dançar com os alunos e incentivá-los com algum sentido de humor, por exemplo: 'solta a Shakira que há em ti'.

1.6.3. Balanço

No voleibol a situação que escolhi conseguia evidenciar o princípio dos 3 toques, mas o aluno que estava à rede impedia os colegas de ver o início do serviço e existia pouco deslocamento para o ponto de queda da bola, numa das aulas em que esteve presente o OU e com base no seu feedback eu adaptei a situação, primeiro demonstrei aos alunos a situação e adaptei para um 2+2, onde o serviço era realizado por baixo. O aluno que não fosse receber o serviço antecipava-se e deslocava-se para a rede (posição 3) de modo a fazer o segundo toque, ou seja, o levantar da bola para o recetor ir à rede e enviar a bola para o colega. Nesta situação havia muita deslocação para o ponto de queda da bola e os alunos compreendiam o princípio dos 3º toques de uma forma mais dinâmica que a situação inicial. Os alunos chegam ao final do ano letivo e conseguem reproduzir um jogo em que a bola ande minimamente no ar, conseguem escolher a técnica consoante a ação, ainda que a manchete por vezes não dê continuidade ao jogo, será algo a ser trabalhado com o professor de EF no próximo ano. Ao nível do serviço, todos os alunos conseguem realizar um serviço por baixo controlado que permita a continuidade do jogo, a ter mais atenção as alunas nº 4, 5, 17, 19, 20 e 28 que só conseguem manter a bola no ar com serviço por cima em toque de dedos.

No Futebol, o ajuste no espaço para a tarefa no exercício 3x1 alterou o resultado e o desempenho dos alunos, os alunos conseguiam abrir espaço para quem tem a bola puder conduzi-la ou passá-la.

Nas situações formais de jogo a bola já andava mais dentro de campo, contudo a intensidade do jogo não era elevada pelas condicionantes que introduzi para compensar a falta de competência técnica da maioria dos alunos, ainda assim considero que todos os alunos compreendem melhor o jogo e tendem a decidir melhor, era possível ver algumas intenções de finalizar tanto no jogo formal, como no 3x1. O professor de EF no próximo ano deve continuar a insistir em percursos técnicos, em situações de finalização, onde exista muitas possibilidades de remate e nas mesmas situações de jogo para os alunos consolidarem as aprendizagens ao nível tático.

No andebol, o jogo ia de uma baliza à outra, existia progressão e circulação de bola na zona de ataque, existiam muitos remates, mas os remates em salto eram protagonizados pelos alunos com mais competência, os alunos com mais dificuldades por vezes conseguiam reproduzir o padrão do remate em salto com algumas incorreções e optavam pelo remate em apoio. Nas situações que realizei no passado de 1x1 com o objetivo de aprendizagem, realizar remate em salto, nunca deveria ter dado a referência dos 3 passos, deveria ter realizado um ensino mais ecológico, porque o meu objetivo era que os alunos compreendessem o padrão e desocupassem a mente com limitações na área ou dos passos, devia ter posto os alunos a rematar em salto à vontade de várias posições, são questões a ter em conta no futuro. No próximo ano, o professor deverá utilizar o andebol como matéria potenciadora de outras aprendizagens, visto que os alunos

gostam da modalidade e sentem uma maior perceção de competência que os leva a tomar iniciativa a resolver as suas dificuldades nas outras matérias.

Na ginástica de solo deveria ter realizado as variações nos planos para os alunos nº 4 e 22 mais cedo, a aluna nº4 teria conseguido realizar a sequência nº 1 e o aluno nº 22 teria alcançado a sequência nº2 mesmo ainda com algumas incorreções que não afetavam o padrão global da sequência. Sinto-me culpado por esses alunos não terem alcançado os objetivos propostos. Ainda assim considero que organizei a ginástica da melhor forma dentro das possibilidades, a realizar a sequência 2º temos os alunos nº 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 18, 20, 21 e 27. A incontinuidade da matéria tem as suas implicações, os alunos têm muitas dificuldades e precisam de ginástica regularmente.

No próximo ano, o professor na ginástica deverá priorizar a continuação no ensino do apoio facial invertido e na roda, com o objetivo de adicionar uma 3ª sequência para os alunos mais competentes: subida para pino com saída em cambalhota para a frente no espaldar-meia pirueta-cambalhota para trás com as pernas afastadas-folha-extensão do corpo em decúbito dorsal-ponte-extensão do corpo em decúbito dorsal-rolamento para o lado-salto de cócoras para posição inicial-avião. Para os alunos com mais dificuldades e a manter a realização da Ginástica consoante a rotação dos espaços, a melhor opção é consolidar os elementos gímnicos e continuar com as mesmas sequências deste ano.

Apesar da minha insistência em realizar ginástica no pavilhão e na relva do exterior, compreendo a decisão do grupo, mas considero que a incontinuidade da ginástica por quatro semanas seja um assunto para discussão dentro do DEF da AEDS, visto que os alunos têm muita dificuldade, em conjunto os professores devem encontrar uma solução que ajude os alunos a atingirem as metas de aprendizagem na Ginástica de Solo. A solução pode passar por usar o praticável de ginástica no pavilhão. Futuramente, como professor, tenho de insistir nestes assuntos que podem estar a condicionar a aprendizagem dos alunos, trazendo-os para a discussão no grupo.

Na dança, para os alunos foi importante incentivá-los com algum sentido de humor. Ao início os alunos riam-se, mas colocavam a energia adequada nos passos, as vezes até em demasia, ainda que fosse para brincar com a situação a realidade é que os alunos dançavam com movimentos combinados no quadril e pélvis e mostraram que conseguem dançar com a energia característica do merengue. Neste sentido para o próximo ano, os alunos estão aptos e motivados para progredir para danças do nível elementar, como por exemplo o Sariquité, ou explorar outras formas da dança merengue, por exemplo: a pares.

1.7. Conclusões da leção na turma

Esta foi a área que mais me concretizou e marcou ao nível pessoal e profissional, estar perante esta turma foi desafiante e obrigou-me a crescer.

Em relação ao meu perfil como estagiário-professor de EF, no início do estágio era um professor demasiado liberal e apercebi-me que tem de existir um equilíbrio, senão não é possível ensinar, é obrigatório conseguir ganhar o foco da atenção dos alunos.

O meu lema no primeiro dia de estágio era ‘Eu estou aqui sempre para vocês. Como professor, espero que aprendam comigo e eu espero aprender com vocês. Como amigo podem contar comigo para qualquer coisa, seja o assunto dentro da escola ou fora da escola’, no final do estágio o meu lema tornou-se, ‘Eu estou aqui sempre para vocês. Como professor, espero que aprendam comigo e que eu aprenda com vocês. Como amigo, podem contar comigo para tudo, dentro ou fora da escola, mas com uma condição, vocês têm de me ouvir como professor’.

Senti que durante o processo de estágio a minha personalidade mudou, sinto que neste momento consigo ‘agarrar’ a turma e voltar a ter controlo da aula. Estou grato por ter tido o meu 8^oC como turma de estágio, uma turma em que todos os professores se queixavam e caracterizavam como ‘a pior turma que já tiveram’, mas que eu não sentia a amargura das mesmas palavras. Criei amizades com os alunos e ajudei-os onde pude. Cresci como professor e criei a minha primeira imagem e personalidade de professor graças ao meu OE, mas no fundo nunca deixei de ser eu mesmo porque eu sabia que conseguia chegar aos alunos pela minha forma de ser. Ao longo do estágio existiram muitas conversas que me marcaram, principalmente com o OU, numa dessas o mesmo referiu que ‘o sucesso da aprendizagem depende em 75% da motivação dos alunos e 25% da ação do professor’ e refletindo nessas palavras, concordo plenamente, sem esquecer da importância do conhecimento para ensinar.

Relativamente a este assunto, Da costa e Pieron (1992) *cit in* Pehkonen (2010), afirma que é necessário ter um conhecimento profundo sobre uma matéria mais um bom conjunto de técnicas de comunicação garantem o sucesso da aprendizagem.

Sobre a forma de atuação do professor, existe a necessidade de envolver os alunos no seu processo de ensino e devemos ter em conta as matérias mais motivadoras de forma a conduzir os alunos a trabalharem as suas dificuldades.

Ao nível do feedback, devemos incidir onde existe mais dificuldade, ou seja, estar junto dos que têm mais dificuldades porque eventualmente são esses que chegam ao final do ciclo e continuam com dificuldades. São esses que ao longo da sua vida não se envolvem em práticas de atividade física regular. Os que têm mais pré-disposição para a disciplina conseguem progredir dentro do expectável e têm mais probabilidade de manter-se ativos durante a sua vida adulta.

Pela minha experiência, o feedback deve ser organizado e tem de ser compreendido pelos alunos, dirigido aos segmentos corporais, como por exemplo: ‘realiza o toque de dedos e deixa ficar os braços esticados em cima’, ou ‘tens de fazer o passe acima da testa, não acima ou atrás da cabeça, tens de mexer-te para apanhares a bola nessa posição’, etc. E, mesmo neste sentido de reforçar o feedback através do posicionamento dos segmentos corporais, dos apoios, a transferência do que é dito para a prática não é compreendida no imediato.

Os alunos até podem saber que os cotovelos têm de estar virados para fora, que têm de apanhar a bola acima da testa com o olhar na bola, que têm que dar uma trajetória alta à bola para que o colega consiga deslocar-se para o ponto de queda da bola, e mesmo assim não conseguem reproduzir na prática, por vezes até conseguem, mas passado um tempo voltam ao padrão incorreto inicial. Concluo que a assimilação de um padrão motor demora tempo, daí a necessidade do professor disponibilizar o tempo necessário de prática e a necessidade do feedback.

Sobre estes assuntos refletidos anteriormente, Pehkonen (2010), afirma que o feedback é uma ferramenta indispensável dos professores eficientes e que a clareza, instrução apropriada e o uso de demonstrações pode levar a uma melhor compreensão por parte do aluno. As correções biomecânicas através de vocabulário comum entre o professor e o aluno ajudam também na aprendizagem, através da ativação interna do sistema do feedback.

Sinto que a organização do meu feedback em momentos não foi a melhor porque os alunos chamavam-me muito e eu perdia o percurso que tinha estabelecido entre as estações.

Em relação à perspetiva do aluno, na minha opinião os alunos aprendem mais se gostarem do professor, se virem que vale a pena fazer EF com esse professor.

É necessário não haver barreiras sociais, tem de existir um ambiente favorável à aprendizagem, onde o erro faz parte do processo para a melhoria do aluno e não deve ser esse o ponto enaltecido no desempenho do aluno. É importante existir a compreensão das limitações de cada um, onde cada turma é uma turma e cada aluno é um aluno. O professor é o responsável por criar um espírito de entreajuda partilhado na turma, onde os mais competentes deixam de lado a competição e o querer demonstrar a sua aptidão, em prol do colega.

O aluno tem de sentir que o professor se importa, estamos a educar jovens e existem fases onde existe mais receios que podem inibir os alunos, sejam estes receios associados à sua imagem, problemas de seio familiar ou na sua vida escolar.

Nas aulas é relevante existir um ensino clarificado na sua perspetiva, onde os alunos sabem o que professor espera deles e a perceção do que falta para lá chegar. Esta clarificação em conjunto com uma boa dinâmica o aluno-professor, faz com que o aluno face a expectativa do professor cria e une esforços para atingi-los, porque valoriza o professor e quer ganhar reconhecimento perante o mesmo.

Sobre os alunos valorizarem o professor de EF, no meu caso eu só escolhi esta profissão porque um professor marcou-me e na generalidade dos casos é isso que acontece na escolha da profissão. É preciso os professores marcarem os alunos, não no sentido de todos escolherem a profissão, mas para todos gostarem de aprender em EF, só assim é possível atingir as finalidades da disciplina.

Em relação à leção das matérias em aula, existiram matérias que dei de forma concentrada para a turma inteira, nomeadamente matérias que nunca tinham abordado, como o regadinho, mas regra geral realizava momentos de aprendizagem distribuída com variabilidade do ensino através de estações.

Sobre o tempo em tarefa nas estações, eu senti que 12 minutos contínuos para alguns a trabalhar certas matérias podia prejudicar a sua aprendizagem, porque não era suficiente. Os alunos com mais dificuldades são os que precisam de mais tempo e de mais feedback.

Nesses 12 minutos, com estações diferentes é difícil chegar a todos os alunos mesmo reforçando o objetivo da estação sempre que passamos pela mesma. Pergunto-me se a organização das aulas numa primeira fase das prioridades não seria mais benéfica de forma concentrada, cumprindo na mesma o ABCD em todas as aulas pela questão de conseguirmos dar mais atenção aos alunos com mais dificuldades sem perder foco no resto da turma.

Desta forma, os alunos com mais dificuldades estão o tempo suficiente a trabalhar a tarefa sob constante feedback do professor, o que resulta de uma maior probabilidade de sucesso, podendo ainda adaptar aos alunos mais competentes a tarefa da mesma matéria, porque nem os alunos mais competentes cumprem o objetivo terminal e podem trabalhar a mesma matéria, mas num exercício diferente, mais complexo. Depois sim, realizarmos estações, quando os alunos já conhecerem os exercícios e os seus objetivos, só desta forma é que faz sentido o exercício em autonomia.

Sinto que ao trabalhar por estações logo de início, os processos de aquisição de aprendizagens podem ser mais morosos. É muita informação para os alunos e no caso de existirem dificuldades pior ainda, porque quanto maior o número de dificuldades, mais os alunos requerem do professor e tendo várias estações de diferentes matérias a necessitar de feedback simultaneamente, fica complicado ao professor dar feedbacks necessário para cada aluno.

A organização por estações apesar da variabilidade numa fase inicial não é a melhor porque dá mais autonomia aos alunos, mas menos controlo ao professor, o que resulta de mais comportamentos desvio quando o professor está noutra estação a ajudar quem mais precisa.

Deveria ter feito inicialmente as coisas de maneira diferente, o processo do EP ajudou-me a refletir que todas as situações de aprendizagem que escolhemos são consoante a turma/alunos que temos à frente. Existem diferentes formas de atuar, instruir, lecionar e organizar que poderão ser mais favoráveis consoante a turma. Neste primeiro ano sinto que a minha forma de organização não foi a melhor, pelo menos com a minha turma e face às suas dificuldades.

Senti que foi importante fazer estas reflexões, não só se os meus alunos estão a aprender com as minhas escolhas, mas se eu como professor estou a aprender. Este processo acaba por ser quase idêntico ao que os alunos fazem, sabem como fazer, mas quando executam na prática não coincide com a teoria do pensamento. A simples diferença é que sou eu a fazer a minha própria reflexão das minhas escolhas e procurar melhorar, melhorar pelos alunos. Nesse sentido preciso de mais tempo de prática pedagógica para refletir e melhorar. Acredito que serei melhor professor ano após ano letivo.

Deixo o exercício com o sentimento de dever não cumprido, porque não resolvi todos os problemas dos meus alunos, talvez por ter expectativas muito altas, mas espero um dia com mais

experiência e mais conhecimento conseguir sentir esse dever cumprido, apesar de sentir que vou sempre querer e ambicionar mais dos alunos e por consequência exigir mais de mim.

1.8. Professor a tempo inteiro

1.8.1. Organização

Na 3ª etapa realizei o meu PTI na semana de 14 a 18 de Março, o meu plano era lecionar uma turma de todos os professores do DEF da EBVR, de forma a abranger todos os ciclos, 2º e 3º ciclo. Nesta semana ainda tive a oportunidade de lecionar aulas ao 1º ciclo, substitui o colega das AEC na leção do 3º e 4º ano.

Numa primeira fase, decidi que iria lecionar a uma turma do 5º ano, duas do 6º ano, uma do 7º, outra do 8º ano, acrescido à minha turma de estágio. Posto isto, realizei o meu horário de PTI e fui falar com os professores titulares das turmas.

Através das conversas com os professores troquei algumas ideias sobre as formas de organização das aulas e recolhi informações pertinentes para realizar o plano das aulas, como nº de alunos, matérias que estão a abordar, nível dos alunos nas matérias a serem lecionadas, problemas mais críticos a resolver.

Esse plano de aula seria a enviado antecipadamente e discutido com os respetivos professores.

1.8.2. Objetivos

Tabela 9. Objetivos PTI

Estagiário	a) Melhorar e adequar as minhas competências de gestão, organização, clima e instrução de aula às diversas turmas; b) Melhorar a relação com os professores do DEF; c) Experimentar o ensino da EF nos diferentes ciclos;
Alunos	a) Experimentarem matérias que não tenham abordado, como a dança; b) Desenvolver competências técnicas e táticas relativamente às modalidades que estão a trabalhar com o professor titular; c) Desenvolver as suas capacidades motoras; d) Fomentar o gosto pela prática de AF e pela disciplina;

1.8.3. Fundamentação da Escolha

A razão pela qual realizo o PTI na 3ª Etapa é porque sinto que sou mais capaz de resolver os problemas dos alunos nesta fase e tenho um maior à vontade para estar perante outras turmas, resultante das reflexões e de todo o trabalho desenvolvido até à data com a turma da leção.

A escolha de lecionar uma turma de cada professor e a todos ciclos de escolaridade da EBVR permite-me aprender mais, porque desta forma consigo compreender como é que os diferentes professores veem o ensino da EF, consigo conhecer as suas formas de trabalhar as

mesmas questões através da partilha de experiências com base na sua observação das minhas situações de aprendizagem e permite-me experienciar o ensino da EF nos diferentes ciclos.

1.8.4. Resultados

Em relação à lecionação das turmas, senti um maior entusiasmo por parte das turmas do 5º e 6º ano na globalidade das matérias. Esse entusiasmo permitiu que os alunos aprendessem mais quando comparado com as restantes turmas do PTI.

Analisando a questão da dança nestes anos de escolaridade, ao início existia uma aversão dos rapazes em dançar e das raparigas que não queriam dançar com os rapazes, mas conseguimos ultrapassar essa questão. Todos os alunos das turmas do 5º e 6º ano acabaram a dançar o regadinho na sua forma formal, entravam no tempo certo, colocavam a energia adequada, sabiam os passos e realizavam-nos no tempo e ritmo certo da música. Existia um envolvimento de toda a turma para conseguirem aprender a dança, foi algo que não tinha sentido nas outras turmas, inclusive com a minha turma do 8º ano, o entusiasmo dos alunos era cativante e deu-me prazer em ensinar. Senti que os alunos ouviam o professor e queriam mesmo aprender.

Na minha opinião, o professor de EF do 5º e 6º ano têm um papel importante como influência positiva no desenvolvimento do gosto pela EF durante todo o percurso escolar do aluno. Se o professor souber cativar e manter o entusiasmo dos alunos, desenvolver um clima de aprendizagem positivo entre turma, os alunos aprendem imenso.

Neste sentido no futuro eu gostaria de dar aulas ao 2º ciclo, porque apesar das dificuldades, os alunos têm a motivação para a aprender. Este entusiasmo nos primeiros anos dos alunos face à EF é o que permite a obtenção de competências, sinto que existe a possibilidade de contrariar a tendência atual na EF, onde os alunos chegam ao 8º ou ao 9º ano com muitas dificuldades e desinteresse pela disciplina, devido a experiências negativas face à disciplina e à fraca perceção de competência quando se compara com os outros alunos da turma.

O feedback que obtive dos professores após as aulas foi positivo e a ligação com os mesmos melhorou, ao ponto de ter conversas com os professores sobre a lecionação das várias matérias da EF.

Sinto que depois do PTI ganhei muito mais ‘espaço’ dentro do DEF e minha opinião é tida em conta, inclusive alguns professores utilizam e partilham entre si os jogos e tarefas que sugeri em conversas.

Esta melhoria da comunicação permitiu-me adquirir mais conhecimento e resolver questões do meu ensino através da partilha de experiências dos professores do grupo. Durante o PTI tive oportunidade de passar muito tempo na escola e aproveitei para assistir a todas as aulas de EF que estavam a decorrer nos meus tempos livres.

Na minha opinião, poderia ter realizado o PTI no primeiro semestre porque considero que acelera o processo de adaptação no grupo e permite-nos desenvolver melhores competências como professores e como colegas de profissão.

Refletindo no meu PTI, vejo reforçada a ideia que é através de ligações positivas que ganhamos espaço no nosso contexto de trabalho para criar, sugerir e desenvolver os nossos ideais, seja entre os professores-professores ou entre alunos-professor. Considero que o PTI foi a experiência mais enriquecedora do ano de estágio pelos motivos referidos anteriormente.

1.9. Cooperação do estagiário nas atividades de Lecionação do núcleo e da escola/agrupamento

Em relação à cooperação, como NE tivemos a oportunidade de observar e cooperar ativamente em todas aulas do nosso OE de forma a melhorar a nossa ação como professor.

Importante salientar o PTI como um potencializador de relações com o restante DEF, durante essa semana o meu objetivo era estar na escola o máximo tempo possível e ver as aulas dos professores do DEF que estavam a decorrer nos meus tempos livres. Durante o PTI por coincidência, ainda cooperei com um professor do DEF na realização de umas atividades (competição do mata-piolhos) para o 1º ciclo, e substitui durante essa semana outro colega nas AECS. A minha posição mesmo fora das aulas, mas dentro do contexto escolar era sempre envolver-me com os alunos, mesmo com aqueles que estavam no recreio, se eu eventualmente passasse por alunos que estavam a jogar eu fazia questão em observar e dar feedback para ajudar os alunos a compreender e a melhorar as técnicas e ações táticas da modalidade que estavam a praticar.

2. Direção de turma

2.1. Introdução

No exercício de diretor de turma, o professor estagiário deve manter uma ligação privilegiada com os pais, com todos os colegas da turma e com os próprios alunos. Estas relações implicam liderar o processo de integração curricular, com todos os professores da turma, saber cativar os pais, aproximando-os da Escola, e ao mesmo tempo estar em condições para acompanhar o processo atribulado de desenvolvimento dos alunos.

No RI do AEDS está explícito a definição, composição, competências e funcionamento dos CT e da DT. Estando em consonância com a legislação.

Ao nível da estrutura organizativa da Direção de turma no AEDS, existe um coordenador dos DT para cada escola, que comunica as orientações e informações gerais segundo os respetivos decretos e PE a desenvolver por cada DT com a sua turma/CT. As comunicações são desenvolvidas em reuniões presenciais e por email.

No início do ano letivo existe uma reunião com todos os DT's conduzida pela Coordenadora dos DTs, com o objetivo de informar novos procedimentos, tirar eventuais dúvidas sobre as funções dos DT. Ao nível dos CT, são conduzidas pelo DT onde numa primeira parte estão também os representantes dos EE e o Delegado(a) de turma.

Em conjunto os CT analisam as situações da turma e apresentam soluções para as características específicas dos alunos a ter em conta no processo de ensino e aprendizagem.

O DT ao longo do ano prepara a informação recebida pelos professores relativamente ao processo de aprendizagem e avaliação dos alunos e disponibiliza aos EE, através de um contacto ativo em reuniões e um horário de atendimento aos EE.

2.2. Caracterização da turma e Quadro do plano anual de atividade de DT

Tabela 10. Quadro anual da Direção de Turma

Julho			Agosto			Setembro		
Outubro			Novembro			Dezembro		
Janeiro			Fevereiro			Março		
Abril			Maio			Junho		

Apresentação da turma ao Conselho de Turma	1ª Reunião EE		1ª Reunião Avaliação INTERCALAR	Reunião Avaliação 1º Semestre	2ª Reunião Avaliação INTERCALAR	Reunião Diretores de Turma	Reunião Avaliação 2º Semestre
1ª Etapa: Prognóstico		2ª Etapa: Prioridades		3ª Etapa: Progresso		4ª Etapa: Produto	

Em relação aos alunos, a turma é composta por 27 alunos, 11 rapazes 16 raparigas, com uma média de idades de 13,07 anos.

A turma apresenta mais dificuldades na disciplina de Matemática (9 alunos com nota inferior a 3), História (8 alunos com nota inferior a 3), Português (5 alunos com nota inferior a 3) e TIC (2 alunos com nota inferior a 3). De salientar um 1 aluno com um caso no CPCJ e outro aluno com diagnóstico de Perturbação de leitura e escrita, perturbação de hiperatividade e défice de atenção de tipo predominante desatento. Estando classificada como sendo de grau 'grave'. Atualmente estas medidas estão a serem discutidas pelos professores do CT, para serem

informadas ao seu EE, porque o aluno não apresenta as dificuldades em questão. Os alunos nº 1, 2, e 17 estão com valores de IMC referentes à obesidade.

Todos os alunos têm medidas universais do artigo 8º Medidas de Suporte à aprendizagem e inclusão e existem 8 alunos abrangidos por medidas de adaptação no processo de avaliação do artigo 28º. As medidas implementadas nos anos anteriores terão sido eficazes na generalidade dos casos.

Em relação as medidas de ação social, existem 6 alunos com Escalão A e 3 alunos com Escalão B.

Tabela 11. Horário de atendimento aos Encarregados de Educação

	Quarta-Feira
11:35 –12:20	DT
12:20 – 13:05	DT

O horário de atendimento aos EE é às Quartas-feiras, entre as 11:35 e a 13:05. É importante os DT disponibilizarem uma hora de atendimento que seja articulada com os EE, visto que muitos não conseguem atender as reuniões devido às suas responsabilidades laborais, levando a uma maior separação dos pais com a escola e ao não acompanhamento no processo educativo do seu educando durante o ano letivo.

Na minha opinião a hora disponibilizada faz sentido porque coincide com as horas de pausas laborais (almoço) demonstrando a preocupação de facilitar o encontro dos pais por parte da DT.

2.3. 1º Etapa: Prognóstico

2.3.1. Objetivos operacionais

Tabela 12. 1ª Etapa: Direção de Turma - Objetivos operacionais

1º Etapa: Prognóstico	
Objetivos operacionais	
DT	a) Organizar o Dossiê de Turma; b) Aprender a utilizar o sistema Inovar+. c) Analisar os documentos de autonomia da escola
Alunos	d) Conhecer os alunos; e) Caracterização da turma; f) Elegir o delegado e o subdelegado de turma;
CT	g) Conhecer o CT; h) Apresentação da turma ao CT;

EE	i) Conhecer os EE; j) Eleger os representantes dos EE;
----	---

2.3.2. Plano

O meu plano inicialmente é comparar os documentos de autonomia da escola e outros documentos orientadores da DT com a legislação sobre o trabalho de Direção de turma, para enquadrar-me com as funções.

Ao nível dos alunos, irei realizar uma caracterização da turma. Nesta caracterização, é importante saber quais os alunos com medidas de ação social, porque nos ajuda a compreender o contexto social de cada aluno. Quais as disciplinas críticas e quais os alunos que não tiveram aproveitamento em alguma disciplina, para se realizar medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão. É pertinente saber se existem alunos de quadro de mérito, no sentido em utilizar as competências desses alunos para bem de outros, que tenham mais dificuldades em alguma matéria/disciplina.

Verificar observações pertinentes que estejam nos processos individuais dos alunos para os professores do CT terem em conta nos seus processos de aprendizagem. Como por exemplo: se existem alunos com défices de atenção, ou hiperatividade, se algum aluno tem dislexia, se existe algum caso CPCJ, resultados de medidas de recuperação anteriormente aplicadas, se tiveram sucesso ou não. Seria importante também ver como os alunos se relacionam entre si, qual a sua relação, se existe cooperação entre a turma, se existe a preocupação com os colegas quando necessitam de ajuda. Posteriormente esta caracterização será apresentada ao CT para discutir estratégias e medidas necessárias de modo a garantir o sucesso dos alunos, preenchendo o documento 6. O documento 6, é uma ficha individual de informação descritiva sobre o desempenho do aluno onde é possível ver quais os alunos que têm medidas universais, seletivas, adicionais e ainda possíveis adaptações no processo de avaliação. O primeiro CT é importante para dar seguimento a este processo, continuando ou sugerindo novas estratégias em relação as medidas dos anos anteriores. Por fim, verificar se existe ou não trabalho interdisciplinar ao nível das DAC.

Ao nível dos EE, a primeira reunião de pais é importante para criar a comunicação entre EE-DT, com apresentações de ambas as partes e a disponibilização de informações pertinentes sobre a escola. Através da primeira reunião é possível verificar de que forma os EE se envolvem na vida escolar dos educandos, através da sua opinião do ano letivo anterior, seja do desempenho do seu educando, dos professores ou da turma em geral. Seria importante eleger os dois representantes dos EE em conjunto.

Ao nível da organização do Dossiê de turma, inicialmente irei realizar uma pesquisa sobre como se deve organizar o dossiê de turma e auxiliar a Diretora de turma na realização do mesmo.

Ao nível do Inovar+, o meu plano é acompanhar a DT para compreender quais as funções que são mais utilizadas para o exercício da função.

2.3.3. Balanço

Iniciei o processo da direção de turma com o 8º A, assisti à primeira reunião do CT e a apresentação da diretora de turma aos alunos, mas acabei por mudar de turma e ficar com o 8ºC.

Com as alterações na atribuição de turmas do meu OE, não participei na primeira reunião do conselho de turma do 8ºC, não estive presente na eleição do delegado e subdelegado de turma, nem na primeira reunião dos EE. Ainda assim, quando estabeleci o contacto com a DT procurei informar-me sobre os assuntos.

Na reunião do EE do 8ºC apenas estiveram presentes nove EE e ninguém se disponibilizou para ser o representante, demonstrando a fraca ligação que existe com a escola.

Sobre este assunto, Marujo *et al* (2005) *cit in* Sousa e Sarmento (2011), aborda a contextualização a relação Escola-Família onde refere que durante anos a escola limitou-se a uma função de instrução, comportando-se como uma sociedade dentro de uma sociedade geral, fechada as dinâmicas sociais e culturais envolventes. Em consequência deste comportamento, a sua relação com a comunidade desenvolveu-se essencialmente num registo negativo, onde as famílias só eram chamadas à escola quando havia problemas com os filhos e só eram convidadas para atividades em que tinham um papel de espectador. Ainda sobre este propósito, Miguéns, (2009) *cit in* Sousa e Sarmento (2011), refere que a escola como contexto educativo tem a responsabilidade de terminar estas práticas que só contribuem para o agravar de um problema transversal no tempo e, em todas as comunidades escolares. A solução passa por desenvolver um contexto de corresponsabilidade educativa com uma política de abertura face às famílias e à comunidade.

Em relação ao CT do 8ºA, foram dadas informações aos professores ao nível das DAC, de modo a incentivar o trabalho colaborativo. Relativamente à importância do trabalho interdisciplinar em contexto escolar, Bontatto *et al* (2012) refere que a interdisciplinaridade não pretende criar disciplinas ou saberes, mas sim de utilizar os conhecimentos de várias disciplinas para resolver problemas ou compreender um determinado fenómeno sob diferentes pontos de vista. É o compreender e entender das partes de ligação entre as diferentes áreas de conhecimento, unindo-se para transpor algo de forma inovadora, aumentando as possibilidades de resolução dos problemas sob as mais diversas formas numa tentativa de superação do saber.

Ainda na reunião foi apresentada a turma de forma global ao nível do comportamento e do desempenho, foram apresentadas as medidas do ano anterior de cada aluno e se têm ou não apoio social.

Relativamente ao Dossiê de turma, é algo a ser construído ao longo do ano letivo, inicialmente consta com os seguintes documentos: listagem da turma, horário, planta da sala,

caracterização da turma, horário do diretor de turma, registos individuais por alunos, ao longo do ano irá ser completado com outros documentos como: as justificações de faltas, participações disciplinares ou relatórios do SPO, informações e comunicações aos EE, hora de atendimento, registo de contactos, atas das reuniões (eleição do representante dos Enc. de Educação, do delegado e subdelegado, de reuniões individuais com Enc. de Educação, dos conselhos de turma), convocatórias de CT, propostas de classificação e registos de informação das avaliações. Poderia também ser composto com as medidas de inclusão e aprendizagem do ano anterior para os professores da turma terem acesso.

No Inovar+, a única diferença no papel de diretor de turma é que no separador de eventos surgem todas as ocorrências feitas pelos professores das outras disciplinas e fica a cargo do DT fazer chegar esta informação ao EE via correio eletrónico, clicando no botão do @. Em relação às justificações de faltas para fazê-lo, devemos seleccionar o aluno da lista apresentada à esquerda e, depois, clicar no botão J do painel da direita.

2.4. 2º Etapa: Prioridades

2.4.1. Objetivos operacionais

Tabela 13. 2ª Etapa: Direção de Turma - Objetivos operacionais

1º Etapa: Prognóstico		2º Etapa: Prioridades
Objetivos operacionais		Objetivos operacionais
DT	a) Organizar o Dossiê de Turma; b) Aprender a utilizar o Inovar+. c) Analisar os documentos de autonomia da escola	a) Preparação da Saída de Campo; b) Preparar a 1ª avaliação intercalar; c) Criar um ambiente de partilha DT-alunos;
Alunos	d) Conhecer os alunos; e) Caracterização da turma; f) Eleger o delegado e o subdelegado de turma;	d) Melhorar a relação alunos-alunos; e) Acompanhar e orientar os alunos nº1 e 17 na sua AF e alimentação;
CT	g) Conhecer o CT; h) Apresentação da turma ao CT;	f) Melhorar a relação entre alunos-professor; g) Realizar Projeto DAC 1: EF-MAT;
EE	i) Conhecer os EE; j) Eleger os representantes dos EE;	h) Melhorar a relação dos pais-escola; i) Eleger os representantes dos EE;

2.4.2. Plano

O meu plano para melhorar a relação dos EE com a escola é envolvê-los nas atividades do DE comunidades. Estas atividades irão ajudar a conhecer a realidade social dos alunos, a fortalecer as relações com os seus EE e promover a ligação dos mesmos com a escola,

envolvendo-os no processo educativo do seu educando. Neste sentido, irei enviar um convite aos EE, alunos e CT, para realizarmos a próxima ‘Caminhada de Inverno’ do PAA de EF.

Em relação ao envolvimento professor-alunos, mais propriamente no papel do DT, eu acredito que uma boa relação com os alunos é a chave, nesta fase é importante que os alunos percebam que podem contar com o professor, que vale a pena expor os seus problemas e que o professor está cá para os ajudar. Só com este ambiente de partilha é possível chegar aos alunos.

Neste sentido o meu plano passa por criar ligações positivas com os alunos, interessar-me pelos seus interesses, criar um clima de partilha sem barreiras sociais, quero que os alunos sintam que estou cá para os ajudar e que também já passei pelas suas idades, partilhando situações e vivências que os possam ajudar a se identificarem comigo.

Na minha perspetiva, é importante que os alunos sintam que são ouvidos, que existe espaço para falar abertamente de qualquer problema que tivessem em relação à escola ou mesmo na sua vida pessoal. Só desta forma é que consigo entender quais as suas motivações ou desmotivações que vivem no contexto escolar ou familiar.

Em relação ao envolvimento dos alunos-alunos, notei que existem algumas barreiras impostas pelos mesmos a cooperarem, porque não gostam ou têm menos afinidade com alguns colegas da turma. Neste sentido, sempre que tenho oportunidade reforço a importância de utilizarmos as nossas valências para bem do grupo, de ajudar o colega a melhorar, de explicar como fazer melhor, etc.

Para esse feito tenciono utilizar as aulas de EF para melhorar a cooperação entre os alunos, onde delego dentro dos grupos de trabalho um aluno mais competente para ajudar os colegas. Neste sentido os alunos ajudantes, aprendem as componentes críticas, porque para ensinar é preciso saber e também desenvolvem competências de comunicação e de transferência de conhecimento, ao tentar explicar como o colega pode melhorar ou o que este está a fazer menos bem.

Poderia ser interessante implementar esta prática em outras disciplinas, com formas de trabalho em grupo, com os alunos mais competentes a ajudarem os alunos com mais dificuldades na compreensão das matérias.

Nesta etapa também começo a preparar a saída de campo, a minha proposta seria dar uma experiência motora fora do currículo do agrupamento na área dos Desportos Aquáticos através dos CFD. A ideia surgiu após conversa com uma professora do DEF.

A Professora ajudou-me a estabelecer contacto com o CFD de Sesimbra, o Clube Naval de Sesimbra, que tem como oferta a Vela e a Canoagem. Seria interessante juntar as 2 turmas do NE numa ótica de ensino recíproco nas atividades.

Nesse sentido, vou verificar o manual de visitas de estudos para ver os procedimentos. Em relação as DAC, irei fornecer os dados do Fitescola da AI à Professora de Matemática, sem identificação do aluno, para tratamento estatístico.

No que concerne ao CT, para a sua preparação é necessário levantar um conjunto de informações gerais através articulação com a Coordenadora dos DTs, a disponibilizar ao CT e posteriormente, preencher os documentos de Medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, através de uma análise do aproveitamento e comportamento da turma e de forma individual.

Relativamente à aluna nº17, após a aluna pedir-me ajuda para perder peso, o meu plano é realizar um plano de treino considerando as infraestruturas desportivas públicas envolventes à sua casa e realizar um diário calórico durante uma semana na aplicação ‘MyfitnessPal’, após essa recolha de dados, encaminhar para uma nutricionista para a aluna ser acompanhada e controlada.

Relativamente ao aluno nº1, não decidi fazer um plano de treino, decidi manter contacto mais direto com o aluno, dando dicas de como organizar a sua atividade física, alimentação e exercícios que pode fazer em casa.

2.4.3. Balanço

Ao nível do CT, considero que existe envolvimento por parte de alguns professores para que os alunos alcancem o sucesso.

Em reunião foi referido que os alunos apresentam um nível de maturidade inferior ao expectável para alunos do 8º ano. Existe muita dificuldade em controlar a turma dentro da sala de aula e o comportamento da turma acaba por penalizar a aprendizagem dos alunos.

A sugestão do CT, para a melhoria do comportamento em sala de aula foi realizar uma nova planta da sala. Na minha opinião seria também interessante tentar encontrar uma forma de melhorar o foco na tarefa dos alunos, tentar compreender as aulas da perspetiva dos alunos. Com base nas dificuldades dos alunos, foram discutidos quais os que necessitam no imediato de medidas universais.

Ao nível das DAC, foi realizado o projeto de Educação Físico-Matemática, os alunos realizaram as tarefas propostas pela professora da disciplina. No próximo CT a realizar-se no final de Janeiro irei propor ao CT e aos EE para realizarmos a Caminhada de Inverno.

Em relação aos EE, no segundo CT não existe ainda um representante, o que demonstra o pouco envolvimento dos EE com a escola e com os professores. Por outro lado, os mesmos questionam a DT relativamente à assiduidade e ao comportamento do seu educando.

A este propósito, sendo a Comunidade Escolar uma das 3 permanentes responsáveis pela educação do aluno, em conjunto com a Família e o próprio aluno, Sousa e Sarmento (2011) refere que nenhuma destas instâncias educativas deve agir de forma isolada e que a cooperação família-escola está assinalada como a ‘trave-mestra’ para o sucesso escolar. As autoras no estudo em questão destacam os constrangimentos mais referenciados na literatura sobre a relação pais-escola, como:

“ (...) descontinuidades culturais entre a escola e as famílias; o receio que os professores revelam em aceitar verdadeiramente os pais como seus parceiros neste

processo de formação das crianças; o comportamento díptico dos pais que, para além duma atitude de desconfiança face ao papel dos professores, se demitem por vezes da sua responsabilidade de primeiros e permanentes educadores; as características organizacionais e funcionais da escola que se constituem como barreira à participação dos pais, bem como a tradicional falta de uma cultura de comunicação e colaboração entre a escola e as famílias.” (Sousa e Sarmento, 2011, p.177)

A propósito da saída de campo, tenho mantido contacto com o CFD, a atividade será realizada no dia 17 de Maio, com partida da escola às 9h00 da manhã com início na atividade na Lagoa de Albufeira por volta das 10h00. Os alunos vão poder experienciar uma atividade fora do currículo, a canoagem e também matérias nucleares em contextos diferentes como o Voleibol e Andebol de praia e Orientação (Oricones). Com a saída de campo irei realizar o DAC 3, Educação Física-Cidadania através de uma ação de recolha de lixo, sensibilizando os alunos a questão do lixo nas praias.

Nesta atividade iremos contar com o apoio de Professores da Escola Michel Giacometti que estão ligados ao CFD de Sesimbra, dos professores do CT para a realização de desafios para articular com a estação de orientação (Oricones), de professores do DEF e da DT do 8ºB para supervisionar as atividades. Temos o transporte agendado e o material todo assegurado, à exceção da rede de voleibol. Iremos visitar o lugar na próxima etapa para encontrar uma solução para a rede e onde irão ser as atividades.

Em relação ao envolvimento DT-alunos, nesta fase os alunos voluntariamente procuram a minha opinião e falam de assuntos pessoais relacionados com a sua família ou escola, como por exemplo, disciplinas e professores que gostam mais, o porquê? Etc. Consigo compreender o porquê das suas atitudes e desmotivações face a algumas disciplinas, situações que não consigo identificar na disciplina de EF.

Relativamente à aluna nº17, a aluna não realizou o diário calórico e nunca realizou nenhum treino do plano de treino prescrito. O aluno nº1 têm demonstrado interesse e persistência na realização dos desafios e nos exercícios que sugiro, durante as férias do Natal começou a fazer dieta e envolveu os pais no seu processo de perda de peso.

2.5. 3º Etapa: Progresso

2.5.1. Objetivos operacionais

Tabela 14. 3º Etapa: Direção de Turma - Objetivos operacionais

2º Etapa: Prioridades		3º Etapa: Progresso
Objetivos operacionais		Objetivos operacionais
DT	a) Preparação da Saída de Campo; b) Preparar a 1º avaliação intercalar; c) Criar um ambiente de partilha DT-alunos;	a) Preparar reunião de avaliação 1º Semestre; b) Preparação saída de campo; c) Preparar a 2º avaliação intercalar;
Alunos	d) Melhorar a relação alunos-alunos; e) Acompanhar e orientar a aluna nº17 na sua AF e alimentação;	d) Conhecer a escola na perspetiva da turma: Assembleia de turma; e) Realizar atividade DE Comunidades: Caminhada de Inverno; f) Acompanhar e orientar o aluno nº1 na sua AF e alimentação;
CT	f) Melhorar a relação entre alunos-professor; g) Realizar Projeto DAC 1: EF-MAT	g) Realizar Projeto DAC 2: EF-HIST; h) Realizar atividade DE Comunidades: Caminhada de Inverno;
EE	h) Melhorar a relação dos pais-escola; i) Eleger os representantes dos EE;	h) Realizar atividade DE Comunidades: Caminhada de Inverno

2.5.2. Plano

O meu plano relativamente aos projetos multidisciplinares é lecionar parte da área dos conhecimentos de EF em conjunto outros professores, nomeadamente História. Será realizada uma apresentação em PowerPoint e um Quiz Kahoot! sobre os Jogos Olímpicos da Grécia antiga até a Era Moderna: A Dimensão sociocultural do Desporto, abordando os valores do olimpismo, a globalização do desporto e a relação com as massas.

Nesta etapa irei realizar uma Assembleia de Turma, onde os alunos irão apresentar críticas e sugestões relativas ao funcionamento da escola, no seu dia-a-dia e propor iniciativas que promovam a formação e a ocupação de tempos livres dos alunos, ou outro tipo de atividades.

Em relação à Caminhada de Inverno, irei enviar um convite via-email aos EE, CT e alunos. A atividade será realizada no dia 12 de Fevereiro de 2022, pela Mata dos medos com cerca de 15,5kms e desnível acumulado de 125m (cerca de 3,5 horas).

No que concerne à reunião de avaliação do 1º Semestre e a reunião intercalar do 2º Semestre, o plano é levantar um conjunto de informações gerais através articulação com a Coordenadora dos DT, a disponibilizar ao CT, rever as propostas de notas colocadas no Classroom pelos professores, encontrar estratégias para os alunos que não tiveram aproveitamento e discutir eventuais situações que tenham acontecido neste semestre com os alunos.

Em relação à visita de estudo, iremos conhecer o espaço onde se irá realizar as atividades e confirmar o transporte.

Relativamente ao aluno nº1, o meu plano é deixar de dar sugestões de exercícios e questionar o aluno durante esta etapa de forma a controlar a frequência na realização de AF, para verificar se existe consolidação do comportamento visto que já passou 12 semanas desde o início do acompanhamento.

2.5.3. Balanço

Em relação à melhoria do ambiente entre os alunos, tem existido melhorias entre a turma, considero que a disciplina de EF potencializa esses valores, pelo contexto das interações dos alunos.

Com base em conversas com a turma, apercebi-me que existe dois grupos dentro da turma desde o 7º ano, o grupo dos rapazes e das raparigas. Esta divisão existe por falta de compreensão do espaço dos rapazes, as ações de alguns alunos causavam distanciamento entre esses grupos. Ao longo do ano, consegui criar um bom clima e uma boa ligação com esses alunos em questão, tenho-os abordado a seguir as aulas e no recreio com algumas conversas de carácter mais informal, numa tentativa de colocá-los a refletir para se afastarem de certos comportamentos. Até à data de hoje nunca mais existiu comportamentos desse género.

Em relação a avaliação dos alunos deste 1º Semestre, 14 alunos apresentam dois ou mais níveis inferiores a três, neste sentido o CT analisou a situação dos alunos e decidiu manter e mobilizar novas medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão. A este propósito, foi referido pelos professores a falta de horas letivas para dar apoio aos alunos com mais dificuldades, neste sentido foi sugerido realizar mais momentos de avaliação, repartindo o volume de matéria.

Foi também definido pelos professores reforçar estratégias relacionadas com os hábitos de trabalho, maior controlo sobre os trabalhos de casa, mudança de atitude em sala de aula e maior responsabilização dos EE no processo de ensino aprendizagem.

Em relação ao envolvimento dos pais-escola, o meu convite para realizarmos a caminhada de inverno não teve aderência dos professores do CT, relativamente aos EE apenas esteve um presente. Ainda assim consegui que 11 alunos participassem na caminhada, tendo sido das poucas turmas envolvidas e com mais participações, inclusive a aluna nº 17, com um perfil sedentário, que nunca tinha realizado uma caminhada desta dimensão. Parte do insucesso da

adesão dos EE é responsabilidade minha, não tive presente na primeira reunião dos EE, ainda que por via zoom teria sido importante conhecê-los, essa foi a minha primeira falha e depois a forma como cheguei aos mesmos não foi a melhor, deveria ter feito alguma coisa com os alunos para fazer chegar essa informação aos EE.

Relativamente os professores do CT, na reunião intercalar eu apresentei a atividade ao CT e mais perto da data, convidei-os a comparecer por email, mas não compareceram.

Em relação à assembleia de turma, comecei por explicar aos alunos que o objetivo desta assembleia era para dar voz aos alunos para que os mesmos façam uma análise crítica ao funcionamento da escola e apresentem sugestões de melhoria devidamente fundamentadas nos pontos que acham mais fracos da escola. Para melhorar o *engagement*, inicialmente lancei algumas questões hipotéticas, para que os alunos pudessem iniciar uma autorreflexão.

Na análise dos Pontos fortes e pontos fracos da Escola na perspetiva do aluno, os alunos foram agrupados em 5 grupos onde teriam 20 minutos para discutir e classificar (0 a 10) as categorias expostas no quadro (ver apêndice XL), abertas a sugestões, relacionadas com o contexto escolar que vivem. Este ponto foi importante para canalizar a discussão no debate.

Existiram várias sugestões para melhoria do funcionamento da escola (ver apêndice XL) algumas mais favoráveis e com razoabilidade, algumas já existentes, mas desconhecidas para alguns alunos e outras que exigem a disponibilização e mobilização de recursos, que estão fora da realidade atual das escolas públicas. As propostas resultantes da assembleia de turma seriam apresentadas mais tarde, numa Assembleia de Delegados de turma perante a direção da escola.

Relativamente à saída de campo, visitamos o espaço e confirmamos o transporte, na próxima etapa iremos realizar as autorizações e recolher o dinheiro para entregar na secretaria.

Na avaliação intercalar do 2º semestre a turma apresenta melhorias no aproveitamento e no comportamento, dos 14 alunos apenas 5 apresentam dois ou mais níveis inferiores a três, neste sentido o CT decidiu continuar com as medidas impostas à turma.

Relativamente ao aluno nº1, é visível a perda de peso, atualmente perdeu 4kg, continua ativo e com cuidado na sua alimentação.

2.6. 4º Etapa: Produto

2.6.1. Objetivos operacionais

Tabela 15. 4ª Etapa: Direção de Turma - Objetivos operacionais

	3º Etapa: Progresso	4º Etapa: Produto
	Objetivos operacionais	Objetivos operacionais
DT	a) Preparar reunião de avaliação 1º Semestre; b) Preparação saída de campo; c) Preparar a 2ª avaliação intercalar;	a) Finalizar e a realização da Saída de campo; b) Preparar a reunião de avaliação 2º Semestre
Alunos	d) Conhecer a escola na perspetiva da turma: Assembleia de turma; e) Realizar atividade DE Comunidades: Caminhada de Inverno;	f) Preparação de uma palestra à turma ‘Problemáticas da adolescência’ g) Realizar atividade DE Comunidades: Caminhada da Primavera;
CT	f) Realizar Projeto DAC 2: EF-HIST; g) Realizar atividade DE Comunidades: Caminhada de Inverno;	h) Realizar atividade DE Comunidades: Caminhada da Primavera;
EE	h) Realizar atividade DE Comunidades: Caminhada de Inverno	i) Realizar atividade DE Comunidades: Caminhada de Inverno j) Reunião de EE: Fecho do ano letivo

2.6.2. Plano

Nesta etapa face aos problemas sociais e pessoais que alguns alunos têm demonstrado e no sentido de os sensibilizar para o desenvolvimento pessoal e social, a DT tomou a iniciativa em realizar uma palestra com a psicóloga da Escola sobre as ‘Problemáticas da adolescência’, que irá realizar-se no próximo dia vinte e nove de Abril. De forma a avaliar que impacto teve a palestra na compreensão destas problemáticas, irei realizar um breve questionário com 2 perguntas.

1. De que forma a palestra ajudou a compreender as vossas questões e problemas?
2. Foi importante a sua realização?

Em relação à saída de campo iremos realizar a recolha do dinheiro dentro do prazo estabelecido.

Nesta etapa irá decorrer a 2ª Edição das Caminhadas em Comunidade a realizar-se no dia 14 de maio. Desta vez a caminhada será nos Capuchos, na Costa da Caparica, num percurso circular, com cerca de 10kms e desnível acumulado de 157m (cerca de 3h), com partida e chegada no Convento dos Capuchos. Desta vez tenciono convidar os EE e o CT via email, colocar os

posters da atividade na Sala dos Professores e pedir aos alunos que falem com os seus EE para realizar a caminhada.

Para a última reunião do CT, é necessário fazer o levantamento das propostas de avaliação dos professores e verificar quais os alunos que transitam e não transitam de ano segundo a legislação em vigor; finalizar os documentos 6 de cada aluno em relação as medidas aplicadas e avaliar a eficácia dessas em relação ao término do ano letivo; verificar quais os alunos de integram o quadro de mérito e académico, realizar um levantamento de todas as faltas e ações disciplinares durante o ano. Tenciono assistir à última reunião dos EE onde é informado as notas e percurso geral do aluno ao seu educando no presente ano letivo.

Nesta etapa realizar-se-á também as reuniões do fecho do ano letivo, como por exemplo: a reunião dos DTs e a reunião dos Delegados de turma para dar continuidade ao trabalho dos DT nas Assembleias de Turma.

2.6.3. Balanço

A palestra ‘Problemáticas na adolescência’, teve adesão de todos os alunos da turma, o tema mais incisivo da palestra foi a da ansiedade na adolescência, visto que era um problema geral na turma. O feedback que obtive dos alunos através do questionário foi que todos acharam pertinente e que deviam existir mais destes momentos. Todos os alunos identificaram-se com o seminário, ajudou-os a normalizar os temas abordados e a perceber que não são os únicos que passam por essas situações.

Alguns dos alunos ficaram a conhecer assuntos e situações que desconheciam e ajudou-os a estar alerta para futuras situações, de como identificar, como pedir ajuda a um adulto e como se deve ajudar alguém que se sinta ansioso.

Foi realizada a Caminhada da Primavera no dia 14 de Maio que teve mais adesão por parte dos EE em comparação com a anterior, estiveram presentes 4 EE, 7 dos meus alunos e nenhum professor do CT.

Nesta etapa sugeriram alguns imprevistos relativamente a saída de campo, as datas informadas das provas de aferição coincidiam com o dia da saída de campo. Neste sentido tivemos de cancelar a saída de campo com o CFD de Sesimbra e começar a procurar outras alternativas.

Posteriormente as datas das provas de aferição voltaram a sofrer alterações e desta vez ficaram fixadas. Conclusão, poderíamos ter realizado a saída de campo com o CFD de Sesimbra nas datas iniciais, futuramente para estes assuntos é ter em conta que até serem fixadas datas para quais queres eventos escolares não devemos tomar ações precipitadas e cancelar compromissos. Não conseguimos reaver vaga no CFD de Sesimbra porque outra turma estava em lista de espera e não havia mais horários disponíveis até ao final do ano letivo. Nesse sentido tivemos de repensar novamente na atividade em conjunto com o nosso OE, que nos facultou o contacto de um professor da Escola Secundária João de Barros.

Após replaneada a saída de campo e assegurado o material (fornecido pela CMS do Seixal), fomos conhecer os espaços onde as atividades iriam acontecer, o professor em questão e procedemos à alteração das autorizações e recolha do dinheiro para entregar na secretaria.

Relativamente à última reunião do CT, foram passadas as informações gerais e algumas situações que aconteceram nas últimas semanas, posteriormente foram revistas e confirmadas todas as propostas de notas.

O aluno nº 23 estava em risco de não transitar, mas o CT considerou que as medidas mobilizadas e aplicadas revelam que o aluno demonstrou ter adquirido os conhecimentos e desenvolvidas as capacidades e atitudes necessários para prosseguir os seus estudos e deliberou, por consenso, a transição do aluno para o nono ano de escolaridade.

No entanto o aluno nº 28 não transitou de ano. O aluno chegou no 1º Semestre do Brasil e teve imensas dificuldades em integrar-se na turma e com os restantes professores.

Em relação ao nº 28, na minha opinião, esta integração deveria ser um trabalho contínuo, o aluno nesta altura do ano estava a demonstrar interação com os colegas, nomeadamente em EF. Contrariamente ao que os outros professores foram referindo, eu conseguia falar com o aluno em questão, apesar de ser introvertido. Conseguia envolvê-lo nas atividades e o aluno tinha qualidade no que executava.

Mesmo nas disciplinas mais críticas, como matemática e Físico-Química o aluno demonstrou ser capaz de obter resultados satisfatórios comparado com o resto da turma. Na minha opinião dever-nos-íamos ter colocado no lugar do aluno, abandonou a sua casa, perdeu os seus amigos para vir viver uma realidade completamente diferente a todos os níveis e, quando o aluno demonstra alguma evolução no seu processo de integração, não acompanha a turma. Para o ano com uma nova turma vêm as mesmas dificuldades e o aluno psicologicamente começa o ano ainda mais perturbado. Se transitasse as coisas iriam ser diferentes, ao menos no meio da incerteza já conhecia os colegas e pelo que o aluno demonstrou eu acredito que recuperar aprendizagens não seria uma dificuldade.

No término do ano letivo a turma conta com 3 alunas com média para o Quadro de Mérito, mas que pelas faltas injustificadas o CT determina que não existe condições para as alunas ingressarem no respetivo quadro. A propósito do Quadro de Mérito, compreendo a questão dos critérios em regulamento, mas acho que tem de haver bom senso nestas situações que podem desvalorizar o aluno.

Relativamente ao aluno nº1, consegui criar o gosto pela AF e fomentar hábitos de alimentação saudável, o aluno não conseguiu alcançar o seu objetivo, que era chegar à marca dos 79,9kg, mas acredito que atualmente tem ‘ferramentas’ para autorregular a sua AF, os seus hábitos de alimentação e alcançar o seu objetivo. Começou o ano com 86,7kg, 1,61cm terminou o ano com 82,1kg e 1,64cm.

2.7. Saída de Campo

2.7.1. Importância Educativa

As saídas de campo promovem a interligação entre a teoria e a prática, a escola e a realidade. Quando implementadas no processo de ensino-aprendizagem proporciona aos alunos uma oportunidade de conhecer os recursos exteriores da escola, desenvolver técnicas de trabalho, facilita a sociabilidade entre EE-professores, professores-alunos, alunos-alunos e quando devidamente organizadas e planeadas, favorece a aquisição de conhecimentos. (Rebelo, 2014)

Nespor sobre este assunto (2000) considera que estas atividades são importantes porque ajudam a perceber o uso dos recursos exteriores, ensinam os alunos a envolverem-se com as diferentes infraestruturas e espaços públicos da sociedade, como museus, parques nacionais, monumentos, clubes, etc.

Para os professores, são consideradas uma das estratégias mais estimulantes, uma vez que a saída do espaço escolar assume um carácter motivador para os alunos e devem ser entendidas como uma ferramenta elementar para conseguir que os alunos aprendam o que se quer que eles aprendam, contribuindo também para uma formação mais eclética, social e pessoal dos alunos, através de novas vivências e da articulação de saberes devido à colaboração dos diferentes professores das diferentes disciplinas, na sua planificação e organização.

Para o aluno o facto de se sair do espaço da escola, faz das visitas de estudo um dos momentos mais estimulantes e motivadores, não só por que os obriga a sair da sua zona habitual, como a experienciar atividades fora do currículo da escola, informa os alunos das possibilidades exteriores, desafia os a cooperar e trabalhar em conjunto. Sem esquecer da sua componente lúdica propiciando uma melhor relação entre aluno-professor, alunos-alunos.

As visitas de estudo devem ser mais do que um simples passeio, neste sentido cabe aos professores encorajarem os EE a envolverem-se, definir objetivos e planear atividades a propor aos alunos, de forma a incentivá-los criativamente na realização de tarefas que tenham como objetivos a aprendizagem de conteúdos e a aquisição de competências específicas.

2.7.2. Objetivos

Tabela 16. *Objetivos Saída de Campo*

Estagiário	a) Desenvolver competências ao nível da canoagem; b) Melhorar a relação com os alunos; c) Articular saberes com a disciplina de Cidadania: Educação Ambiental;
Alunos	a) Melhorar a relação alunos-alunos; b) Experimentarem uma matéria dos Desportos Náuticos; c) Sensibilizar os alunos para questões ambientais, nomeadamente para a poluição das praias;

2.7.3. Planificação

Tabela 17. *Planeamento Saída de Campo: 17 de Maio*

Plano de saída de campo	
Hora e data	17 de Maio às 8:15 na EBVR
Itinerário	
8:40 – Saída da Escola em direção à ES João de Barros;	
9:00 – Início das atividades com parede de escalada na ES João de Barros; – Saída em Percurso de Orientação até à Praia da Ponta dos Corvos (5,3KM) em grupos de 6 alunos;	
10:30 – Chegada do primeiro grupo à zona de multiactividades. Canoagem; 2. Tiro com Arco; 3. Voleibol Sentado; 4. Jogo da Petanca; 5. Ultimate Frisbee; 6. Lançamento do disco.	
13:15 – Almoço	
14:00 – DAC 3: Limpeza da Praia (Educação Física – Cidadania)	
NOTA: Em cada estação estava exposto um pequeno livro com informações e curiosidades sobre a modalidade (ver apêndice XLI).	

2.7.4. Resultado

No dia tivemos alguns imprevistos com os professores que se disponibilizaram a auxiliar na realização da saída de campo, evidenciando em contexto o fraco sentido de compromisso que existe nas escolas por parte de alguns professores. Neste sentido tivemos de alterar o percurso de orientação para uma caminhada de grupo para assegurar a segurança dos alunos fora da escola.

Considero que a atividade podia ter corrido melhor, poderíamos ter antecipado esta falta de compromisso dos professores se tivéssemos envolvido mais professores do CT, em vez do DEF, ou até mesmo os próprios EE. Será algo a ter em conta no futuro, inicialmente abordar os professores que têm aulas no mesmo dia da saída, porque são esses que têm responsabilidade direta com a turma e envolver os EE dos alunos, achamos que os alunos teriam mais a ganhar se envolvêssemos os professores de EF pelas atividades a serem desenvolvidas mas mais vale contar com quem não falha do que contar com quem sabe.

A saída de campo envolveu as turmas no NE no âmbito do ensino recíproco, onde participaram 39 alunos. O feedback após conclusão da atividade foi positivo, os alunos gostaram de realizar atividades que nunca tinham realizado, nomeadamente a canoagem, foi a estação que os alunos procuravam mais.

Do ponto de vista do professor, nomeadamente em EF, estas dinâmicas são importantes para consolidar e reforçar as ligações com os alunos, professores e EE. Do ponto de vista dos alunos, é importante estas dinâmicas fora da escola para quebrar a monotonia do ensino, para informar aos alunos das possibilidades de atividades que existe no seu meio envolvente, experienciarem modalidades fora do currículo e terem tempo de qualidade como turma fora do contexto escolar.

Até à data os alunos apenas tinham realizado 1 saída de campo durante o seu percurso escolar e foi no 1º ciclo. No entanto é importante referir que os alunos tiveram em confinamento durante 2 anos com um conjunto de restrições que limitou o trabalho dos professores, nomeadamente no ajuntamento de pessoas. Não foi realizado o DAC 3 por não existir lixo na praia, neste sentido decidimos continuar com as estações e demos a possibilidade aos alunos de realizarem outras atividades à sua escolha.

2.8. Conclusões da atividade como DT

Esta área serviu essencialmente para compreender o trabalho a ser realizado ao nível da DT e perceber a realidade escolar, relativamente aos alunos, professores e EE.

Em relação ao primeiro ponto, a direção de turma era uma área desconhecida para mim e tive de realizar trabalho de pesquisa sobre as funções para estar minimamente enquadrado.

Ao longo do ano nunca senti controlo na DT, à exceção da parte relativa aos alunos. Considero que poderia ter realizado as coisas de outra forma, a forma como a área da DT do EP está organizada é desconhecida para os DT's que assumem a função de orientadores.

Nesse sentido nas primeiras reuniões deveria ter apresentado à DT o que a Faculdade espera de mim como estagiário na área da DT. Ainda assim considero importante o acompanhamento que fiz desta área para aprender os procedimentos e as funções do DT, tendo a oportunidade de estar próximo das intervenções da DT do 8ºC, de realizar sugestões e tarefas ao longo do ano letivo para estar enquadrado com a burocracia associada às funções.

Apesar de não ter tido o total controlo em relação aos EE e aos CT, mantive relações pontuais com os EE, com alguns colegas da turma e sinto que no futuro estou pronto para desempenhar a função de forma competente caso seja posta esta responsabilidade.

Relativamente ao CT, concluo que existem professores preocupados com os alunos e definem estratégias para os mesmos alcançarem o sucesso. Pela minha vivência nos CT tendencialmente a responsabilidade dos alunos não aprenderem é só dos alunos, quando na minha opinião deveria ser o professor a encontrar estratégias que levem o aluno a mostrar interesse e não adaptar a avaliação para que o aluno tenha sucesso. Essencialmente consigo compreender a desmotivação dos alunos e por consequente o porquê de muitos pais estarem afastados das escolas.

Relativamente aos EE, evidenciei ao longo do ano letivo que existe fraco envolvimento com a escola. Apesar de não ter tido o sucesso esperado nas atividades do DE Comunidades em relação aos EE e ao CT, considero que é importante atividades no PAA que envolva toda a CE.

Este foi o primeiro ano que a AEDS tem atividades direcionadas para a comunidade, acredito que com a insistência deste tipo de iniciativas, com a envolvimento de todos os professores do DEF para conseguir aumentar o limite de participantes, este tipo de oferta pode ser uma mais-valia para potenciar possíveis ligações entre os EE e a Escola e mudar a sua perspetiva sobre a mesma.

Em relação aos alunos, estando na adolescência é normal que existam algumas inseguranças, medos, problemas, tudo isso faz parte do desenvolvimento normal de qualquer criança, mas é importante existir compreensão por parte dos adultos e a capacidade de saber ouvir e lidar com estas questões/situações, seja dentro da escola ou no seio familiar.

Ao longo dos balanços tive momentos de reflexão sobre a perspetiva dos alunos que têm da Escola e Professores e considero que é necessário criar boas ligações com os alunos, interessarmos pelos seus interesses, criar um clima de partilha sem barreiras sociais para que haja mais envolvimento dos alunos nas aulas.

Um professor que têm em conta a opinião dos alunos e que dá esse devido espaço é valorizado pelos alunos. São nesses pequenos pormenores que vamos conquistando os alunos e quando conquistamos os alunos, conquistamos também os seus EE e por coincidência conseguimos melhorar a perspetiva dos EE sobre a Escola e melhorar o foco dos alunos para a aprendizagem nas nossas aulas.

Considero que esta área fez-me crescer tanto como pessoa, futuro professor e deu-me um plano claro de como desempenhar as minhas obrigações dentro da CE, seja qual for a minha função.

2.9. Cooperação do estagiário em atividades do Conselho de Turma

Nesta área, realizei e organizei de forma autónoma a Assembleia de turma, cooperei na organização da Palestra ‘Problemáticas na adolescência’ e realizei o questionário para avaliar o impacto na compreensão dos alunos sobre a temática. Em conjunto com os professores titulares, realizei 2 projetos multidisciplinares, Educação Física – Matemática e Educação Física – História.

3. Desporto Escolar

3.1. Caracterização do Desporto Escolar na escola/agrupamento

No DE, o estagiário deve elaborar e realizar um Plano de treino para uma equipa de jovens, ser capaz de os orientar em formação numa situação competitiva, organizar um acampamento para explorar outro tipo de matérias, como as Atividades de Exploração da Natureza, sendo estas competências valiosas para o sucesso dos alunos e a Educação de todos, ou seja, para o sucesso profissional dos professores.

O novo projeto do DE (2021-2025) reforça a proximidade à comunidade escolar, através da implementação das melhores práticas previstas no modelo civil, nomeadamente, a possibilidade de o DE ser realizado em cooperação estreita com instituições externas como federações desportivas, clubes desportivos locais, autarquias ou IPSS.

Devido à suspensão de todas as atividades extracurriculares e à intermitência das atividades letivas é fundamental que no próximo quadriénio, os professores do DE possam priorizar o envolvimento dos alunos em prol da sua saúde e bem-estar, com relevância para o psicológico.

Foram definidos seis eixos principais para o DE (2021-2025), que interagem entre si na sua aplicação, o 1º +Desporto | +Atividade Física; 2º Formação de alunos e professores; 3º Cidadania, inclusão e ética; 4º Cogestão e codecisão na escola; 5º Desporto verde e sustentável e o 6º Envolvimentos na comunidade.

Referente ao 1º eixo, no AEDS existe um PAA (ver anexo I) planeado pelo DEF, onde constam todos os projetos complementares a serem realizados no próximo ano letivo. Estes projetos complementares vão de encontro ao novo Projeto do DE 21-25, como por exemplo: Torneio de Basquetebol 3x3, Corta-mato, Gira-Vólei, Mega Sprinter, Torneio de Badminton, entre outros.

Neste ano letivo, os créditos do DE foram adaptados ao novo projeto, oferecendo à CE novas modalidades como o ‘DE Escola Ativa’ e o ‘DE Comunidades’ no nível 1, com as Caminhada de Outono, Inverno, Primavera e Verão.

As restantes modalidades do DE são: Andebol (Iniciados Masculinos); Badminton (vários, mistos); Boccia (vários, mistos); Escola Ativa (vários, mistos); Golfe (vários, mistos);

Padel (vários, mistos); Ténis (vários, mistos); 3 núcleos de Voleibol (Infantis, Juvenis Masculinos, Juvenis Femininos).

Na EBVR realizam-se o Boccia, Escola Ativa, Golfe, Padel e Voleibol (Infantis B). As inscrições são abertas à comunidade de alunos do agrupamento e o registo das equipas realiza-se na plataforma Eº360.

Os alunos podem experimentar as várias modalidades no Dia Europeu do Desporto na Escola onde todas as turmas passam pelas modalidades organizadas em estações, num horário pré-definido. Numa vertente de competição, o AEDS desenvolve vários torneios inter-turmas, inclusive em modalidades que não são promovidas no DE, como Torneios de Futebol e Basquetebol.

O meio envolvente da escola é marcado pela presença de diversos clubes desportivos de várias modalidades que são desenvolvidas no DE, como por exemplo: Voleibol, Badminton, Andebol, Boccia, Golfe, Padel, para que os alunos possam continuar a prática fora da escola.

Também, é marcado pela presença de clubes de desportos náuticos, onde podem ser desenvolvidas atividades através dos CFD, uma oferta desportiva diferente da escola, como o surf, a canoagem e a vela.

Não existe nenhuma atividade na modalidade de DE sobre Rodas, poderia ser interessante realizar uma saída de BTT, ou uma espécie de ‘A volta a Portugal’, mas de dimensão inferior, como por exemplo: ‘A volta a escola’ ou a ‘Volta à Cidade de Almada’.

Seria um percurso onde os alunos passavam por vários clubes do meio envolvente escolar, para conhecer a oferta local, o trajeto seria realizado em bicicleta, existem algumas ciclovias à volta da escola que poderiam ser utilizadas.

Referente ao 2º eixo, no AEDS ao longo do ano existem divulgações via email de ações de formação externa no sentido da formação de Professores do DE. Nas ações dirigidas do programa do DE também deveria existir ao nível dos alunos, para as funções de juizes-árbitros, ou no ensino responsável do uso da bicicleta em contexto escolar, desportivo, recreativo e quotidiano, articulando com a estratégia nacional de segurança rodoviária (2021-2023).

Referente ao 3º eixo, sendo o desporto um direito de todos, a escola deve assegurar esse direito, garantindo que todos conseguem aceder e que ninguém é discriminado. O AEDS tem uma unidade de ensino estruturado que tem como objetivo assegurar o direito da inclusão, garantindo que todos conseguem aceder e que ninguém é discriminado. Ao nível do desporto escolar com a modalidade do Boccia e pontuais projetos com outras modalidades do DE.

Na temática, Cidadania e Ética – Transmissão de Valores no e pelo Desporto, poderia ser desenvolvido atividades como por exemplo o cartão branco, que poderia ser aplicado a todos os participantes, nomeadamente a árbitros/juizes, alunos, professores, elementos da organização e espetadores, durante os torneios inter-turmas, valorizando as ações de fair-play.

Referente ao 4º eixo, de cogestão e codecisão na escola, o Programa estratégico do DE sugere vários projetos a serem realizados, a destacar na minha opinião o projeto ‘aluno

embaixador do desporto', visto que todas as turmas têm um embaixador digital e um embaixador da saúde. A criação de um clube de jornalismo, com reportagens das atividades do Desporto Escolar, ou um projeto interdisciplinar Desporto Escolar-TIC, com a participação dos alunos no desenvolvimento de imagem e de materiais de divulgação das atividades.

Referente ao 5º eixo, referente ao desenvolvimento das atividades desportivas com vista a sustentabilidade do nosso planeta. Neste sentido, o programa sugere uma consulta no Manual de Boas Práticas Ambientais no Desporto e que os professores devem potenciar a frequência dos alunos nos CFD de modalidades náuticas.

O novo programa refere a importância de realizar iniciativas esporádicas, como por exemplo, a organização de caminhadas para plantar árvores ou fazer a limpeza de praias ou florestas. A este propósito no PAA estão contempladas caminhadas que permitem explorar o meio ambiente e promover formas de transporte ativo para curtas distâncias, como acontece dentro das comunidades.

Referente ao 6º eixo, relativamente a este eixo, existe a preocupação de alinhar as modalidades do DE do AEDS com a oferta local, atualmente o grupo está a estabelecer num protocolo com clubes locais para complementar a sua oferta com Natação e Atletismo.

Em relação à estrutura organizativa do DE, existe um coordenador e um subcoordenador do Desporto Escolar que realizam funções de planeamento, dinamização e coordenação do DE dentro do agrupamento e um Diretor de Instalações que coordena a utilização das instalações a fim de otimizar os recursos existentes ao serviço das aprendizagens.

3.2. Caracterização do grupo equipa e o Quadro do plano Anual da modalidade

Tabela 18. Quadro do plano anual do Desporto Escolar

Julho			Agosto			Setembro		
Outubro			Novembro			Dezembro		
Janeiro			Fevereiro			Março		
	Abril		Maio			Junho		

				1º DE Zona	Relatório DE 1º Semestre	2º DE Zona	3º DE Distrital	Relatório DE 2º Semestre
1ª Etapa: Prognóstico		2ª Etapa: Prioridades		3ª Etapa: Progresso		4ª Etapa: Produto		

Tabela 19. Horário do Desporto Escolar

	Segunda-feira	Sexta-Feira
12:20 – 13:05		DE
13:40 – 14:25		
14:25 – 15:10		
3C: 15:15 – 16:00	DE	
2C: 15:25 – 16:10	DE	

Para o exercício do DE assumi o grupo equipa do Padel, uma modalidade desconhecida para mim. O meu grupo equipa era constituído por alunos dos 10 aos 15 anos. Para o presente ano letivo tenho previstos 84 treinos (blocos de 45').

Com base nas informações recolhidas no primeiro treino de Padel, apenas um aluno tinha praticado a modalidade no âmbito do DE no ano anterior.

Este é um ano de retoma nas competições do DE após a Pandemia e será o 1º ano de Encontros de Padel Inter-escolas, estando previstos três encontros para a parte final do ano letivo, a realizar-se nos dias da semana, dois na fase zona com apuramento para uma fase distrital.

A competição é um dos aspetos valorizados pelos alunos e podem ajudar na adesão e retenção do aluno durante a época desportiva no DE. A este propósito, Resende, Mendes, Lima, Pimenta, Castro e Sarmento (2014) referem num estudo que a competição foi apontada como uma estratégia altamente motivadora, sendo frequentemente abordada pelos alunos. Neste sentido considero importante o planeamento das competições do DE serem ao fim de semana para que o aluno não falte a compromissos de outras disciplinas e que estejam distribuídas ao longo de todo o ano letivo, porque a competição é vivenciada como a festa, é onde os alunos vão demonstrar as suas competências, onde fazem amizades e onde ganham vivências desportivas.

3.3. 1º Etapa: Prognóstico

3.3.1. Objetivos operacionais

Tabela 20. 1º Etapa: Desporto Escolar - Objetivos operacionais

1º Etapa: Prognóstico
Objetivos operacionais
a) A definição das necessidades prioritárias de aprendizagem de cada aluno/grupo de alunos; b) Reforçar o gosto pela prática desportiva; c) Criação de um instrumento de avaliação para o Padel; d) Desenvolver um clima positivo entre professor-alunos.

3.3.2. Plano

Não tendo qualquer contacto com a modalidade numa perspetiva de antecipar as minhas dificuldades e de cumprir com o PPE, decidi criar uma grelha de AI (ver apêndice XXII) de forma a avaliar para ensinar ao meu grupo equipa. A criação desta grelha ajudou-me a perceber os princípios técnicos e táticos do Padel e preparar a EROS (ver apêndice XIX), um mesociclo para as duas primeiras etapas (ver apêndice XX) e a primeira UD (ver apêndice XXI).

A grelha teve por base o Guia prático do Professor ‘Padel Escolar’ de Paulo Sanchez, publicado em 2018 e o livro ‘1001 juegos y ejercicios de pádel’ de Juanjo Moyano, publicado em Maio de 2011.

Segundo Paulo Sanchez (2018) no Guia prático do Professor ‘Padel Escolar’, para o ensino do Padel, existe uma progressão dos gestos técnicos e das ações enquadradas com os aspetos táticos do jogo. Ainda sobre a organização e a progressão nas aprendizagens, Singer, (1980) *cit in* Graça e Mesquita (2007) refere que a mestria das ações mais específicas e complexas se alicerça no domínio das ações mais gerais e simples, num compromisso de relação permanente entre o aprendido e o objeto de aprendizagem.

Já Vickers (1980) refere que as progressões não devem ser compreendidas apenas no sentido vertical, mas também no sentido horizontal, onde são introduzidas variantes de ações com níveis de dificuldade semelhante, criando um efeito dinâmico nas aprendizagens através da variabilidade. Neste sentido o meu plano é ensinar as técnicas consoante a lógica do jogo e criar variabilidade através da situação de jogo, porque o jogo é imprevisível e coloca ao aluno diversos níveis de complexidade no seu decorrer para uso das técnicas. Tendo alunos do 2º ciclo, no aquecimento tenciono realizar jogos lúdicos para reforçar o gosto pela prática desportiva.

A minha meta para o Padel é que os alunos em situação 2x2, alcancem um jogo controlado, onde observamos cabeça da raquete para cima, jogadores com alguma distância da rede e posição de atenção a defender o serviço adversário.

3.3.3. Balanço

O balanço que faço da adesão à modalidade do Padel é positivo, com 37 alunos inscritos e 29 alunos no primeiro treino. Com base na AI (ver apêndice XXII) todos cooperam e estão empenhados nas tarefas propostas, ao contrário da lecionação, os alunos estão no DE por iniciativa própria e o seu empenho e foco são diferentes. Esta iniciativa reside na existência de dois tipos de motivação, intrínseca e a extrínseca. Na primeira, por achar a prática da atividade interessante ou prazerosa. Na segunda, por ter em vista as recompensas externas de natureza sociais ou materiais, ou apenas para demonstrar habilidades, tudo em prol da aprovação de outros, do que os demais valorizam (AMABILE et al.,1994).

Considero que os alunos nº 1, 2, 3, 4, 27, 28, 29 e 32 têm mais pré-disposição para a modalidade. Estes alunos conseguem dar continuidade ao jogo, deslocam-se para o ponto de queda da bola de forma oportuna, para devolverem esta após bater no chão. Conseguem controlar a velocidade da bola porque realizam uma boa pega na raquete e analisam a velocidade da chegada da bola, respondendo com a força necessária para que a bola se mantenha controlada. Já estavam a jogar com alguma profundidade.

Temos alguns alunos NI, que apresentam problemas ao nível da pega da raquete e no deslocar para devolverem a bola, após esta bater no chão. A destacar neste nível, a aluna nº 15 com NEE, que demonstra dificuldades ao nível da propriocepção. Por exemplo, quando pedia para flexionar apenas o pulso, ela flexionava o braço inteiro, o que mostra pouca noção do posicionamento dos segmentos corporais.

Os alunos de PI2 apresentam boa pega da raquete, apresentam dificuldades no deslocar-se oportunamente para bater na bola e na colocação dos apoios corretamente, para fazer o gesto técnico de direita ou de esquerda. Apesar dos problemas conseguem dar continuidade ao jogo durante algum tempo. Neste Nível a destacar de forma positiva o aluno nº10.

3.4. 2º Etapa: Prioridades

3.4.1. Objetivos operacionais

Tabela 21. 2º Etapa: Desporto Escolar - Objetivos operacionais

1º Etapa: Prognóstico	2º Etapa: Prioridades	
Objetivos operacionais	Objetivos operacionais	
a) A definição das necessidades prioritárias de aprendizagem de cada aluno/grupo de alunos; b) Reforçar o gosto pela prática desportiva; c) Criação de um instrumento de avaliação para o Padel; d) Desenvolver um clima positivo entre professor-alunos.	Alunos PI2	a) Direitas cruzadas e esquerdas cruzadas; b) Direta e esquerda com profundidade; c) Serviço a 6,95m da rede; d) Posição de atenção.
	Alunos NI	e) Pega continental; f) Deslocação para o ponto de queda da bola; g) Pancada de direita e pancada de esquerda com a correta posição dos apoios; h) Correta aplicação do movimento (swing e empurrar a bola); i) Serviço a 1,5m da rede;
	Aluna NEE	j) A perceção dos seus apoios; k) Adquirir movimentos de abdução e adução.

3.4.2. Plano

Com o balanço da etapa anterior elaborei o plano do grupo equipa (ver apêndice XXIII).

Apesar de não conhecer nível dos alunos, pressupôs que o nível destes seria muito baixo pelo pouco contato com a modalidade. Neste sentido, preparei as UD (ver apêndice XXIV e XXV) para iniciar uma introdução ao Padel logo na primeira aula, tendo a certeza de que o prognóstico seria concluído muito rápido e teria de iniciar a segunda etapa na mesma aula.

Numa fase de aprendizagem inicial, é importante o controlo da velocidade da bola, que proporciona a continuidade e a segurança no jogo (Fase 1 – Controlo). Uma vez que exista este controlo, começamos a direcionar a bola com o objetivo em aprender a tirar partido dos espaços vazios, para criar desequilíbrios (Fase 2 – Direção).

Uma vez que exista o controlo da bola, o próximo objetivo é direcionar a bola para tirar partido dos espaços vazios do campo adversário, para criar desequilíbrios (Fase 2 – Direção).

Posteriormente, no sentido de aproximar mais ao jogo do Padel, na Fase 3 – Profundidade, é importante que os alunos consigam realizar gestos técnicos com profundidade, nomeadamente através dos gestos técnicos de Direita e Esquerda. Se observarmos uma partida de Padel, encontramos os jogadores a defender mais recuados no campo para responder da melhor forma às ações adversárias. Sem profundidade não há partida de Padel.

O aquecimento será de forma lúdica para desenvolver o gosto pela prática e para adequar a mesma aos alunos mais novos. Por exemplo: o Jogo ‘Chuva de estrelas’, o jogo do ‘Sai’, o jogo ‘quem devolve mais serviços’, ou desafios de precisão, como por exemplo: direta cruzada a bater num pino, entre outros.

Posteriormente, realizo o treino de gestos básicos do Padel na parede ou em jogo de cooperação na rede. Na parede à medida que demonstram alguma competência e controlo, avançam para a rede, com jogo de cooperação 1+1, 2+2. Tenho de organizar desta forma para que exista espaço relativo para todos, são demasiados alunos num treino para o espaço disponível. Na forma de jogo 2+2 é importante dar alguns desafios com base na lógica do jogo e competência do aluno, de forma a progredir até ao jogo formal, jogando e nunca separando a tática da técnica.

Para a aluna NEE é importante a aquisição dos movimentos de abdução e adução dos membros superiores, para os gestos técnicos de direita e esquerda. É uma aluna que já teve alguns problemas relacionados com a forma de estar em sala de aula, mas gostou da modalidade e procura muito a atenção/aprovação do Professor.

3.4.3. Balanço

Durante esta etapa, grande parte dos alunos, atingiram a meta proposta para o Padel no início do ano letivo (ver apêndice XXVI). Já conseguimos observar em situação 2+2, um jogo controlado, onde observamos cabeça da raquete para cima, jogadores com alguma distância da

rede e posição de atenção a defender o serviço adversário nos alunos (nº 1, 2, 3, 5, 19, 20, 21, 27, 28, 29).

Existem alguns alunos que deixaram de frequentar a modalidade do Padel (nº 4, 7, 9, 11, 12, 15, 23, 24, 30, 31, 33, 34) mas também tivemos novas adesões ao Padel (nº 41, 42, 43, 44, 45, 46, 51, 53, 54). A falta de comparência implicou que os objetivos que tinha definido para os mesmos, não fossem alcançados.

Existem também alguns alunos (nº 8, 10, 13, 16, 17, 18, 22, 25, 26, 32, 35, 36, 37) que precisam de mais feedback e mais tempo em contacto com a modalidade para conseguirem alcançar os objetivos propostos.

3.5. 3º Etapa: Progresso

3.5.1. Objetivos operacionais

Tabela 22. 3º Etapa: Desporto Escolar - Objetivos operacionais

2º Etapa: Prioridades		3º Etapa: Progresso	
Objetivos operacionais		Objetivos operacionais	
Alunos PI2	a) Direitas cruzadas e esquerdas cruzadas; b) Direta e esquerda com profundidade; c) Serviço a 6,95m da rede; d) Posição de atenção.	Alunos I (Nº 1, 2, 3, 5, 19, 20, 21, 27, 28, 29, 54)	a) Volea direita/esquerda b) Balão; c) Saída direita/esquerda d) Deslocamento ao vidro e enquadrar-se com o campo adversário e) Subida à rede e reposicionar-se no seu campo;
Alunos NI	e) Pega continental; f) Deslocação para o ponto de queda da bola; g) Pancada de direita e pancada de esquerda com a correta posição dos apoios; h) Correta aplicação do movimento (swing e empurrar a bola); i) Serviço a 1,5m da rede;	Alunos PI2 (nº 2, 4, 8, 10, 13, 22, 25, 32, 42 e 45)	f) Direitas cruzadas e esquerdas cruzadas g) Direta e esquerda com profundidade; h) Serviço a 6,95m da rede; i) Posição de atenção.
Aluna NEE	j) A perceção dos seus apoios; k) Adquirir movimentos de abdução e adução.	Alunos NI (nº 16, 17, 11, 26, 35, 37, 41, 46, 51)	j) Pega continental; k) Deslocação para o ponto de queda da bola; l) Pancada de direita e pancada de esquerda com a correta posição dos apoios m) Correta aplicação do movimento (swing e empurrar a bola) n) Serviço a 1,5m da rede;

3.5.2. Plano

Nesta etapa decidi progredir para o ensino de competências do nível elementar nos alunos que demonstraram maior desenvolvimento e pré-disposição para a matéria, para os desafiar e continuarem a demonstrar motivação e o interesse na modalidade, nesse sentido procedi ao ajuste no plano do grupo equipa (ver apêndice XXVII) e criei as UD's (ver apêndice XXVIII).

A este propósito a minha progressão passa por ensinar processos táticos e técnicos do jogo do nível elementar. No ataque, com a subida à rede e o uso da *volea* de esquerda e direita, permitindo ao aluno finalizar o ponto e na defesa, a ocupação de uma zona mais recuada do campo com o uso da técnica de balão permite ao aluno ganhar posição sobre o adversário e transitar para o ataque.

O meu objetivo sempre foi ensinar o jogo jogando, neste sentido eu adaptei o campo para que o aluno seja confrontado muitas vezes com essa situação. Não tendo um campo de Padel para treinar tive de ajustar o campo para que exista saídas de 'vidro', neste sentido avancei a rede no campo de modo a utilizar uma da parede do ginásio como 'vidro'.

3.5.3. Balanço

Os alunos, nº 10, 22, 25 e 26 estavam a trabalhar as competências do nível Introdução, como a situação da pega, pancada de esquerda e direita controlada na etapa anterior, num jogo com pouca profundidade, mais controlado, com serviço a 2m da rede.

Na próxima etapa visto que alguns dos alunos já alcançaram a meta proposta no início do ano letivo (ver apêndice XXIX), iremos trabalhar algumas competências de nível elementar, inclusive o novo aluno nº54 que demonstrou uma grande pré-disposição motora para a modalidade.

Tivemos ao longo da etapa alguns alunos a deixar de frequentar o Padel (nº 1, 2, 5, 6, 8, 13, 18, 19, 27). Ainda assim os treinos de Padel contam com 12 a 18 alunos assíduos.

Os novos alunos, nº 41, 42, 43, 44, 45, 46, 51, 53, ainda precisam de mais tempo em contacto com a modalidade para conseguirem alcançar os objetivos propostos da etapa anterior, encontram-se ainda na fase do controlo da velocidade da bola, num jogo de cooperação, mais chegado da rede com serviço a 2m da mesma.

Os alunos que estavam a trabalhar as competências de nível elementar precisam de continuar a trabalhar os mesmos objetivos propostos à exceção dos alunos nº 3, 28 e 29, que atingiram os objetivos propostos e a progressão passa por trabalhar competências do nível avançado, como o smash plano e a *bandeja*.

Os alunos, nº 16, 17, 35, 37, 41, 46, 51, necessitam de mais tempo a trabalhar os objetivos de aprendizagem definidos da etapa anterior.

3.6. 4º Etapa: Produto

3.6.1. Objetivos operacionais

Tabela 23. 4ª Etapa: Desporto Escolar - Objetivos operacionais

3º Etapa: Progresso		4º Etapa: Produto	
Objetivos operacionais		Objetivos operacionais	
Alunos I (Nº 1, 2, 3, 5, 19, 20, 21, 27, 28, 29, 54)	j) <i>Volea</i> direita/esquerda k) Balão; l) Saída direita/esquerda m) Deslocamento ao vidro e enquadrar-se com o campo adversário n) Subida à rede e reposicionar-se no seu campo;	Alunos I (Nº 10, 20, 21, 42, 45 e 54)	a) <i>Volea</i> direita/esquerda b) Balão; c) Saída direita/esquerda d) Deslocamento ao vidro e enquadrar-se com o campo adversário; e) Subida à rede e reposicionar-se no seu campo;
Alunos PI2 (Nº 2, 4, 8, 10, 13, 22, 25, 32, 42 e 45)	o) Direitas cruzadas e esquerdas cruzadas p) Direta e esquerda com profundidade; q) Serviço a 6,95m da rede; r) Posição de atenção.	Alunos E (Nº3, 28 e 29)	a) Smash plano; b) <i>Bandeja</i> .
Alunos NI (Nº 16, 17, 11, 26, 35, 37, 41, 46, 51)	o) Pega continental; p) Deslocação para o ponto de queda da bola; q) Pancada de direita e pancada de esquerda com a correta posição dos apoios r) Correta aplicação do movimento (swing e empurrar a bola) s) Serviço a 1,5m da rede;	Alunos NI (nº 16, 17, 35, 41, 43, 44, 46, 50, 51, 52 e 53)	a) Pega continental; b) Deslocação para o ponto de queda da bola; c) Pancada de direita e pancada de esquerda com a correta posição dos apoios d) Correta aplicação do movimento (swing e empurrar a bola) e) Serviço a 1,5m ou a 6,95m da rede;
		Alunos PI2 (nº 22, 25, 26, 32, 37)	a) Direitas cruzadas e esquerdas cruzadas; b) Direta e esquerda com profundidade; c) Serviço a 6,95m da rede; d) Posição de atenção.

3.6.2. Plano

Para a seguinte etapa o meu plano é consolidar e verificar as aprendizagens e relativamente aos alunos mais competentes o plano é progredir para as aprendizagens de nível avançado, criando as UD's (ver apêndice XXX).

Quando existe capacidade de dominar a bola, podemos começar a introduzir a noção dos efeitos e em que situação podemos utilizar cada um destes, bola cortada, plana ou liftada (Fase 4 – Efeitos). Neste sentido o meu plano passa por ensinar essas competências aos alunos nº 3, 28 e

29 para motivar os alunos e continuar a despertar o interesse pela modalidade e ajudá-los a atingir os seus objetivos propostos para as competições inter-escolas de Padel. Aos restantes alunos o meu plano é continuarem a trabalhar os objetivos definidos na etapa anterior.

3.6.3. Balanço

Nesta etapa realizaram-se todas as competições do DE na AE António Gedeão em Almada. Tivemos a primeira competição inter-escolas de zona no dia 06/04, onde a nossa equipa conseguiu quatro duplas em 1º lugar (INF A mistos e femininos; INF B masculinos e mistos), duas duplas em 2º lugar (INF A mistos e INICIADOS masculinos), uma dupla em 3º lugar (INF B femininos), duas duplas em 4º lugar (INF B masculinos e JUVENIS masculinos) e uma dupla em 5º lugar (INF B masculinos), com um total de 20 participantes no 1º encontro de Padel.

O torneio contou 37 duplas, organizado por escalões conforme o regulamento do DE para o Padel. Refletindo na organização e na gestão da atividade, o balanço foi positivo, tive a preocupação em organizar os professores por campo com os devidos calendários e fichas de jogo.

Houve algumas faltas de comparências nos escalões Infantis B e tive de adaptar no momento o modelo de competição, mas são imprevistos que acontecem e o professor tem de estar pronto para estas imprevisibilidades e adaptar às condições envolventes. Ainda assim acho que para os escalões de Infantis A, deveria existir uma adaptação do jogo formal.

O jogo era demasiado complexo, nem sequer havia jogo, senti que era experienciado constantemente o insucesso por parte dos alunos que causava alguma frustração.

Deveria ter sido jogado um mini-padel, com adaptações ao nível do serviço e no modelo de jogo, em vez de 2x2 poderia ser 1x1 para existirem mais ações contínuas por aluno, mais participação no jogo. Será algo a discutir com o meu OE e depois partilhado e discutido dentro do grupo de professores dos grupos equipa, de forma a existirem alterações que promovam o sucesso na competição nesse escalão.

Na segunda competição no dia 04/05 a nossa equipa conseguiu quatro duplas em 1º lugar (INF A mistos, masculinos, femininos; INF B masculinos), uma dupla em 2º lugar (INF B mistos), uma dupla em 4º lugar e 5º lugar (INF B masculinos), com um total de 14 participantes no 2º encontro de Padel.

Conseguimos apurar 5 duplas para a fase distrital que se realizou no dia 01/06, onde obtivemos três duplas em 1º lugar (INF A mistos, masculinos e femininos) e duas duplas em 3º lugar (INF B mistos e masculinos), com um total de 10 participantes no Encontro Distrital de Padel.

Em relação às competências finais da época desportiva, todos os alunos que se mantiveram assíduos (nº 10, 22, 32, 36, 37, 42) alcançaram as metas definidas no início do ano.

Para alguns alunos foram restabelecidas novas metas e as mesmas foram alcançadas, os alunos nº 3, 20, 21, conseguem reproduzir um jogo onde observamos profundidade no jogo, com

algumas subidas à rede (observar transições defesa-ataque), com bolas a serem batidas de primeira e uma maior qualidade nos gestos técnicos.

Os alunos nº 27 e 28 conseguem reproduzir um jogo onde observamos muita deslocação, sobem à rede quando colocam a bola nas costas dos adversários, existe clara intenção de finalizar o ponto e dificultar o adversário. Observamos muitas saídas de vidro para dar continuidade ao jogo e os alunos imprimem efeitos nas bolas.

Importante referir que um destes alunos na parte final da época inscreveu-se num clube de Padel para continuar a praticar a modalidade.

3.7. Conclusões do Desporto Escolar

O DE deve assumir-me como uma atividade complemento da EF, onde os jovens têm oportunidade de realizar uma prática desportiva saudável, propiciador de experiências enriquecedoras que favoreçam o normal desenvolvimento dos jovens que decidem aderir a uma atividade desportiva.

Segundo Cunha (2002), faz todo o sentido o DE pela importância que tem, integrar o PE da escola e ser claramente assumido por toda a comunidade escolar no seu plano de ação.

O autor ainda refere que as autarquias, clubes e as escolas, têm de se adaptar e trabalhar em conjunto, de acordo com os interesses comuns, sem que nenhuma das partes perca a natural autonomia e independência, procurando concertar e rentabilizar recursos, na definição clara de objetivos para o desenvolvimento do desporto na sua região, sem por em causa outros tipos de finalidades.

Na minha opinião o DE pode contribuir para a formação desportiva inicial, favorecendo a necessária aquisição de competências iniciais para mais tarde possibilitar o DF, mas exige que todos os agentes responsáveis procurem e estudem as possibilidades de se estabelecer parcerias, ou projetos conjuntos, envolvendo as escolas, os clubes e as autarquias.

Sobre este assunto, na minha opinião este tipo de parcerias com as autarquias e com os clubes através dos seus intervenientes poderiam trazer benefícios e mais possibilidades do DE na escola.

Neste sentido a minha proposta de melhoria seria no final de cada época desportiva realizar um relatório individual do aluno e apresentar aos clubes locais da modalidade; Articular com os vários clubes eventuais treinos nas suas instalações; A organização de atividades diversificadas em conjunto (escola, autarquia e clubes), que envolvam a população escolar local,; apoios pontuais relativamente aos transportes por parte da autarquia, para eventuais treinos em instalações não escolares ou competições externas e promover as modalidades do DE todo o ano e as atividades do PAA durante a semana de realização com Pósteres espalhados pela escola que poderiam ser realizados pelos alunos nas disciplinas de Educação Visual e Tecnológica.

Em relação aos treinos, a maior dificuldade que tive foi manter a motivação dos alunos na modalidade, porque os alunos tinham a expectativa de treinar num Campo de Padel.

Sendo os treinos realizados no pavilhão da escola, não era o contexto mais motivador para os alunos, ainda assim, considero que consegui manter o interesse e empenho na modalidade, consegui ter em média 15 alunos por treino, nos 84 treinos realizados. Consegui reforçar o gosto pela modalidade, por coincidência tenho alunos que por iniciativa própria irão continuar a modalidade em clubes locais e certamente que na época seguinte estarão com o grupo equipa novamente.

Sendo o Padel uma modalidade desconhecida senti-me obrigado a perceber os princípios táticos e técnicos da modalidade pelos alunos. Eu queria que os alunos efetivamente aprendessem e alcançassem os seus próprios objetivos, referentes à época desportivos.

Não tendo qualquer contacto com a modalidade, numa perspetiva de antecipar as minhas dificuldades e propositar aos alunos um ensino lógico na modalidade, criei uma grelha de AI que me ajudou a estruturar e a organizar as UD.

Relativamente á organização do DE no agrupamento, considero o AEDS como uma referência no DE de acordo com o trabalho realizado por alguns professores. Nomeadamente com o trabalho realizado ao nível do PAA, no envolvimento de toda a comunidade. Sobre este assunto considero que as atividades no DE Comunidades tem um potencial enorme para fazer a ligação entre a escola e os EE e quem sabe mudar a sua perspetiva da escola.

Durante o ano letivo existe uma calendarização com várias atividades que envolvem toda a comunidade em momentos de competição, mas, neste ponto tenho de reforçar o trabalho desenvolvido na Taça Ativa por alguns professores, uma competição anual com calendário semanal para o 2º ciclo, com o intuito de promover a prática de AF regular através de competições adaptadas, criando uma cultura de escola desportiva, onde os alunos se envolviam semanalmente na realização e organização das atividades.

Sobre os dos tempos do DE, creio que seria mais benéfico para os alunos e para o professor existirem 3 tempos semanais, em vez de 2, pelo nº de alunos que estiveram envolvidos. Houve momentos no ano que à segunda-feira tinha 29 alunos em treino e para o ensino do Padel ou qualquer outro desporto de raquete é necessário mais espaço relativo para se puder jogar.

Como sugestão de melhoria, creio que a divisão por 3 tempos semanais contribuiriam para uma maior retenção e número de inscrições dos alunos, como um melhor aproveitamento na modalidade.

Em relação aos regulamentos das competições, na minha opinião são diretrizes para guiar os professores no terreno, mas o agente do processo é o professor. Neste sentido esses guiões também podem ser alvo de reflexão em conjunto dos professores em prol do sucesso dos alunos. Ao nível macro consigo compreender a importância das decisões e dos documentos resultantes no sentido de uniformizar a prática, mas se o professor vê que não resulta e que para o aluno está a ser um insucesso, temos de refletir e propor adaptações, não é por eles que estamos aqui?

Considero que a forma como o DE no AEDS está organizado e o meu envolvimento no processo fez-me crescer como professor e deu-me um conjunto de boas práticas e uma perspetiva de como deve estar organizado o DE dentro da CE e que irei certamente seguir na minha vida de docente.

3.8. Cooperação do estagiário noutras atividades de DE no âmbito do Grupo de EF da Escola/Agrupamento e no Grupo de Padel Zona/Distrital

Durante todo o ano letivo tive oportunidade de cooperar com os professores do DEF na realização de todas as atividades do PAA, realizámos matriz de competições, nomeadamente nas modalidades futsal e atletismo, tivemos envolvidos como árbitros ou na mesa de apoio das atividades. Ainda por iniciativa própria, realizei um poster para divulgação do Dia Europeu do Desporto Escola na Escola (ver apêndice XXXVII) e realizei e afixei as folhas de classificações das atividades para consulta dos alunos (ver apêndice XXXVIII)

Ao nível do DE, como NE envolvemos com outros grupos equipa, nomeadamente o DE Comunidades. Este tipo de atividades suscitou o meu interesse pessoal, porque vejo estas atividades como um facilitador de relações entre a escola e os EE. Neste sentido fiz questão em envolver-me nas caminhadas e na sua preparação ao nível dos reconhecimentos mais o Professor João Branco.

Na 3ª etapa tive oportunidade de organizar com pontuais ajudas do meu OE, o 1º Encontro de Padel Escolar, 2º Encontro de Padel Escolar e o Encontro Distrital de Padel. Tomei iniciativa em realizar os quadros de jogos e a matriz competitiva dos torneios, realizei a gestão das funções dos professores no dia dos torneios, afixei os calendários dos jogos para os alunos terem acesso contra quem é que vão jogar, o que facilitou imenso na organização dos campos.

Realizei também todas as fichas de classificações dos encontros a serem colocadas em cada escola para consulta dos alunos e auxiliei o Professor Carlos Milho na realização dos relatórios de atividade.

Posteriormente, realizei também o Ranking para o apuramento do distrital com base das pontuações dos encontros anteriores segundo o Regulamento de Padel do DE. Devo isto graças a oportunidade de ver o meu OE a organizar competições, a realizar matrizes e a utilizar a ferramenta *Competize*. Neste sentido tomei a iniciativa na gestão destes encontros e atividades sempre sob a supervisão do OE.

4. Seminário

Enquanto professor, o nosso papel não pode ser reduzido à mera execução do que outros investigam. A aplicação do conhecimento científico não pode ficar divorciado da investigação, como pretendem as ideologias instrumentais (Bom & Brás, 2003). Neste sentido o projeto de

seminário consiste numa investigação-ação, onde o estagiário trabalha numa problemática dentro da CE, apresentando propostas de melhoria ou a problemática para discussão e reflexão do grupo, contribuindo para o trabalho cooperativo entre os professores.

4.1. 1º Etapa: Prognóstico

4.1.1. Objetivos operacionais:

Tabela 24. 1ª Etapa: Seminário - Objetivos operacionais

1º Etapa: Prognóstico
Objetivos operacionais
a) Identificação de possíveis oportunidades para intervenção;

4.1.2. Plano

O meu plano nesta primeira fase é integrar-me no contexto escolar, a medida que vou envolvendo-me na escola e nas suas rotinas, vão surgindo as primeiras questões e ideias que posso vir a trabalhar nesta ótica de seminário. A ideia é perceber o porquê de certas decisões e tentar recolher respostas junto dos professores do DEF.

4.1.3. Balanço

Nesta primeira etapa, consegui identificar algumas oportunidades de intervenção, ao nível do PAI, o DEF assume nas grelhas de avaliação as partes de nível com critérios próprios e assume uma avaliação criteriosa, avaliando aluno a aluno com base nos critérios de cada nível, o que faz com que o professor perca o foco na avaliação.

A avaliação deve partir do global para as partes, neste sentido poderia ser introduzido indicadores de observação do jogo de forma a avaliar do jogo para o aluno, ou seja, primeiro identificar o nível do jogo que os alunos estão a reproduzir e depois ver os quais os alunos que se destacam de forma mais positiva ou mais negativa. Tornando a avaliação mais global e sistemática em vez de criteriosa e normativa.

Ao nível da avaliação em Ginástica, não existe uniformização e articulação de sequências gímnicas, a avaliação das habilidades gímnicas são feitas isoladamente e não existe uma sequência determinada pelo grupo. Neste sentido a minha proposta seria a introdução de sequências de nível PI2, I e PE na avaliação em ginástica de solo, definindo quais os elementos gímnicos a ter em conta para cada nível.

Por último, a competição entre alunos não é expressa da melhor forma, neste sentido seria interessante um projeto em que fosse valorizado as boas ações do desporto de forma a contrariar

este tipo de ações entre alunos. Neste sentido poderia ser interessante a introdução do sistema de cartões desenvolvido nas atividades do Programa Nacional para a Ética no Desporto, com o exemplo do cartão branco, que poderia ser aplicado a todos os participantes, nomeadamente a árbitros/ juízes, atletas, professores, elementos da organização, espetadores/as durante os torneios inter-turmas, ou, mesmo durante os jogos que vemos no recreio, valorizar o fair-play.

4.2. 2º Etapa: Prioridades:

4.2.1. Objetivos operacionais

Tabela 25. 2º Etapa: Seminário - Objetivos operacionais

1º Etapa: Prognóstico		2º Etapa: Prioridades
Objetivos operacionais	Balanço	Objetivos operacionais
a) Identificação de possíveis oportunidades para intervenção;	Protocolo de avaliação inicial	a) Verificar se os professores utilizam as grelhas de AI e se experienciaram as mesmas dificuldades; b) Comparar o PAI com os PNEF; c) Procurar literatura sobre Instrumentos de Avaliação em Educação Física;

4.2.2. Plano

Escolho aprofundar o sistema de avaliação de EF na escola, relativamente à forma como os professores identificam os níveis dos alunos com base nos instrumentos definidos no PAI.

Durante a AI eu utilizei os instrumentos do PAI e o meu plano é recolher informação através de conversas informais com os professores do DEF e da observação direta em relação ao uso do PAI. O aspeto essencial do meu estudo é verificar se os professores experienciaram dificuldades semelhantes na operacionalização das grelhas ou se não utilizam as mesmas, quais as suas razões. O resultado será uma proposta de melhoria do PAI existente, tornando a avaliação mais global e sistemática, e que esta assuma também uma função de estruturação do ensino, ou seja, avaliar para saber o que temos de ensinar.

Em simultâneo irei aprofundar e pesquisar literatura sobre avaliação e instrumentos de avaliação em Educação Física para poder analisar o sistema de avaliação do DEF. Tenciono também fazer uma comparação com os PNEF.

4.2.3. Balanço

Com base na minha experiência, qualquer instrumento de avaliação que avalie as partes, acabam por ser muitos extensos e tirar o foco da avaliação porque o professor passa mais tempo a olhar para a tabela do para os alunos.

Analisando o PC do DEF, comparando o mesmo com os PNEF verifiquei que os objetivos de aprendizagem em algumas matérias estão desajustados segundo as lógicas de cada nível. Por exemplo, nos JDC, o futebol é avaliado em 3x1 em vez de GR+3x3+GR.

Tendo por base a disciplina de JDC na nossa formação inicial, não existe qualquer referência para o ensino do jogo sem pressão e o critério de sucesso para a defesa é ‘marcação homem a homem’ em vez de ‘reconhece-se como defesa colocando-se entre o adversário e a baliza’, no basquetebol temos ressaltos ofensivos no nível Introdução, quando deveria ser o ressaltos defensivos, a participação no ressaltos ofensivos seria um critério de sucesso do nível Elementar, no andebol não existe referência à armação do braço como critério de sucesso. Nos PNEF, o salto em extensão faz parte das competências do nível Introdução e no PAI consta como PI1, etc.

Nos PNEF, as situações de avaliação estão inscritas na própria definição do objetivo, assim, os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem.

Em relação à forma de utilização do PAI, os professores avaliam o aluno com base do nível estabelecido para o sucesso do ano escolar. Por exemplo, o aluno no 8º ano para ter 3 à disciplina de EF, têm de ter 6 matérias no nível PI2, neste sentido os professores observam os alunos com base nos critérios para o PI2.

Sobre o uso do PAI pelos professores da AEDS, 2 professores na EBVR e 2 na ESDS, utilizam as grelhas como *checklist* perto das avaliações sumativas, os professores que não utilizam, referiram que a grelha é muito extensa e perdem-se ao tentar enquadrar os alunos no nível, perdendo o foco nos alunos, ou seja, passam mais a olhar para a grelha do que para o jogo. Estes professores têm a sua forma de organizar a avaliação.

A propósito da subdivisão dos níveis, posso concordar em certa medida com a subdivisão dos níveis por questões de classificação, por exemplo, caso o aluno cumpra parte dos critérios do nível Introdução, é Parte do Introdução, como o próprio nome indica.

Não concordo com os subníveis terem critérios próprios porque perde-se a referência do objetivo terminal das matérias e dos objetivos gerais de ciclo. Com este ajuste de critérios nas partes de nível podemos acabar por estruturar e organizar o ensino com metas mais facilitadoras para alcançar o ‘sucesso’, que na realidade não se traduz em competências, valores e atitudes quando comparado com as orientações dos PNEF e podemos ainda contribuir para a repetição do ensino.

A forma como as grelhas estão organizadas faz com que a avaliação seja vista ao pormenor, orientando o professor para um tipo de avaliação que não é concordante com a avaliação formativa e sistemática.

A avaliação formativa é considerada atualmente como um dos componentes mais promissores do processo de ensino-aprendizagem, para melhorar a aprendizagem dos alunos (Tanney *et al.*, 2008). Os professores que usam de forma sistemática estão mais bem preparados para diferenciar e adaptar o seu ensino, para melhorar o desempenho dos alunos e assegurar a equidade de resultados. Estão ainda mais aptos a acompanhar os alunos no processo de desenvolvimento de competências ‘aprender a aprender’, pelo facto de os ajudarmos a compreender a sua própria aprendizagem e a desenvolver a sua maturidade, espírito crítico e autonomia.

Na minha opinião, o professor durante a aula precisa de libertar-se para fazer o que realmente é importante, acompanhar os alunos, resolver as dificuldades através do ajuste das tarefas e do feedback, nesse sentido a avaliação deve ser mais global e sistemática possível.

Olhando para os JDC, a avaliação deve partir do jogo para as partes, primeiro identificar o nível de jogo que os alunos estão a reproduzir. Por exemplo: num jogo de Futebol de Nível Introdução, a bola já anda razoavelmente dentro de campo, observamos dispersão em vez de aglomeração dos alunos e já existem alguns remates. Em contrapartida, se observarmos aglomeração dos alunos e a bola quase sempre fora, o nível do jogo é Não Introdução (NI).

Se o jogo é Não Introdução, os alunos não podem ser de nível Introdução, pelo menos na sua maioria, têm de existir mais alunos de nível NI a puxar o nível de jogo para baixo.

Depois de observarmos o nível de jogo, passamos a observar quais os alunos que se destacam, neste caso em concreto, quais os alunos que se destacam acima ou abaixo do nível, após identificar o nível dos alunos existem objetivos da aprendizagem consoante a lógica de jogo que o professor tem de priorizar no ensino para que o aluno no futuro consiga reproduzir um jogo com determinadas características.

No meu entender, a uniformização da avaliação em EF deve passar por esta forma de avaliar, avaliar melhor as competências dos alunos para estruturar melhor o ensino da matéria. A avaliação não é algo linear, podem existir erros e é perfeitamente normal, mas considero que esta forma de avaliar é mais precisa e diminui as discrepâncias entre avaliadores na identificação do nível do aluno.

Em relação os instrumentos de avaliação, procura-se essencialmente a construção de instrumentos que meçam as aprendizagens e que ofereçam um elevado grau de validade, ou seja, meçam o que se quer medir, e de fidelidade, reduzam a discrepância entre avaliadores. (Noizet & Caverni, 1985 *in* Santos e Pinto, 2018). Quando se falava de avaliação no contexto da Escola, existiam duas ideias muito persistentes: uma que associa a avaliação à nota/classificação e a outra, aos instrumentos de recolha de informação, testes ou exames. (Santos e Pinto, 2018).

Comédias (2012), citando Coryn (2007) refere que a avaliação das aprendizagens em EF não é alheia a valores que representam qualidades formais da avaliação como validade, fidedignidade e a objetividade. A avaliação das aprendizagens Educação Física implica que os resultados sejam os mesmos se a recolha de informação for noutro momento, feita por um outro instrumento, ou por uma outra pessoa.

À luz deste pensamento, todos os professores têm a sua forma de trabalhar e podem ter instrumentos de avaliação diferentes, mas na integra existe ou deve existir uma orientação comum e transversal a todos estes instrumentos, os PNEF, neste sentido o resultado tem de ser o mesmo porque todos utilizamos o mesmo guião para a leção.

Se situarmos a avaliação das aprendizagens no contexto da intervenção pedagógica em EF, a AF é a que assegura que os processos de formação se vão adequando às características dos alunos, permitindo a adaptação do ensino às diferenças individuais.

No verdadeiro sentido da palavra, a avaliação no contexto de aprendizagem é uma necessidade, tanto para o professor como para o aluno. A avaliação permite ao professor adquirir elementos que o tornem capaz de situar, do modo mais correto e eficaz possível, a ação de guia para o aluno. Quanto ao aluno, a avaliação irá favorecê-lo na consciencialização nos aspetos dos quais deverão ocorrer as mudanças no seu processo de aprendizagem, de modo a alcançar o sucesso.

Carvalho (2017), remete-nos para a ligação da avaliação com o planeamento flexível, quando refere que as informações recolhidas na AI dos alunos e na avaliação formativa, ao longo do ano, permitem-nos estabelecer concretamente essas prioridades/objetivos e ajustar sistematicamente a atividade dos alunos ao sentido do seu desenvolvimento.

Verifico nesta fase que a avaliação é um tema sensível para os professores, qualquer pergunta mais específica ou aproximação ao tema pode ser vista como um ataque à identidade ou ao trabalho realizado. Decido assim não trabalhar o PAI existente, mas apresentar de outra forma esse tema, através da grelha de AI que construí para Padel.

4.3. 3º Etapa: Progresso

4.3.1. Objetivos operacionais

Tabela 26. 3ª Etapa: Seminário - Objetivos operacionais

2ª Etapa: Prioridades	3ª Etapa: Progresso
Objetivos operacionais	Objetivos operacionais
a) Verificar se os professores utilizam as grelhas de AI e se experienciaram as mesmas dificuldades; b) Procurar literatura sobre Instrumentos de Avaliação em EF;	a) Melhoria da grelha de AI do Padel para introdução no PAI do DEF; b) Continuar a pesquisa sobre instrumentos de EF para fundamentar a apresentação;

4.3.2. Plano

Inicialmente este instrumento de avaliação foi criado com para identificar os alunos com base nas suas competências na AI no Padel e posteriormente planejar as suas situações de aprendizagem, cumprindo as orientações do PPE mas sendo um tema sensível por parte dos professores, o meu plano é aumentar o meu conhecimento nesta temática e utilizar a grelha para apresentar a avaliação dos jogos de forma sistemática e global antes de partir para as partes, colocando os professores a pensar na sua forma de avaliação.

4.3.3. Balanço

Seguindo a linha de pensamento da avaliação autêntica referida por Comédias (2012), o objetivo de um instrumento passa também por ser coerente não só na avaliação, mas também através da organização de um ensino autêntico, ou seja, no ensino da matéria sem retirar o contexto do jogo, envolvendo os alunos no jogo real, seja este, 1+1 ou 2+2 ou 2x2.

Compreendendo e resolvendo os problemas que cada nível de jogo coloca, com as habilidades técnicas a ser aprendidas em função da lógica do nível do jogo, ou seja, no nível I, não iremos estar a ensinar *Volea* ou *Smash*, que são técnicas do nível Elementar e Avançado.

Com base no referencial de Padel Escolar do Paulo Sanches, identifiquei os aspetos críticos no percurso de aprendizagem do Padel e sintetizei o grau de exigência de cada nível dos programas: Introdução, Elementar e Avançado. Ainda considerei a existência de partes de nível, de modo adaptar ao nível da população escolar. PI1, PI2, PE, PA.

Na grelha existem indicadores de observação que permitem olhar para as características gerais que o jogo apresenta e identificar o nível de jogo, conduzindo a um possível elevado grau de fiabilidade dos resultados observados. Os avaliadores que partem do jogo para o aluno, tendem

em ser mais eficientes na sua observação face aos níveis alunos, ou seja, se estamos perante uma produção que traduz um nível, é, precisamente, nesse nível de jogo que o conjunto dos alunos em presença não de estar. (Comédias, 2012).

4.4. 4º Etapa: Produto

4.4.1. Objetivos operacionais

Tabela 27. 4º Etapa: Seminário - Objetivos operacionais

3º Etapa: Progresso	4º Etapa: Produto
Objetivos operacionais	Objetivos operacionais
a) Melhoria da grelha de AI do Padel para introdução no PAI do DEF; b) Continuar a pesquisa sobre instrumentos de EF para fundamentar a apresentação;	a) Estruturar a apresentação; b) Apresentação e discussão do Seminário: Instrumentos de avaliação autêntica em Educação Física; c) Realizar um questionário obter feedback da apresentação.

4.4.2. Plano

O meu plano para a apresentação passa por, primeiro fazer uma contextualização do seminário como área do estágio, de seguida referir como surgiu esta problemática associada ao PPE em EF, abordando de uma forma generalizada as 4º etapas que fundamentam o modelo.

Posteriormente, irei fazer uma contextualização sobre as variáveis associadas aos instrumentos de avaliação no ensino e depois em EF, referindo os PNEF como orientação de todos os professores.

Por fim, irei apresentar a grelha de AI e as suas componentes passo a passo, dando exemplos práticos referentes à minha utilização no Padel, reforçando como esta poderia uniformizar a avaliação, partindo do jogo para as partes e como estruturar o ensino da modalidade consoante o nível de cada aluno, mesmo sem os professores terem conhecimento da modalidade.

No final irei enviar a todos os professores que participaram na apresentação, um questionário de forma a avaliar o impacto na sua compreensão da avaliação em EF e de que forma estas ações são importantes, com o intuito de deixar o resultado dessa análise aos professores do DEF.

4.4.3. Balanço

A apresentação do seminário decorreu no dia 14 de Maio pelas 17:00h numa reunião do DEF, onde estiveram presentes 16 professores. Sendo a minha grelha de AI diferente das grelhas

do PAI do DEF, o meu objetivo era gerar alguma discussão sobre forma de avaliar os alunos, através dos indicadores de observação e não através de critérios, como *checklist*.

Gerou-se alguma discussão em torno do instrumento, mas mais focada nos objetivos de aprendizagem, nomeadamente o serviço ser introduzido no PI2, como referente ao primeiro nível.

A minha justificação para defender o meu ponto de vista foi que o nível de introdução é o primeiro nível de competência nos PNEF e que deve ser essa a meta do nosso ensino, daí o serviço estar no nível introdução porque é o primeiro nível dos programas e devemos ensinar de acordo com as referências de aprendizagem do nível Introdução. O feedback que obtive após a apresentação foi positivo.

Com base nas respostas do questionário, os professores consideram que estas ações são importantes pela partilha de experiências, para refletir sobre os temas em apresentação e manterem-se atualizados para ter mais bases pedagógicas e didáticas.

Na pergunta, ‘Que contributo representou para a compreensão da avaliação em EF’, os professores responderam que o contributo foi positivo por manter atualização dos conhecimentos, que a ficha de avaliação é uma ferramenta essencial, para podermos fazer a avaliação formativa/sumativa do Professor e que é importante para o aluno saber o que deve melhorar para empenhar-se mais, levando à melhoria do processo ensino-aprendizagem.

4.5. Conclusões do Seminário

Esta área serviu essencialmente para perceber e vivenciar o trabalho cooperativo que existe dentro dos DEF.

Em relação ao estudo-ação concluo que:

1. A avaliação assume características normativas e criteriosas;
2. Não existem indicadores de observação para o jogo;
3. As partes de nível assumem critérios de desempenho próprios.
4. O PAI tem objetivos desajustados quando comparado com os PNEF, tanto ao nível das situações de avaliação (Futebol) como nos objetivos de acordo com os níveis de competência, nomeadamente no Futebol, Andebol, Basquetebol e Ginástica de Aparelhos: Minitrampolim.
5. A indicação para a utilização do PAI na AI é observar os alunos de acordo com o nível mínimo de sucesso para aquele ano letivo, por exemplo: o aluno obtém classificação de 3 quando têm 6 matérias no nível PI2, neste sentido observamos se o aluno realiza ou não, todos os critérios de desempenho do PI2.
6. Existem 4 professores que utilizam, os professores que não utilizam os PAI referem que as grelhas são muito extensas e retiram o foco da avaliação, os alunos;
7. A utilização do PAI é feita perto dos momentos de avaliação intercalar e sumativa, perdendo a função de avaliação inicial;

Neste sentido como proposta de melhoria sugiro que:

1. A avaliação deve ser mais global para se tornar sistemática, neste sentido deviam ser introduzidos no PAI indicadores de observação do jogo nos JDC, para que a avaliação fosse do jogo para as partes, por exemplo: no Basquetebol, um jogo do nível de introdução seria um jogo com muitos lançamentos na passada não protagonizados (Muitos pontos) e onde os alunos vão de costa a costa (Há progressão no campo), um jogo do nível elementar seria um jogo em que na transição defesa/ataque a bola é preferencialmente conduzida no corredor central, vemos um ataque organizado em 5 aberto (2 extremos, 2 postes e 1 base) com circulação de posse de bola, vemos muito movimento sem bola e todos em direção do cesto, lutas permanente nos ressaltos e observam-se muitas situações 1x1.
2. As partes de nível deveriam ser vistas como partes de nível e não como níveis com critérios próprios, poderia ser utilizado o mesmo sistema de subníveis PI1 e PI2 mas existia apenas indicadores de sucesso para o nível Introdução, por exemplo: caso o aluno cumprisse parte dos indicadores de sucesso do Introdução era PI2, se cumprisse apenas 2 era PI1, se cumprisse menos de 2 era NI, neste sentido impedíamos outras interpretações na questão da avaliação, mantínhamos o objetivo global da matéria e o modelo de avaliação de competências do DEF.
3. Seria importante rever os objetivos das matérias e articular com os PNEF, por exemplo ao nível do Futebol: Definir como situação de avaliação o GR+3x3+GR, em vez do 3x1+GR e introduzir como referência do ensino no nível Introdução os defesas sombra; ao nível da Ginástica de aparelhos introduzir os saltos de saída dorsal no minitrampolim e ajustar os objetivos de acordo com os níveis nos PNEF, por exemplo: o salto em extensão é uma competência de nível introdução e não PI1, o salto engrupado é uma das competências do Elementar e não PI2, etc.

Concluo também que existe défice de reflexão dentro o grupo e pouco envolvimento dos professores em relação ao trabalho dos pares/grupo.

Relativamente ao trabalho cooperativo entre os professores, Lawson (1998) *cit in* Castelli e Rink (2003) afirma que as relações humanas fazem parte das condições do local de trabalho e em qualquer trabalho, seja ele qual for, existem interações negativas e que a eliminação das barreiras sociais é importante para alcançar um ensino qualidade e relações mais coesas.

Castelli e Rink (2003) no seu estudo onde analisam as características entre os DEF de alto desempenho (EFAD) e de baixo desempenho, referem que uma das características dos grupos EFAD, é a criação de relacionamentos positivos por meio de comunicação frequente, metas e trabalho em equipa em prol dos alunos. Ainda sobre este assunto Shulman (1986); Fullan (1991) *cit in* Castelli e Rink (2003) refere que o diálogo é importante para a compreensão do ensino e os

DEF com um maior sentido de comunicação e com uma visão partilhada são os mais bem-sucedidos.

No estudo em questão, o grupo de professores de baixo desempenho não tinham necessariamente falta de recursos, falta de planeamento, falta de formação no âmbito desenvolvimento de professores, nem características distintas das turmas que pudessem influenciar no resultado face ao grupo de alto desempenho, mas sim falta de coesão do DEF, pois os professores desmotivados impossibilitavam a colaboração.

Ainda sobre o trabalho colaborativo dos DEF, Marques e Carreiro da Costa (2015) num estudo onde analisam a dinâmica de trabalho de um grupo de EF, referem que existe um compromisso real com o ensino quando o professor tem a noção que os alunos iram ser fisicamente ativos se praticarem as modalidades do seu agrado quando terminassem a escolaridade. A sua ação pedagógica era orientada pelos PNEF, o processo de avaliação era articulado, inicialmente existia reuniões para aferir os critérios de avaliação e debater os aspetos mais importantes da avaliação, e nos momentos de avaliação formal todos os professores estavam presentes para assegurar que os critérios usados eram iguais para todos os alunos.

Os alunos participavam no seu processo de avaliação e os professores reportavam aos alunos os níveis em que se encontravam, salientando os aspetos críticos a serem melhorados para progredirem na aprendizagem. O DE era subsidiário da EF e era um complemento das aulas, servindo para melhoria da prestação motora e para prática desportiva.

4.6. Cooperação do estagiário nos outros Seminários do núcleo

Em relação a cooperação entre NE nos seminários, sempre existiu uma constante entreajuda dentro do NE, desde a identificação do problema até à conclusão do seminário. Em conjunto fizemos análises, refletimos e partilhamos ideias no sentido de melhorar e complementar os nossos trabalhos de seminário para conseguir dar um maior contributo para o DEF e para escola.

Desde a identificação do problema até à conclusão do seminário sempre tivemos a preocupação de encontrar as melhores formas de abordagem a ter junto dos professores, de que forma poderíamos recolher informação, como é que devíamos organizar e estruturar a nossa apresentação, de forma a captar a atenção dos professores e como poderíamos deixar o nosso contributo na escola.

Conclusão

Concluo que o EP está organizado para que seja alcançado o melhor sucesso possível, preparando o estagiário para o exercício de professor porque o introduz nas questões do dia-a-dia, sejam estes específicos de EF ou gerais da profissão.

Por exemplo, ao nível da direção de turma, estar em contacto com os EE, alunos e professores, na lecionação o estagiário leciona e deve integrar-se no seio do DEF para que haja reflexão sobre as atividades a desenvolver e articular, cooperar ao nível das decisões de grupo. Ao nível do DE, o estagiário deve elaborar e realizar um plano de treino para uma equipa de jovens, ser capaz de orientar jovens em formação numa situação competitiva e por fim, o EP também reforça que o nosso papel não pode ficar divorciado da investigação, assumindo que não podemos só executar com base do que outros investigam, todos devemos assumir o nosso papel dentro da comunidade científica.

No entanto, revejo tendências individuais que contrariam a qualidade e o profissionalismo no ensino dos professores, os professores procuram facilitismos, existem dificuldades de comunicação e, por consequência pouco trabalho colaborativo e défice de reflexão de grupo nos assuntos que realmente importam para a ação do professor. Existem várias conceções diferentes que são impeditivas de chegar a uma visão partilhada, onde as relações de forças, desmotivação dos professores inibem a cooperação e que existe a falta de envolvimento e comprometimento dentro da CE.

Concordo que existem dificuldades dos professores estagiários aplicarem o conhecimento teórico na prática, que o professor tem de ser detentor do conhecimento e procurar estudar continuamente em prol do sucesso dos alunos.

Existe a obrigatoriedade de fundamentar devidamente as nossas ações e opiniões, como refere Drucker (2019), não ter uma opinião, depois de ter estado exposto por longos anos a uma área do saber, revela pouca capacidade de observação e uma mente preguiçosa, neste sentido devemos ter argumentos que reforçam as nossas posições, isso é que distingue um professor de uma pessoa comum.

Quem escolhe ser professor escolhe estudar para a vida, mas reforço que a função de docente não só necessita de conhecimentos como de boas capacidades de relação, seja entre alunos, seja entre professores fora ou dentro do departamento, o desenvolvimento dos alunos depende disso, é o que distingue de um bom professor, dum excelente professor.

O conhecimento seguindo uma lógica progressiva, é algo adquirido ano após ano, à partida vamos sempre aprendendo, mesmo que tomemos decisões sozinhos, aprendemos, não a um ritmo expectável mas evoluímos no conhecimento, a minha questão é a seguinte, se for retirado o elemento da cooperação, do diálogo em conjunto, da partilha, da capacidade e humildade de expor os nossos pensamentos para que exista oportunidade de outros os complementarem com sua a experiência, fui totalmente eficiente no desenvolvimento do meu

conhecimento? Afinal de contas não é esse o objetivo da experiência na sua essência? Aumentar o nosso conhecimento para ser capaz de resolver as necessidades dos alunos?

Numa última análise, Bom & Brás no estudo em questão, referem que não é aceitável que a formação dos orientadores pedagógicos seja uma formação especializada de uma outra especialidade que não a de profissão docente, em vez de terem formação no doutoramento a nível das ciências da educação podemos verificar outras formações como bioquímica, ginástica acrobática, etc. Mas sendo a função de docente uma profissão altamente humanista e dependente de boas capacidades de relação, será que a formação especializada fará tanta diferença como a questão das conceções, valores e atitudes que devem ser gerais da profissão?

Referências bibliográficas

- Amabile, T. M., Hill, K. G., Hennessey, B. A., & Tighe, E. M. (1994). *The Work Preference Inventory: Assessing intrinsic and extrinsic motivational orientations*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 950–967. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.950>
- Argyris, C. (1991) *Teaching smart people how to learn*. *Harvard Business Review*, v69 n3 p99-109 May-Jun 1991.
- Aveiro, A., Nóbrega, A., Nóbrega, A., & Alves, R. (2018). A utilização dos meios audiovisuais na avaliação inicial em Educação Física. *Didática da Educação Física: perspectivas, interrogações e alternativas*, 38-49.
- Bom, L. (1985). A utilização dos meios (gráficos) auxiliares de ensino em Educação Física. Revista Horizonte: Revista Bimestral de Educação Física e Desporto. Lisboa, vol, II, nº 1, maio-junho, 1985, pp I-XII.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano. Projeto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei no 286/89, de 29 de Agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.
- Bonato, A., Barros, C., Gemeli, R., Lopes, T. & Frison, M. (2012). Interdisciplinaridade no Ambiente Escolar. IX ANPED SUL: Seminário de Pesquisa em Educação da Região Sul. Disponível em: <http://www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/anpedsul/9anpedsul/paper/viewFile/2414/501>
- Brás, J., & Bom, L. (2003). Estágio para “dar aulas” ou para “ser professor”? O estágio será uma praxe. Revista Horizonte: Revista Bimestral de Educação Física e Desporto. Lisboa Vol. XVIII, (108) julho-agosto, 15-24.
- Carreiro da Costa, F. (2005). Mudar o currículo não significa necessariamente alterar as práticas educativas. Revista Portuguesa de Pedagogia. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. 39, 2, pp. 269-300, 2005.
- Carreiro da Costa, F. & Marques, A., (2015). A importância do trabalho colaborativo para o sucesso do ensino em Educação Física. Um estudo de caso sobre um departamento de Educação Física. Comité Olímpico de Portugal: Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo

- Carreiro da Costa, F. (2009). *La gestión del currículo a través de competencias: un enfoque desde el contexto portugués*. Revista Tandém - Didáctica de la Educación Física, ISSN 2014-4768, vol. 29, pp 9-27.
- Carreiro da Costa, F. & Marques, A. (2011). *Promoting active and healthy lifestyle at school: views of students, teachers, and parents in Portugal*. In book: *Contemporary issues in Physical Education: International Perspectives (pp.249-268)*. Publisher: Meyer & Meyer Sport Editors: K. Hardman, K. Green
- Calha, A. (2011). Estudo comparativo dos níveis de aptidão física dos alunos dos 11 aos 14 anos com e sem prática de atividades físicas extracurriculares ao longo do ano letivo 2010/2011 – Estudo Caso. Tese apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre, orientado por Jorge Proença, Lisboa. Disponível em: <https://recil.ensinulusofona.pt/bitstream/10437/3467/1/TESE%20ANA%20CALHA%20%20final.pdf>
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, Lisboa. n.º 10/11 Verão/Outono de 1994, pp. 135-151 Disponível em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>
- Castelli, D. & Rink, J. (2003). *Chapter 3: A Comparison of High and Low Performing Secondary Physical Education Programs*. Faculty Publications. 22. 10.1123/jtpe.22.5.512.
- Comédias Henriques, J. (2012). A avaliação Autêntica em Educação Física. O Problema dos Jogos desportivos Coletivos. Tese apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Doutor, orientado por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa. Disponível em: <https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/8571/1/Tese.pdf>
- Crum, B. (2017). *How to win the battle for survival as a school subject? Reflections on justification, objectives, methods and organization of PE in schools of the 21st*. Retos, 31, 238–244. Disponível em: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.53496>
- Crum, B. (2002). Funções e competências dos professores de EF: Consequências para a formação inicial. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, Lisboa. nº 23, 2002. Disponível em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/95>

- Cunha, Barbosa, J. (2002). O contributo do Desporto Escolar para o desenvolvimento desportivo no Distrito de Viana do Castelo. Tese apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, para a obtenção do grau de Mestre, orientado por Pedro Sarmento, Porto. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9860>
- Drucker, P. (2019). O gestor eficaz. Lisboa: Actual Editora, 2019. ISBN 9789896944247, pág. 174.
- Esteves, D., Vieira, S., Brás, R., O'Hara, K., Pinheiro, P. (2003). Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. ISSN 1886-8576. Vol. 12 n.º 2 pp 261-270, 2003. Disponível em: www.redalyc.org/articulo.oa?id=311151242009
- Fernandes, D. (2008). Para uma teoria da avaliação no domínio das aprendizagens. Revista Estudos em Avaliação Educacional, v. 19, n.º 41, pp. 347-372. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5526/1/Para%20uma%20teoria%20da%20avaliacao%CC%A7a%CC%83o%20no%20domi%CC%81nio%20das%20aprendizagens.pdf>
- Graça, A. & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 7, n. 3, p. 40. Disponível em: https://rpcd.fade.up.pt/arquivo/artigos_soltos/vol.7_nr.3/4-01.pdf
- Guimarães. M. (1999). Vamos brincar à ginástica. V Jornadas Hispano Lusas de Intercambio de Experiências de Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico. Celorico da Beira.
- Heacox, D. (2006). Diferenciação curricular na sala de aula. Porto: Porto Editora, 2006. Pág. 10-12; 90.
- Jacinto, J., Mira, J., Carvalho, L., & Comédias Henriques, J. (2001). Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º ciclo. Lisboa: Ministério da Educação;
- Johnson, D.W., Maruyama, G., Johnson, R., Nelson, D. e Skon, L. (1981). *Effects of cooperative, competitive, and individualistic goal structures on achievement: A meta-analysis*. Psychological Bulletin, 89, 47-62
- Leontiev, A. (1978). O desenvolvimento do psiquismo. Lisboa: Livros Horizonte, imp. 1978. ISBN: 9789722403221, pp 261-284.
- Lopes, J. & Silva, H. (2015). O Professor faz a diferença. ISBN Edição impressa: 978-972-757-722-4. 1ª edição impressa: outubro 2010. 2015, Lidel – Edições técnicas. LDA.

- Marques, A., Carreiro da Costa, F & Ferro, N. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 VS 90 minutos. Revista Gymnasium: Revista de Educação Física, Desporto e Saúde. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas, ISSN 1645-3298. 2011, 2 (1), 55-72.
- Metcalf, K. K. (1995). *Laboratory experiences in teacher education: A meta-analytic review of research*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, San Francisco, California. Disponível em: <http://eric.ed.gov/?id=ED388645>
- Nunomura, M., Filho, R., Duarte, L., Tanabe, A. & Oliveira, M. (2009). Fundamentos da Ginástica Artística. Fundamentos das Ginásticas. Cap 7. São Paulo, 2009, Fontoura Editora Ltda, ISBN 8583340277 9788583340270, pp. 213-255.
- Pehkonen, M. (2010). *Quality of the teaching process as an explanatory variable in learning gymnastics skills in school physical education*. Science of Gymnastics Journal, 2(2), 29-40. Consultado em 29 de Setembro, 2021 em: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-A8840YYY/d5ec51ad-7cd4-4683-9ee3-eea81b3c888a/PDF>
- Pinto, A. (2001). Memória, cognição e educação: implicações mútuas. In B. Detry, & F. Simas, Educação, cognição e desenvolvimento: textos de psicologia educacional para a formação de professores. (pp. 17-54). Lisboa: Edinova.
- Rebelo, B. (2014). Visitas de Estudo: Uma estratégia de aprendizagem. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre, orientada por Maria Odete Emygdio da Silva, Lisboa. Disponível em: <https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/5908/1/Barbara%20Rebelo%20%20Tese%20Final.pdf>
- Resende, R., Mendes, C., Lima, R., Pimenta, N., Castro, J., Sarmiento, H. (2014). Desporto escolar: A opinião dos alunos de uma escola cidadina. Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, Lisboa. ISSN 1647-9696. Vol.1, nº3 2014, pp 4-11.
- Roediger, H. (1985). Remembering Ebbinghaus. Rev-Contemporary Psychology: A Journal of Reviews. DOI: 10.1037/023895, Vol. 30, No. 7, 1985, pp 519–523. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/232524048_Remembering_Ebbinghaus/link/586d569308ae329d621392c1/download

- Sanchez, P. (2018). Programa de desenvolvimento de Padel Escolar: guia prático do professor. [S.L], EPAL, 2018. 1ª edição. ISBN 978-989-8490-05-6 Disponível em: https://www.desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/padel_escolar_guia_pratico_do_professor_digital.pdf
- Santos, L., & Pinto, J. (2018). Ensino de conteúdos escolares: a avaliação como fator estruturante. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/28278/1/Ensino%20de%20conte%C3%BAdos%20escolares.pdf>
- Silva, D., Silva, L., Simões, J., Nóbrega, M., & Lopes, H. (2016). O voleibol nas aulas de educação física: O jogo do “Smashball”. Disponível em: <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/1702/1/O%20Voleibol%20nas%20aulas%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsicaHelderLopes.pdf>
- Sousa, M. & Sarmento, T. (2011). Relação Escola-Família. Desocultar obstáculos/adequar estratégias. *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*. Lisboa, vol. 10, 2011, pp. 175-193. <https://doi.org/10.34632/investigacaoeducacional.2011.3336>
- Tanney, A., Schechnk, A., Gerzon, N. e Sassone, J. (2008). *Formative Assessment: A Process for Improving Teaching and Learning*. Disponível em: <http://iu5instructionalcoaches.wikispaces.com/file/view/FormativeAssessmentWhitePaperforNov13.pdf>
- Vásquez, J. (2001). *1001 Juegos Y Ejercicios de Pádel*. Espanha, Wanceulen Editorial Deportiva, 2001, ISBN 9788499932255.
- White, S. M., Mailey, E. L., & Mcauley, E. (2010). *Leading a physically active lifestyle: Effective individual behavior change strategies*. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 14(1), 8-15. Disponível em: <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181c65518>.

Referências legislativas

Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio (2015). Saber(es) em Rede – Projeto Educativo 2015-2018. Consultado em 8 de Setembro, 2021. Disponível em: <https://www.esecdanielsampaio.pt/website/pt/>

Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio (2015). Regulamento Interno Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio. Consultado em 12 de Setembro, 2021. Disponível em: <https://www.esecdanielsampaio.pt/website/pt/>

Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio (2019). SER+ Projeto Educativo 2019-2023.

Direcção-Geral de Educação (2021). Programa estratégico do desporto escolar 2021-2025. Consultado em 17 de Outubro, 2021 em: <https://desportoescolar.dge.mec.pt/noticias/programa-estrategico-do-desporto-escolar-2021-2025>

Ministério da Educação. (2004). Organização curricular e programas, ensino básico – 1ºciclo. Lisboa: Departamento da Educação Básica. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_eafm_programa_1c_0.pdf

Worlds Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization.

Apêndices

Apêndice I. Resultados do questionário de avaliação inicial: um olhar sobre as matérias prioritárias

Matérias prioritárias			
Matéria	Nomenclatura adaptada para compreensão do aluno	Parâmetros de Avaliação Projeto Curricular	Autoavaliação dos alunos
Futebol	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	2
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	6
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	14
	Bom	Nível 4 – Introdução	3
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	1
Voleibol	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	1
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	7
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	17
	Bom	Nível 4 – Introdução	1
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	
Ginástica de Solo	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	4
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	17
	Bom	Nível 4 – Introdução	5
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	

Apêndice II. EROS – Etapa de receção e orientação para o sucesso: Critérios Protocolo de Avaliação Inicial

Aulas Previstas		EROS – Etapa de receção e orientação para o sucesso: Critérios Protocolo de Avaliação Inicial																			
		Mês		Setembro						Outubro											
		Dia		20	23	27	30	4	7	11	14	18	21	25	28						
		Aula Nº		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		Espaço		Ext	Ext	Ext	Ext	Pav	Pav	Pav	Pav	Gin	Gin	Gin	Gin						
Professor Armando Lopes		Etapa / objetivos		Observar as competências dos alunos para a escolha dos objetivos operacionais e dos processos prioritários.																	
		8º C		Unidade Didática		1															
Prof. Estagiário Abel Pinto		Duração		6 Semanas																	
		Nº Aulas		18 aulas																	
Matérias de aprendizagem	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol (Pavilhão e Exterior)		(I) Situação de jogo 3x3, num espaço reduzido, o aluno: Recebe a bola e enquadra-se com o cesto; decide bem quando passar ou driblar; desmarca-se à distância de passe; Realiza lançamento na passada; Reconhece-se como defesa e coloca-se entre o adversário e o cesto; Participa nos resultados defensivos; Conhece as regras básicas.																	
		Futebol (Pavilhão e Exterior)		(I) Em situação de jogo GR+3x3+GR, em espaço amplo, conhece as regras básicas do jogo; Desmarca-se à distância de passe; recebe a bola e enquadra-se com a baliza; Sem pressão o aluno consegue: Decidir bem quando passar ou conduzir a bola e finaliza se está perto da baliza; como defesa coloca-se entre a baliza e a bola.																	
		Voleibol (Exterior, Pavilhão, Ginásio)		(I) Em contexto de jogo 2+2 (com rede a 2,10m), o aluno desloca-se e posiciona-se para o ponto de queda da bola toca a bola com os antebraços/ dedos para dar continuidade ao jogo; reconhece as regras básicas (2 toques; toques consecutivos por equipa; transporte; rotação básica.)																	
		Andebol (Pavilhão)		(I) Em situação de jogo 5x5 (25x14m), bola afável nº 0, área 5m e baliza a 1.80m: desmarca-se à distância de passe, executa a pega da bola armando o braço e finaliza em remate em apoio. Enquanto defesa coloca-se entre o portador da bola e a baliza.																	

Matérias de Aprendizagem	Raquetas		Badminton (Pavilhão e Ginásio)	(I) Em situação de exercício 1+1: Realiza serviço comprido ou curto para iniciar o jogo e coopera com o companheiro, antecipando-se à queda do volante, mantendo a continuidade do jogo através das técnicas Lob e clear.
	Atletismo		Estafetas (Exterior)	(I) Em movimento, recebe o testemunho na zona de transmissão, com controlo visual e entrega o testemunho com segurança na zona de transmissão, com controlo visual;
			Milha (Exterior)	Acima de 6 minutos e Teste milha sem interrupção ≥. (PI2); Teste da Milha, atinge a Zona Saudável de Aptidão Física para a sua faixa etária/género (bateria de testes Fitescola) (I) Realiza ações motoras acima 8min e realiza teste milha para a sua idade. (PE)
			Corrida de Velocidade (Pavilhão e Exterior)	(I) Partida de pé: Efetua uma corrida de velocidade (30 m) realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e acelera até à velocidade máxima e termina sem desaceleração nítida.
			Salto em altura (Ginásio)	(I) 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.
			Salto em Comprimento	(I) Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.
			Lançamento do peso (Exterior)	(I) Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).
	Ginástica		Solo (Ginásio)	(I) O aluno combina as habilidades em sequências (ver meio auxiliar de aprendizagem nº1)
			Acrobática (Ginásio)	(I) 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 elementos técnicos do nível de introdução.
	Aparel		Boque	(I) Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).

Matérias de aprendizagem		(Ginásio)	
		Trave baixa (Ginásio)	(I) Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: Marcha à frente e atrás olhando em frente; Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés; Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção; equilibrada no aparelho.
		Plinto Longitudinal (Ginásio)	(I) Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.
		Minitrampolim (Ginásio)	(I) No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
	Dança	Regadinho (Pavilhão, exterior e ginásio)	(I) Dança o Regadinho, com passo de passeio, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”; 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; Realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.
	Testes de aptidão Física	Fitescola (Pavilhão, exterior e ginásio)	Vaivém – Exterior e pavilhão Peso e altura (IMC) – Pavilhão, ginásio e exterior Flexões – Pavilhão, ginásio e exterior Abdominais – Pavilhão, ginásio e exterior Senta e alcança – Pavilhão e ginásio O aluno tem 4 testes na ZSAF (I)

Apêndice III. Planeamento plurianual das matérias

SEMESTRE	UNIDADES / CONTEÚDOS	Nº DE AULAS
1.º	Aptidão Física (melhoria das capacidades motoras e aplicação da bateria de testes de Aptidão Física - FITescola) Voleibol Andebol Atletismo corridas, saltos e lançamentos Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática Dança/Corfebol/Ténis de Mesa/ Padel (matéria opcional - em função das horas e dos espaços disponíveis) Conhecimentos relativos aos fatores da Aptidão Física e regulamento geral das modalidades (trabalhos/teste escrito)	48
2.º	Avaliação da Aptidão Física - FITescola Basquetebol Futsal Ginástica de Solo e Aparelhos Badminton Atletismo corridas e saltos Dança/Corfebol/Ténis de Mesa/ Padel (matéria opcional - em função das horas e dos espaços disponíveis) Conhecimentos relativos aos fatores da Aptidão Física e regulamento geral das modalidades (trabalhos e/ou teste escrito)	51

Apêndice IV. Lecionação: 1ª Etapa - Unidades didáticas 1 e 2

Planos da Unidade Didática

Ano: 8º Turma: C

Duração: 6 semanas

Nº de aulas: 18

Professor: Armando Lopes

Professor estagiário: Abel Pinto

Etapa: 1ª Etapa – Prognóstico Unidade Didática: N°1 e N°2 Matérias: Futebol; Basquetebol; Andebol Voleibol; Badminton; Dança; Atletismo (Salto em Altura e Comprimento, lançamento do peso, corrida de velocidade, milha, estafetas); Ginástica no Solo; Ginástica Acrobática; Ginástica de Aparelhos (Plinto transversal, Plinto Longitudinal e Minitrampolim); Fitescola (IMC, Flexões, Abdominais, Senta e alcança; Vaivém)	Datas:	Recursos Materiais:
	20/09 a 28/10	Meios auxiliares de ensino: Protocolo Tabata, Ginástica de Solo e acrobática, Oricones; Bolas de Futebol, basquetebol, andebol, voleibol; rede e postes de voleibol; rolo ginástica, colchões de queda; fita métrica, material de estação salto de altura (Postes e fita/vara); banco senta e alcança; coluna; áudios referentes ao FITESCOLA (flexões, abdominais e vaivém); raquetes de badminton; volantes; cones.
	Recursos Espaciais: Sala; Pavilhão Desportivo (P), Ginásio (G) e Polidesportivo Exterior (E)	

Objetivos

- Escolha dos objetivos operacionais e processos prioritários as matérias;

Data	Espaço	Matérias	Organização	Material
20/09/20 21 Aula nº 1 e 2 (90')	Exterior	Apresentação dos alunos e professor; reforçar as regras de funcionamento dos espaços/disciplina e o plano de contingência da mesma; Abordar a Etapa 1º Prognóstico – Protocolo de Avaliação Inicial. Cálculo IMC; Preparação aula seguinte.	-	-
23/09/20 021 Aula nº 3 (45')	Exterior	<u>Parte inicial (20 min) (Ensinar Dinâmica do aquecimento)</u> 1. Corrida Continua: 6 minutos 2. Aquecimento articular: 10 minutos <u>Parte Principal (20 min) (Ensinar Dinâmica Circuito)</u> Duas estações: 1. Circuito Aptidão Física (5 Grupos) Observação: Senta e Alcança (1 Grupo)	Vagas 2 a 2, menin as à frente -	Banco senta e alcanç a; Colun a; Meio Auxili ar

		<u>Parte Final (5min)</u> Considerações finais;				Circuito.
NOTA: Estação Senta e Alcança é a vez, chamando um grupo à vez para observação. Aluno 1 faz o salto e alonga para o senta e alcança, enquanto alonga o Aluno 2 salta. Sempre um aluno a realizar e outro a preparar.						
27/09/2021 Aula nº 4 e 5 (90')	Exterior	<u>Parte inicial (12 min)</u> 1. Corrida Continua: 6 minutos 2. Aquecimento articular: 4 minutos <u>Parte Principal (60 min)</u> Duas estações (30 cada estação) 1. Observação: Futebol 3x3; 3x2; 2. Observação: Voleibol 2+2; 1+1 <u>Parte Final (5 min)</u> Considerações finais;				- Bolas de Futebol e Voleibol;
<u>Grupo 1</u> Nº 3, 4, 5 e 6 <u>Rotação</u> <u>Estação 1</u> Estação 2	<u>Grupo 2</u> Nº 10, 11, 12, 13 <u>Rotação</u> <u>Estação 1</u> Estação 2	<u>Grupo 3</u> Nº 14, 16, 17, 18 <u>Rotação</u> Estação 2 <u>Estação 1</u>	<u>Grupo 4</u> Nº 19, 20, 21, 24 <u>Rotação</u> Estação 2 <u>Estação 1</u>	<u>Grupo 5</u> Nº 1, 2, 7, 8, 9 <u>Rotação</u> <u>Estação 1</u> Estação 2	<u>Grupo 6</u> Nº 15, 22, 23, 25, 26, 27 <u>Rotação</u> <u>Estação 2</u> Estação 1	
<u>Nota:</u> Avaliar todos em Futebol, se conseguir avaliar em Voleibol.						
30/09/2021 Aula nº 6 (45')	Exterior	<u>Parte inicial (10min)</u> 4. Corrida Continua: 6 min 4. Aquecimento articular: 4 min <u>Parte Principal (30 min)</u> Três estações: (15 minutos cada estação) 1 - Observação: Andebol 5x5 2 – Passe (armação do braço) e Recepção: Andebol 3 – Fitescola: Senta e alcança (restantes alunos); <u>Parte Final (5min)</u> Considerações finais;				Bolas de Futebol e de Andebol;
<u>Grupo 1</u> Nº 3, 4, 5, 6, 15 <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2/3	<u>Grupo 2</u> Nº 10, 11, 12, 13, 22 <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Nº 14, 16, 17, 18, 23 <u>Rotação</u> Estação 2/3 Estação 1	<u>Grupo 4</u> Nº 19, 20, 21, 24, 25 <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2/3	<u>Grupo 5</u> Nº 1, 2, 7, 8, 9 <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 1	<u>Grupo 6</u> Nº 26, 27 <u>Rotação</u> Estação 2/3 Estação 1	
<u>Nota:</u>						

GREV E 4/10/20 21 Aula nº 7 e 8 (90')	Pav.	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
7/10/2021 Aulas nº9 (45')	Pav.	<u>Parte inicial (12 min)</u> 1. Fitescola Vaivém <u>Parte Principal (30 min)</u> Duas estações: 15 min cada estação; 1 - Basquetebol 3x3; 4x4 2 – Observação: Badminton 1+1; 2+1 <u>Parte Final (3 min)</u> Considerações finais;			- Bolas de basquete bôl; Rede de badmint on, raquetes badmint on
<u>Grupo 1</u> Nº 3, 4, 5 e 6 <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 2</u> Nº 10, 11, 12, 13 <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 3</u> Nº 14, 16, 17, 18 <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 1	<u>Grupo 4</u> Nº 19, 20, 21, 24 <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 1	<u>Grupo 5</u> Nº 1, 2, 7, 8, 9 <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 1	<u>Grupo 6</u> Nº 15, 22, 23, 25, 26, 27 <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2
Nota:					
11/10/2 021 Aula nº 10 e 11 (90')	Pav.	<u>Parte inicial (35 min)</u> Corrida Continua: 10 min Fitescola Flexões Fitescola Abdominais <u>Parte Principal (40 min)</u> Duas estações: 15 min cada estação; Basquetebol 3x3; 4x4 Observação: Badminton 1+1; 2+1 <u>Parte Final (5 min)</u> Considerações finais			- Bolas de Basquet ebol; Volante s e raquetes de badmint on Áudio FITESC OLA
<u>Grupo 1</u> Nº 3, 4, 5 e 6 <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 2</u> Nº 10, 11, 12, 13 <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 3</u> Nº 14, 16, 17, 18 <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 1	<u>Grupo 4</u> Nº 19, 20, 21, 24 <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 1	<u>Grupo 5</u> Nº 1, 2, 7, 8, 9 <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 1	<u>Grupo 6</u> Nº 15, 22, 23, 25, 26, 27 <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2
Nota:					

14/10/2021 1 Aula nº 12 (45')	Pav.	<u>Parte Principal (40min)</u> Barra de dança Regadinho: 1. Passo Passeio; 2. Cruza e descruza; 3. Troca de par <u>Parte Final (5min)</u> Considerações finais.			Barra de Dança: Vagas Pares Dança Regadinho: Roda	Coluna			
18/10/2021 Aula nº 13 e 14 (90')	Ginásio	<u>Parte inicial (15 min)</u> Flexibilidade: 10 min <u>Parte Principal (60 min)</u> 5 Estações: 12min cada estação. 1 – Ginástica de Solo: Rolamento à frente (inclinado e plano) 2 – Ginástica de Solo: Rolamento à Retaguarda (inclinado e plano) 3 – Ginástica de Solo: Subida para pino (espaldar) 4 – Ginástica de Solo: Roda Cabeça Plinto T 5 – Observação: Ginástica de Aparelhos: Minitrampolim: Salto em extensão; Salto engrupado e meia pirueta. <u>Parte Final (10 min)</u> Considerações finais			-	Colchões de queda, Minitrampolim; Meio Auxiliar de Ginástica Acrobática e Solo;			
<u>Grupo 1</u> Nº 1 ao 5 <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5		<u>Grupo 2</u> Nº 6 ao 10 <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1		<u>Grupo 3</u> Nº 11 ao 15 <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2		<u>Grupo 4</u> Nº 16 ao 21 <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3		<u>Grupo 5</u> Nº 22 ao 27 <u>Rotação</u> Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	
21/10/2021 021 Aula nº 15 (45')	Ginásio	<u>Parte inicial (10 min)</u> Aquecimento articular: 10 min <u>Parte Principal (30 min)</u> 5 Estações: 6 min cada estação. 1 – Ginástica de Solo: Rolamento à frente (inclinado e plano) 2 – Ginástica de Solo: Rolamento à Retaguarda (inclinado e plano) 3 – Ginástica de Solo: Subida para pino (espaldar)			-	Colchões de queda, Minitrampolim; Cabeça do Plinto; Meio Auxiliar de Ginástica de Solo;			

		4 – Ginástica de Solo: Roda Cabeça Plinto T 5 – Observação: Ginástica de Aparelhos: Minitrampolim: Salto em extensão; Salto engrupado e meia pirueta. Parte Final (8 min) Considerações finais					
Grupo 1 Nº 1 ao 5 Rotação Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5	Grupo 2 Nº 6 ao 10 Rotação Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1	Grupo 3 Nº 11 ao 15 Rotação Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2	Grupo 4 Nº 16 ao 21 Rotação Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3	Grupo 5 Nº 22 ao 27 Rotação Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	Grupo 1 Nº 1 ao 5 Rotação Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5		
Nota:							
25/10/2021 Aula nº 16 e 17 (90')	Ginásio	Parte inicial (12 min) - Corrida Continua: 6 min - Aquecimento articular: 6 min Parte Principal (75 min) Quatro estações: - Plinto L: 1. Salto de coelho com saída em extensão. - Minitrampolim + Trave; - Boque OU Plinto L Esponja (Salto ao eixo) - Ginástica de Solo Parte Final (3 min) Considerações finais				-	Colchões de queda, Plinto Boque; Meio Auxiliar de Ginástica Acrobática;
Grupo 1 Nº 1 ao 5 Rotação Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5	Grupo 2 Nº 6 ao 10 Rotação Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1	Grupo 3 Nº 11 ao 15 Rotação Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2	Grupo 4 Nº 16 ao 21 Rotação Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3	Grupo 5 Nº 22 ao 27 Rotação Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	Grupo 1 Nº 1 ao 5 Rotação Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5		
28/10/2021 Aula nº 18 (45')	Ginásio	Parte inicial (8 min) - Aquecimento articular: 6 min Parte Principal (35 min) Quatro estações: - Minitrampolim: Salto em extensão saída ventral + Trave - Ginástica Acrobática: Par e Trios - Boque ou Plinto L Esponja (Salto ao eixo, Salto entre-mãos*alguns alunos).				Estações	Colchões de queda, Plinto Boque; Meio Auxiliar de Ginástica Acrobática

		4 – Plinto T: Salto de entre mãos para cima do aparelho, saída em extensão			
		<u>Parte Final (2 min)</u> Considerações finais			
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Mariana Correia, Martim, Mateus, Matilde, Joel. <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	<u>Grupo 2</u> Afonso, Catarina, Gabriel, Inês, Maria Araújo, Maria Rodrigues. <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Madalena, Carolina Castanheira, Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joana. <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Simão, Fábio, Margarida Garrucho, Ana Carolina, Iris, Vitor. <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 1 Estação 2 Estação 3		
<u>Objetivo 1:</u> Objetivo Terminal: Nível Introdução Minitrampolim; Objetivo Terminal: Nível Introdução Trave. Objetivo Intermédio: Deslocamento á frente, meia-volta e deslocamento atrás. <u>Objetivo 2:</u> Objetivo Terminal: Nível Introdução/Elementar PAR/TRIO. <u>Objetivo 3:</u> Objetivo Terminal: Nível Introdução Boque. Objetivo Intermédio: Realiza salto para cima do plinto esponja, colocando as mãos no último ¼ do aparelho, depois de realizar a corrida de balanço, pré-chamada à correta distância do Reuter (1 apoio) e chamada a 2 apoios no Reuter; <u>Objetivo 4:</u> Objetivo Terminal: Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. Objetivo Intermédio 1: Salto entre mãos para cima do Plinto saída e extensão. Objetivo Intermédio 2: Salto entre mãos para cima do Plinto, depois realiza cambalhota à frente.					

Matérias	Nomenclatura adaptada para compreensão do aluno	Autoavaliação nas matérias	Nº de Alunos
Futebol	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	2
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	6
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	14
	Bom	Nível 4 – Introdução	3
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	1
Andebol	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	1
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	3
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	16
	Bom	Nível 4 – Introdução	6
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	
Voleibol	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	1
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	7
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	17
	Bom	Nível 4 – Introdução	1
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	
Basquetebol	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	4
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	12
	Bom	Nível 4 – Introdução	10
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	
Badminton	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	2
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	13
	Bom	Nível 4 – Introdução	11
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	
Ginástica de Solo	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	4
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	17
	Bom	Nível 4 – Introdução	5
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	
Ginástica de Aparelhos	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	2
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	13

	Bom	Nível 4 – Introdução	10
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	1
Ginástica Acrobática	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	7
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	13
	Bom	Nível 4 – Introdução	6
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	
Atletismo (Corridas)	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	6
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	11
	Bom	Nível 4 – Introdução	7
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	2
Atletismo (Lançamentos)	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	1
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	5
	Satisfaz	Nível 3 – Parte Introdução II	18
	Bom	Nível 4 – Introdução	2
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	
Atletismo (Saltos)	Não Satisfaz	Nível 1 - Não Introdutório	
	Não Satisfaz+	Nível 2 - Parte Introdução I	2
	Satisfaz	Nível 3 - Parte Introdução II	20
	Bom	Nível 4 – Introdução	3
	Muito Bom	Nível 5 - Parte Elementar	1

Apêndice VI. Lecionação: 1º Etapa – Resultados Avaliação Inicial Fitescola

Alunos			IMC				VAIVÉM			ABS		EXT. BRAÇOS		SENTA-ALCANÇA				IMP.HORI	
			Peso	Altura		ZS	ZS		ZS		ZS		ZS	Dir	Esq	ZS	ZS		
1		12	82,80	1,61	31,94	N	N	19	S	22	N	1	N	6	6	N	128,4	1,20	
2		13	108,20	1,70	37,44	N	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A
3		14	76,60	1,62	29,19	N	S	27	S	28	N	1	S	30	31	S	121,8	1,40	
4		13	55,80	1,55	23,23	N	N	18	S	31	N	3	N	21	23	S	118,1	1,35	
5		13	39,00	1,54	16,44	S	S	29	S	18	S	7	S	26,7	27	S	118,1	1,80	
6		13	36,20	1,47	16,75	S	S	26	N	15	N	4	N	23	23	S	118,1	1,20	
7		13	59,40	1,59	23,50	N	S	32	S	21	S	11	S	22,5	22	S	135,4	1,70	
8		13	65,30	1,60	25,51	N	S	23	S/A	S/A	S/A	S/A	S	30	31	S	135,4	1,30	
9		13	41,50	1,59	16,42	S	N	20	N	16	N	3	S	21,9	18	S	135,4	1,50	
10		13	51,90	1,64	19,30	S	S	25	S	21	N	3	S	26	27	S	118,1	1,60	
11		13	43,00	1,55	17,90	S	S	25	S	18	N	4	S	28	27	S	118,1	1,80	
12		13	43,90	1,55	18,27	S	N	17	S	18	N	4	S	30	24	S/A	S/A	S/A	S/A
13		13	59,20	1,63	22,28	S	N	22	S	18	S	7	S	25,9	22	S	118,1	1,60	
14		12	58,20	1,59	23,02	N	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A
15		15	71,30	1,75	23,28	S	N	29	S	30	S	17	S	20,5	19	S	165,4	2,08	
16		13	57,50	1,53	24,56	N	N	16	S	30	N	2	S	32	22	N	118,1	0,90	
17		14	89,70	1,67	32,16	N			N	7	N	2	S	26	25	S	121,8	1,50	
18		13	43,70	1,58	17,51	S	S	25	S	28	N	3	S	39	35,5	S	118,1	1,60	
19		13	51,50	1,55	21,44	S			S	30	N	6	S/A	S/A	S/A	S	118,1	1,40	
20		13	49,10	1,62	18,71	S	S	25	S	30	S	12	S	43,7	38,5	S	118,1	1,70	
21		13	47,00	1,65	17,26	S	N	20	S	22	N	2	S	22	26	S	118,1	1,60	
22		13	78,40	1,76	25,31	N	N	22	S	23	N	3	S	33,5	25	S	135,4	1,60	
23		13	56,50	1,65	20,75	S	S/A	S/A	S/A	22	N	3	S	24	24	S	135,4	1,60	
24		13	53,00	1,59	20,96	S	N	22	S	20	N	6	S	38	38,5	S	118,1	1,20	
25		13	62,30	1,53	26,61	N	N	20	S	28	N	6	S/A	S/A	S/A	S	135,4	1,70	
26		13	66,40	1,59	26,26	N	N	13	N	14	S	9	S	26,5	23	N	135,4	1,20	
27		14	66,00	1,70	22,84	S	S	36	S	30	S	20	S	31,5	32	S	151,5	2,11	

Apêndice VII. Lecionação: 1º Etapa - Competências iniciais após AI

Nível de Competências)		Jogos Desportivos Coletivos (1 matéria)				Ginástica (1 matéria)					Atletismo (média das matérias)						Raquetes (1 matéria)	Outras (2 matérias)		
											Corridas			Salto		Lançamento				
		Futebol/Futsal	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Solo	Aparelhos				Acrobática	Milha	Estafetas	Corrida de velocidade	Salto em altura	Salto em comprimento	Lançamento do peso	Badminton	Dança	Tênis de Mesa
							Minitrampolim	Boque	Trave	Plinto L										
1		Nível 2	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 1	Nível 2	Nível 3		Nível 2		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
2		S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A		S/A		S/A		S/A	S/A	
3		Nível 1	Nível 1	Nível 4	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 1	Nível 2	Nível 3		Nível 2		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
4		Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 1	Nível 1	Nível 1	Nível 3	Nível 1	Nível 2	Nível 3		Nível 2		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
5		Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 4	Nível 4	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
6		Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
7		Nível 2	Nível 1	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
8		Nível 1	Nível 1	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
9		Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
10		Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
11		Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
12		Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 3	S/A	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
13		Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
14		S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A		S/A		S/A		S/A	S/A	
15		Nível 3	Nível 1	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 4	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
16		Nível 1	Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 1	Nível 1	Nível 1	Nível 3	Nível 1	Nível 2	Nível 3		Nível 2		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
17		Nível 1	Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 1	Nível 3	Nível 1	Nível 3	Nível 1	Nível 3	Nível 3		Nível 2		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
18		Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
19		Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
20		Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
21		Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 1		Nível 2	Nível 3	
22		Nível 3	Nível 1	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 1	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
23		Nível 5	Nível 1	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 1	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
24		Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 3	S/A	Nível 3	S/A	S/A	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
25		Nível 3	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
26		Nível 3	Nível 1	Nível 2	Nível 2	S/A	S/A	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
27		Nível 3	Nível 1	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 4	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	

6 matérias de nível PI2 = 5/10 Valores; 6 matérias de nível PE = 5/20 Valores						
Níveis	Abs	NI	PI1	PI2	I	PE
	0,167	1	2	3	4	5

Plano de turma 8ºC						
Jogos desportivos coletivos	Alunos		Objetivos Intermédios	Objetivo Terminal		
	Voleibol	nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27;	1.Deslocar-se para o ponto de queda da bola;	1. Cumprir Nível PI2 no Projeto Curricular	2. Cumprir o Nível Introdução Voleibol nos PNEF/Projeto Curricular	
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 17, 19, 21, 24;	2.Realizar toque de dedos para dar continuidade ao jogo;			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	3.Realizar manchete para dar continuidade ao jogo;			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27;	4.Conhecer as regras básicas;			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27;	5.Realizar serviço por baixo para dar continuidade ao jogo;			
	Andebol	nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27;	1.Reconhecer-se como defesa e coloca-se na zona de defesa.	1. Cumprir Nível PI2 no Projeto Curricular	2. Cumprir o Nível Introdução Andebol nos PNEF	
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	2.Rematar em apoio			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	4.Rematar em Salto			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	5.Driblar em progressão quando isolado			
		nº 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26;	6.Armaz o braço;			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	5.Conhecer as regras básicas.			

	Basquetebol	nº 11, 13, 16, 17, 25	1.Reconhecer-se como defesa e coloca-se entre o adversário e o cesto;		1. Cumprir Nível PI2 no Projeto Curricular	2. Cumprir o Nível Introdução Basquetebol nos PNEF
		nº 1, 4, 5, 9, 16, 17, 19, 21, 24, 26	2.Decidir bem quando driblar			
		nº 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	3.Lançar parado a curto distância			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	4.Participar nos ressaltos defensivos			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	5.Enquadrar-se com o cesto			
		nº 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	6.Realizar lançamento na passada quando isolado			
	Futebol	nº 3, 4, 9, 12, 16, 21, 24, 25, 26	1.Rececionar a bola		1. Cumprir Nível PI2 no Projeto Curricular	2. Cumprir o Nível Introdução do Futebol) nos PNEF
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 26	2.Conduzir a bola			
		nº 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 21, 24, 25, 26	3.Realiza passe			
		nº 4, 7, 8, 9, 13,	4.Reconhecer-se como defesa e coloca-se entre o adversário e a baliza			
		nº 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 24	5.Realizar desmarcação de apoio ou ofensivas			
		nº 3, 4, 6, 9, 12, 16, 17	6.Enquadrar-se com a baliza			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26,	7.Rematar perante uma situação de possível remate.			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 26,	8.Conhecer as regras básicas			
Raquetebol	Badminton	nº 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26	1.Realiza Clear	1. Cumprir o Nível PI2 do Badminton do Projeto Curricular		

		nº 1, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26	2.Realizar Lob		1. Cumprir o Nível Introdução do Badminton do Projeto curricular/PNEF
		nº 1, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26	3.Deslocar-se com oportunidade para antecipar-se à queda do volante		
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	4. Realiza serviço curto/comprido		
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	5.Manter Posição de Base		
	Padel	Todos os alunos	1.Deslocar-se de forma oportuna para responder à batida de bola no chão		1. Cumprir o Nível PI2 do Padel
		Todos os alunos	2.Realizar gesto técnico de Direita controlado		
		Todos os alunos	3.Realizar gesto técnico de esquerda controlado		
Dança	Danças tradicionais	nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	1.Executar os passos no ritmo certo e dentro do tempo da música;		1. Cumprir o Nível Introdução do Regadinho do Projeto Curricular/PNEF
Atletismo	Velocidade	nº 1, 3, 4, 16, 17, 21	1.Passar a meta sem desaceleração nítida	1. Cumprir o Nível PI2 do Projeto Curricular	2. Cumprir o Nível Introdução do Atletismo: Velocidade nos PNEF
		nº 1, 3, 4, 16, 17, 21	2.Acelerar até à velocidade máxima		
		nº 1, 3, 4, 16, 17, 21	3.Realizar apoios sobre a parte anterior do pé		
	Salto em Comprimento	nº 21	1.Impulsionar numa zona de chamada	1. Cumprir o Nível PI2 do Projeto Curricular	2. Cumprir o Nível Introdução do Atletismo: Salto em comprimento no Projeto Curricular/PNEF
		nº 1, 3, 4, 12, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 26	2.Realizar corrida de balanço progressivamente acelerada, de 6 a 10 passadas		

		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	3. Impulsionar de forma ativa na tábua de chamada sem redução nítida da velocidade				
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	4. Elevar a coxa da perna livre, para a frente, mantendo-a em elevação no voo e receção equilibrada				
		Todos os alunos	5.Aproximar a perna de chamada à perna livre durante a fase de voo				
	Lançamento da bola/peso	Não Observado	1.Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva.	1. Cumprir o Nível PI2 no Atletismo: Lançamentos do Projeto Curricular		1. Cumprir o Nível I Atletismo: Lançamentos nos PNEF	
			2.Braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro.				
		Não Observado	1. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.				
Ginástico	Comum às cambalhotas	nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	1.Realizar o desequilíbrio e Impulsão das pernas para a frente	Isolado	1. Cumprir o Nível PI2 na Ginástica de Solo do Projeto Curricular	Em sequência	2. Cumprir o Nível I na Ginástica de Solo do Projeto Curricular/PNEF
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 24, 25, 26	1.Realizar o desequilíbrio e Impulsão das pernas para trás				
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	2.Colocar o queixo ao peito e joelhos juntos				
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	3. Colocar os Pés ativos				
	Solo	nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 24, 25, 26	1.Realizar cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão num plano inclinado				

		nº 1, 3, 4, 7, 8, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 26	2.Realizar cambalhota à frente engrupado terminando em pé com os braços em elevação no plano inclinado				
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26,	3.Mãos ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros				
			4. Focar 1 ponto entre as mãos				
			5.Alinhar os segmentos corporais Pulsos-ombros				
			6.Alinhar os segmentos corporais Pulsos-ombros-bacia-Joelhos				
			7.Alinhar os segmentos corporais Pulsos-ombros-bacia Joelhos-pés				
			8.Queixo ao peito e enrolar o corpo terminando de pé				
		nº 1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26	9.Realizar a Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal) e semi-extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio				
		nº 9, 20, 26	10.Realizar posições de flexibilidade: Afastamento lateral e frontal das pernas em pé, mata-borrão e/ou ponte				
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	11.Apoio Facial Invertido (parede)				
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	12.Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas				

Aparelhos	Comum aos Aparelhos	nº 1, 3, 4, 12, 16, 17, 21, 26	1.Correta corrida de balanço	1. Cumprir o Nível PI2 na Ginástica de aparelhos do Projeto Curricular	2. Cumprir o Nível I na Ginástica de aparelhos nos PNEF
		nº 1, 3, 4, 12, 16, 17, 21, 22, 26	2. Pré-chamada à distância correta do aparelho		
		nº 4, 16, 22, 23	3.Chamada a 2 pés no trampolim.		
		nº 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	4.Receção controlada		
	Minitrampolim	nº 4, 16, 22, 26	5.Marcação da figura 1. Extensão no ponto mais alto	1. Cumprir o Nível PI2 na Ginástica de aparelhos: Minitrampolim do Projeto Curricular	2. Nível I na Ginástica de aparelhos: Minitrampolim nos PNEF <u>(Se realizar saída ventral no Salto Extensão)</u>
		nº 1, 4, 16, 19, 22, 23, 26	6.Marcação da figura 2. Engrupado no ponto mais alto		
		nº 1, 3, 4, 8, 12, 13, 16, 17, 18, 20, 23, 24, 26	7.Marcação da figura 3. Meia Pirueta no ponto mais alto		
		nº 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	8.Marcação da figura 4. Carpa de pernas no ponto mais alto	2. Cumprir o Nível I na Ginástica de aparelhos: Minitrampolim do Projeto Curricular	2. Cumprir o Nível E na Ginástica de aparelhos: Minitrampolim nos PNEF <u>(Se realizar Carpa com total extensão + Pirueta vertical)</u>
	Plinto L	nº 1, 3, 4, 16, 23	9.Realiza salto de coelho para cima do plinto T saída em extensão	1. Cumprir o Nível PI2 na Ginástica de aparelhos: Plinto L do Projeto Curricular	
		nº 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	10.Cambalhota à frente no plinto L, após colocação dos pés em cima do aparelho (salto de coelho)	2. Cumprir o Nível I na Ginástica de aparelhos: Plinto L no Projeto Curricular	
		nº 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	11.Cambalhota à frente, no plinto L com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.	2. Cumprir o Nível I na Ginástica de aparelhos: Plinto L no Projeto Curricular/PNEF	

		Boque	nº 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	12.Realizar abertura de pernas com os membros inferiores estendidos no salto ao eixo.	1. Cumprir o Nível PI2 na Ginástica de aparelhos: Boque nos Projeto Curricular	1. Cumprir o Nível I na Ginástica de aparelhos: Boque nos PNEF (<u>Se realizar o salto entre-mãos sem ajuda</u>)
			nº 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	13.Realizar abertura de pernas com os membros inferiores estendidos no salto ao eixo.	2. Cumprir o Nível I na Ginástica de aparelhos: Boque nos Projeto Curricular	
			nº 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	14.Realizar a passagem dos joelhos entre-mãos no boque	2. Cumprir o Nível PE na Ginástica de aparelhos: Boque nos Projeto Curricular	
		Trave baixa	nº 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	1.Realizar Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés	1. Cumprir o Nível I na Ginástica de aparelhos: Trave nos Projeto Curricular	1. Cumprir o Nível I na Ginástica de aparelhos: Trave nos PNEF
			nº 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	2.Sair em extensão		
			nº 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	3.Marcha atrás olhando para a frente	1. Cumprir o Nível I na Ginástica de aparelhos: Trave nos Projeto Curricular	
			nº 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	3.Saltar a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho	2. Parte do Nível PE na Ginástica de aparelhos: Trave nos Projeto Curricular	
		Aptidão Física			nº 4, 9, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26	Aumentar a capacidade aeróbica.
nº 1, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25	Aumentar força membros superiores					
nº 1, 5, 6	Aumentar flexibilidade membros inferiores					
nº 1, 16, 26	Aumentar força membros inferiores.					
nº 6, 9, 18, 26	Aumentar força abdominal					

Conhecimentos	Todos os alunos	Realizar trabalhos de grupo com os seguintes temas: 1.As Capacidades motoras: Quais são e como podemos desenvolver cada uma delas. (Dar exemplos de exercícios)? 2.Composição corporal: Falar do IMC; Quais as principais componentes? Quais são os benefícios de uma composição corporal saudável e quais os riscos associados ao sobrepeso/obesidade e à magreza. Como podemos melhorar a nossa composição corporal? 3.Quais são benefícios de uma boa aptidão aeróbica? Como podemos melhorar a nossa aptidão aeróbica? 4.Quais são os benefícios de ter elevados níveis de força e resistência muscular? Como desenvolver a nossa força e resistência muscular?	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	1.Desenvolvimento da área dos conhecimentos segundo os PNEF/Projeto Curricular
		Realizar uma apresentação sobre a dimensão sociocultural do desporto: Relacionando a História dos Jogos Olímpicos, com a disseminação do Desporto na sociedade atual	Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	

Planos de Unidade Didática

Ano: 8º Turma: C

Duração: 6 semanas

Nº de aulas: 23 aulas

Professor: Armando Lopes

Professor estagiário: Abel Pinto

Etapa: 2ª Etapa – Prioridades Unidade Didática: Nº1; Matérias: Futebol; Andebol, Voleibol; Atletismo (Salto em Comprimento, Lançamento do peso, Milha); Aptidão Física	Datas:	Recursos Materiais:
	01/11 a 11/11	Bolas de Futebol, andebol, voleibol, cones, para alisar a terra, fita métrica;
	Recursos Espaciais: Polidesportivo Exterior (E)	

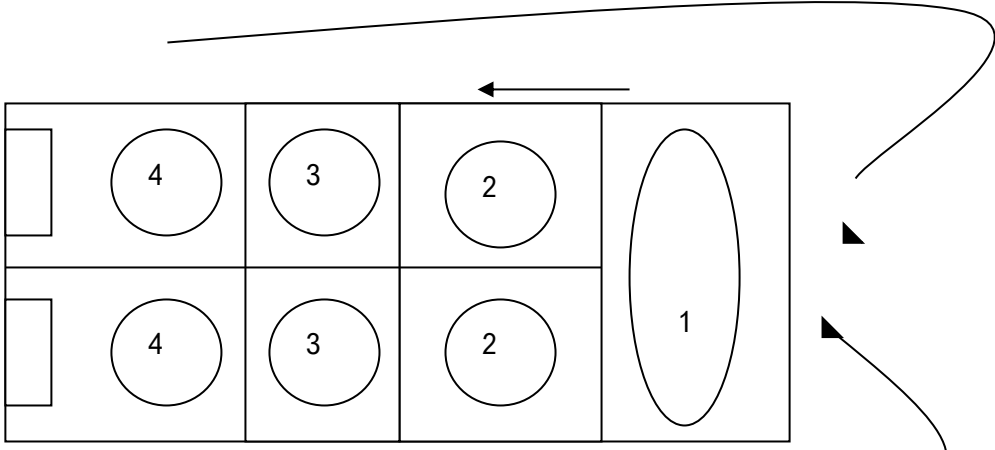
Data	Espaço	Matérias	Organização	Material
01/11/2021 1 Aula nº 19 e 20	Exterior	Feriado	-	-
4/11/2021 a 11/11/2021 1 Aula nº 21;	Exterior	<u>Parte inicial (13 min)</u> 1. Corrida continua 7 min 2. Aquecimento articular: 6 min <u>Parte Principal (35 min)</u> 1. Smashball: Toque de dedos nível 1 (Pares e Individual) 2 e 3. Andebol GR+4x4+GR (Jogo) 4. Futebol: 3x1+GR com DEFESA SOMBRA (Vagas)		Bolas de Voleibol, Cones, Bolas de Futebol, Bola de

		5. Smashball: Toque de dedos nível 1 (Pares e Individual) Reforço Muscular: a cada troca de estação os alunos realizam 6 flexões (joelhos no chão, menos o Vítor, Fábio, Joel e Matilde) e 10 abdominais. <u>Parte Final (2 min)</u> Considerações finais		Andebol 1
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Mariana Correia, Martim, Mateus, Matilde <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5	<u>Grupo 2</u> Joana, Catarina, Gabriel, Inês, Maria Rodrigues. <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Carolina Castanheira, Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Simão, Fábio, Margarida Garrucho, Vítor, Madalena. <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3	<u>Grupo 5</u> Iris, Afonso, Ana Carolina, Joel, Maria Araújo <u>Rotação</u> Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4
<u>Objetivo 1:</u> Objetivo Intermédio 1: Deslocamento ponto de queda da bola e padrão de movimento dos membros superiores e inferiores do toque de dedos; Objetivo Terminal: Nível Introdução Voleibol 2+2; <u>Objetivo 2 e 3:</u> Objetivo Intermédio 1: Quem defende: Organizar-se defensivamente após perda de bola. Quem ataca: ataque organizado em trapézio ofensivo. Objetivo Terminal: Nível Introdução Andebol 5x5; <u>Objetivo 4:</u> Objetivo Intermédio 1: Sabe quando passar, driblar ou rematar SEM PRESSÃO; Objetivo Terminal: Nível Introdução Futebol 4x4. <u>Objetivo 5:</u> Objetivo Intermédio 1: Deslocamento ponto de queda da bola e padrão de movimento dos membros superiores e inferiores do toque de dedos. Objetivo Terminal: Nível Introdução Voleibol 2+2.				

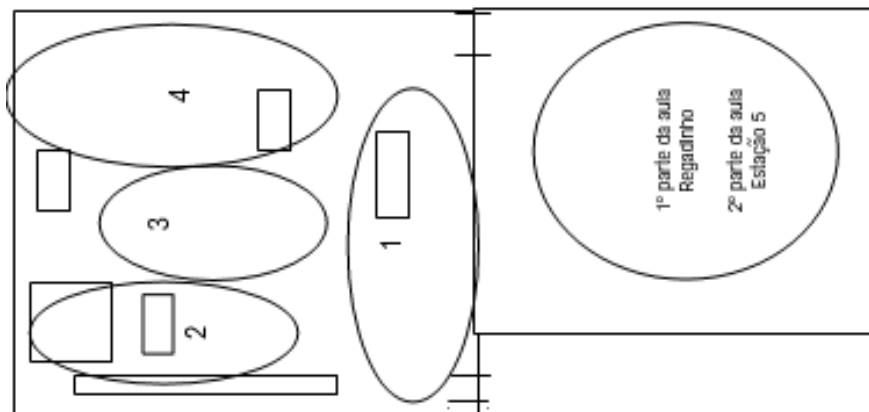
8/11/2021 Aula nº 22 e 23;	Exterior	<u>Parte inicial (13 min)</u> 1. Corrida continua 7 min 2. Aquecimento articular: 6 min <u>Parte Principal (35 min)</u> 1. Salto em Comprimento 2. Smashball: Toque de dedos nível 1 (Pares e Individual) 3. Futebol: Mequinho com DEFESA SOMBRA 4. Smashball: Toque de dedos nível 1 (Pares e Individual) 5. Andebol: Trapézio Ofensivo: Passe e receção Reforço Muscular: a cada troca de estação os alunos realizam 6 flexões (joelhos no chão, menos o Vítor, Fábio, Joel e Matilde) e 10 abdominais. <u>Parte Final (2 min)</u> Considerações finais			Bolas de Voleibol, Cones, Bolas de Futebol, Bola de Andebol, Para alisar terra, Fita métrica
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Mariana Correia, Martim, Mateus, Matilde <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5	<u>Grupo 2</u> Joana, Catarina, Gabriel, Inês, Maria Rodrigues. <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Carolina Castanheira, Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Simão, Fábio, Margarida Garrucho, Vítor, Madalena. <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3	<u>Grupo 5</u> Iris, Afonso, Ana Carolina, Joel, Maria Araújo <u>Rotação</u> Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	
<u>Objetivo 1: Objetivo Intermédio 1:</u> (Corrida de balanço) Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; Objetivo Terminal: Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos;					

Objetivo 2: Objetivo Intermédio 1: Deslocamento ponto de queda da bola e padrão de movimento dos membros superiores e inferiores do toque de dedos; Objetivo Terminal: Nível Introdução Voleibol 2+2;					
Objetivo 3: Objetivo Intermédio 1: Sabe quando passar, driblar ou rematar SEM PRESSÃO; Objetivo Terminal: Nível Introdução Futebol 4x4.					
Objetivo 4: Objetivo Intermédio 1: Deslocamento ponto de queda da bola e padrão de movimento dos membros superiores e inferiores do toque de dedos; Objetivo Terminal: Nível Introdução Voleibol 2+2					
Objetivo 5: Objetivo Intermédio 2: Armação do braço, passe e receção em andamento, pés virados para a frente, rotação do tronco. Objetivo Terminal: Nível Introdução Andebol 5x5;					
11/11/2021 Aula nº 24;	Exterior	<u>Parte inicial (10 min)</u> Protocolo Tabata <u>Parte Principal (35 min)</u> Smashball: Toque de dedos nível 1 (Pares e Individual) Futebol: Meinho com DEFESA SOMBRA Smashball: Toque de dedos nível 1 (Pares) Andebol: Trapézio Ofensivo em movimento: Passe e receção (Vagas) <u>Parte Final (2 min)</u> Considerações finais		Bolas de Voleibol, Cones, Bolas de Futebol, Bola de Andebol, Coluna	
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Mariana Correia, Martim, Mateus, Matilde, Afonso <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4		<u>Grupo 2</u> Joana, Catarina, Gabriel, Inês, Maria Rodrigues, Joel <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 1		<u>Grupo 3</u> Carolina Castanheira, Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Íris, Ana Carolina <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Simão, Fábio, Margarida Garrucho, Vítor, Madalena, Maria Araújo <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 1 Estação 2 Estação 3
Objetivo 1: Objetivo Intermédio 1: Deslocamento ponto de queda da bola e padrão de movimento dos membros superiores e inferiores do toque de dedos; Objetivo Terminal: Nível Introdução Voleibol 2+2;					
Objetivo 2: Objetivo Intermédio 1: Sabe quando passar, driblar ou rematar SEM PRESSÃO; Objetivo Terminal: Nível Introdução Futebol 4x4.					

Objetivo 3: Objetivo Intermédio 1: Deslocamento ponto de queda da bola e padrão de movimento dos membros superiores e inferiores do toque de dedos; Objetivo Terminal: Nível Introdução Voleibol 2+2; Objetivo 4: Objetivo Intermédio 5: Remate em salto. Objetivo Terminal: Nível Introdução Andebol 5x5;				
Etapa: 2ª Etapa – Prioridades Unidade Didática: N°2; Matérias: Voleibol; Futebol; Andebol; Aptidão Física		Datas:	Recursos Materiais:	
		15/11/2021 a 25/11/2021	Colchão de ginástica; bolas de futebol, bolas de andebol, bolas de voleibol, bolas de basquetebol	
		Aula nº 25 e 26; 27; 28 e 29; 30	Recursos Espaciais: Pavilhão Desportivo (P);	
15/11/2021 a 25/11/2021 1 Aula nº 25 e 26; 27; 28 e 29; 30	Pavilhão	<u>Parte inicial (8 min)</u> Protocolo Tabata <u>Parte Principal (4 estações)</u> 1. Tabata 2. Smashball Nível 2 e 3: 3+3 (Jogo) 3. Futebol Vagas 3x1 (Superioridade numérica expressiva) 4. Andebol: Drible + Remate em salto <u>Parte Final (8 min)</u> Corrida Continua 6 minutos Considerações finais		Rolo de ginástica Verde; bolas de futebol, bolas de andebol, bolas de voleibol, bolas de basquetebol
<u>Grupo 1</u> Mariana Correia, Simão, Mateus, Matilde, Maria Rodrigues Afonso <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	<u>Grupo 2</u> Joana, Margarida Félix, Gabriel, Inês, Joel, Catarina <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Carolina Castanheira, Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Maria Araújo, Ana Carolina <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Martim, Fábio, Margarida Garrucho, Vítor, Madalena, Íris <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 1 Estação 2 Estação 3	-

Objetivo 1: Objetivo Intermédio 1,2,3: Aumento da força dos membros superiores/inferiores e da resistência aeróbica. Objetivo Terminal: Apto nos testes FITESCOLA; Objetivo 2: Objetivo Intermédio 2: Princípio dos 3 toques, passe (à “padeiro”), levanta (toque de dedos nível 1) e remata (apoiado); Objetivo Terminal: Nível Introdução Voleibol 2+2; Objetivo 3: Objetivo Intermédio 1: Sabe quando passar, driblar ou rematar SEM PRESSÃO; Objetivo Terminal: Nível Introdução Futebol 4x4. Objetivo 4: Objetivo Intermédio 3: Remate em Salto. Objetivo Terminal: Nível Introdução Andebol 5x5;				
				
Etapa: 2ª Etapa – Prioridades		Datas:	Recursos Materiais:	
Unidade Didática: Nº3;		29/11/2021 a 9/12/2021	Colchões de ginástica; bolas de voleibol, coluna, Minitrampolim, Trave, Plinto L, Boque	
Matérias: Voleibol; Andebol (Transfere do Jogo do Mata), Dança; Ginástica no Solo; Aptidão Física		Aula nº 31 e 32; 33; 34 e 35; 36		
		Recursos Espaciais: Ginásio (G);		
29/11/2021 a 9/12/2021 Aula nº 31 e 32; 33; 34 e 35; 36	Ginásio	<u>Parte inicial</u> 1. Jogo da mata (armação do braço, receção, rotação do tronco) OU 1. Dança (Regadinho) <u>Parte Principal (5 estações)</u> 1. Plinto L: Salto Coelho com cambalhota + Cambalhota à frente		Colchões de ginástica; bolas de voleibol, coluna, Minitrampolim, Trave, Plinto

		2. Minitrampolim + Trave: Salto em Extensão; Engrupado e Meia Pirueta + Deslocamento à frente, Meia-volta; Deslocamento atrás. 3. Reforço Muscular 4. Boque OU Plinto Esponja: Salto ao Eixo + Cambalhota à frente; <u>Parte Final (8 min)</u> Corrida continua 1 voltas à escola Considerações finais à porta do Pavilhão		L, Boque
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Mariana Correia, Martin, Mateus, Matilde <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5	<u>Grupo 2</u> Joana, Catarina, Gabriel, Inês, Maria Rodrigues. <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Carolina Castanheira, Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Simão, Fábio, Margarida Garrucho, Vítor, Madalena. <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3	<u>Grupo 5</u> Iris, Afonso, Ana Carolina, Joel, Maria Araújo <u>Rotação</u> Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4
<u>Objetivo 1: Objetivo Intermédio 1, 2 e 3 (Comum às cambalhotas):</u> Impulsão de pernas com desequilíbrio. Objetivo Terminal: Nível PI2 (Projeto do Departamento de EF)				
<u>Objetivo 2: Objetivo Intermédio 1 e 2 (Comum a aparelhos):</u> Pré-chamada à distância correta e chamada a 2 apoios; Objetivo Terminal: Nível Introdução Ginástica de Aparelhos (Projeto do Departamento de EF)				
<u>Objetivo 3: Objetivo Intermédio 1:</u> Alinhamento dos segmentos corporais; Objetivo Terminal: Sequência Solo Introdução.				
<u>Objetivo 4: Objetivo Intermédio 1 e 2 (Comum a aparelhos):</u> Pré-chamada à distância correta e chamada a 2 apoios. Objetivo Terminal: Nível PI2 no Plinto L (Projeto do Departamento de EF)				
<u>Objetivo 5: Objetivo Intermédio 1 e 2 (Comum a aparelhos):</u> Pré-chamada à distância correta e chamada a 2 apoios. Objetivo Terminal: Nível Introdução no Boque.				



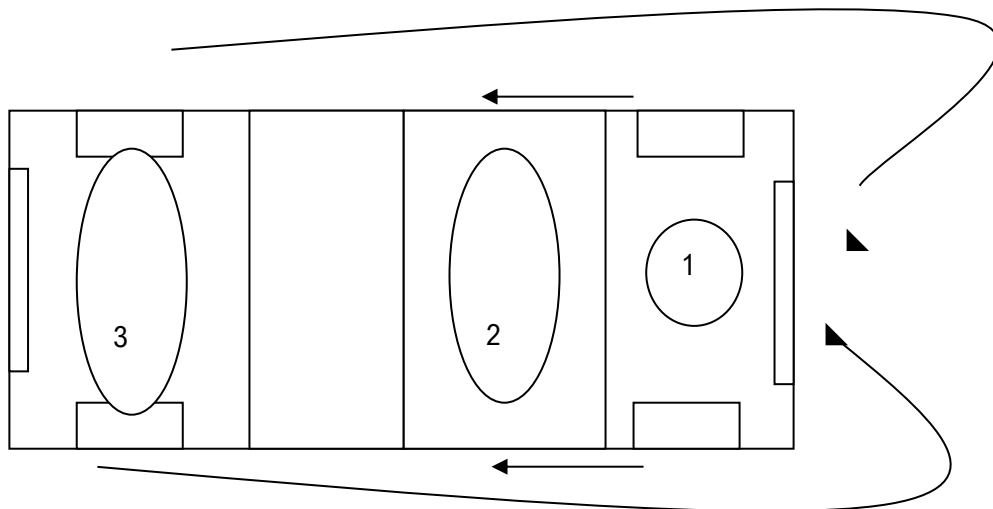
Etapa: 2ª Etapa – Prioridades Unidade Didática: Nº4; Matérias: Futebol; Andebol; Voleibol; Aptidão Física		Datas:		Recursos espaciais:	
		13/12/2021 a 21/12/2021 Aula nº 37 e 38, 39; 40 e 41, 42;		Bolas de Voleibol, Cones, Bolas de Futebol, Bola de Andebol	
		Recursos Espaciais: Polidesportivo Exterior (E)			
13/12/2021 a 21/12/2021 Aula nº 37 e 38, 39; 40 e 41;	Exterior	<u>Parte inicial</u> 1. Corrida Continua 2. Regadinho <u>Parte Principal (4 Estações)</u> 1. Andebol: Vagas: Passe + Remate em Salto 2. Tabata 3. Voleibol: 2+2 <u>Parte Final (2 min)</u> Corrida Continua Considerações finais			Bolas de Voleibol, Cones, Coluna, Bola de Andebol
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Mateus, Joana, Vítor, Carolina Castanheira, Ana Carolina, Gabriel, Mariana <u>Rotação</u>	<u>Grupo 2</u> Inês, Joel, Simão, Margarida Garrucho, Iris, Catarina, Maria Rodrigues	<u>Grupo 3</u> Iara, Fábio, Carolina Silva, Santiago, Madalena, Maria Araújo, Afonso, Martim			

Estação 1	<u>Rotação</u>	<u>Rotação</u>		
Estação 2	Estação 2	Estação 3		
Estação 3	Estação 3	Estação 1		
	Estação 1	Estação 2		

Objetivo 1: **Objetivo Intermédio 1:** Ataque organizado em trapézio ofensivo. **Objetivo Terminal:** Nível Introdução Andebol 5x5;

Objetivo 2: **Objetivo Intermédio 1:** Aumento da força dos membros superiores/inferiores e da resistência aeróbica. **Objetivo Terminal:** Apto nos testes FITESCOLA;

Objetivo 3: **Objetivo Intermédio 1:** Deslocamento ponto de queda da bola e padrão de movimento dos membros superiores e inferiores do toque de dedos; **Objetivo Terminal:** Nível Introdução Voleibol 2+2



Plano de turma: Matérias prioritárias 3º Etapa

Jogos desportivos coletivos	Alunos		Objetivos Intermédios		Objetivo Terminal	
	Voleibol	nº 1, 3, 6, 9, 12, 14, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 26	1.Deslocar-se para o ponto de queda da bola;		1. Cumprir Nível PI2 no Projeto Curricular	2. Cumprir o Nível Introdução Voleibol nos PNEF/Projeto Curricular
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 17, 19, 21, 24;	2.Realizar toque de dedos para dar continuidade ao jogo;			
		nº 1, 3, 4, 5, 8, 9, 12, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 26;	3.Realizar manchete para dar continuidade ao jogo;			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27;	4.Conhecer as regras básicas;			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27;	5.Realizar serviço por baixo para dar continuidade ao jogo;			
	Andebol	nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27;	1.Reconhecer-se como defesa e coloca-se na zona de defesa após perda de bola.		1. Cumprir Nível PI2 no Projeto Curricular	2. Cumprir o Nível Introdução Andebol nos PNEF/ Projeto Curricular
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	2.Driblar em progressão quando isolado			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	4.Conhecer as regras básicas.			
		nº 3, 4, 9, 12, 16, 21, 24, 25, 26	1.Rececionar a bola			2. Cumprir o Nível Introdução do Futebol) do PNEF/ Projeto Curricular
Futebol	nº 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 26	2. Conduzir a bola		1. Cumprir Nível PI2 no Projeto Curricular		
	nº 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 24	3.Realizar desmarcação de apoio ou				
Apêndice X. Lecionação: 3º Etapa: Plano de turma – Olhar focado nas matérias prioritárias						

Apêndice X. Lecionação: 3º Etapa: Plano de turma – Olhar focado nas matérias prioritárias

		nº 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 21, 24, 25, 26	4.Passar a um colega desmarcado			
		nº 3, 4, 6, 9, 12, 16, 17	5.Enquadrar-se com a baliza			
		nº 4, 7, 8, 9, 13,	6.Reconhecer-se como defesa e coloca-se entre o adversário e a baliza			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26,	7.Rematar perante uma situação de possível remate.			
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 26,	8.Conhecer as regras básicas			
Dança	Danças Sociais (Introdução de nova matéria)	nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	1.Executar os passos no ritmo certo e dentro do tempo da música;			1. Cumprir o Nível Introdução do Merengue no Projeto Curricular/PNEF
Ginástico	Comum às cambalhotas	nº 1, 3, 4, 12, 16, 17, 21, 22, 24, 26	1.Realizar o desequilíbrio e Impulsão das pernas para a frente	Isolado	1. Cumprir o Nível PI2 na Ginástica de Solo do Projeto Curricular	Em sequência
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 24, 25, 26	2.Realizar o desequilíbrio e Impulsão das pernas para atrás			
		nº 4, 12, 16, 17,19, 21, 22, 24, 26,	3.Colocar o queixo ao peito e joelhos juntos			
		nº 4, 12, 16, 17,19, 21, 22, 24, 26,	4. Colocar o Pés ativos			
	Solo	nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 24, 25, 26	1.Realizar cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão num plano inclinado			
		nº 1, 3, 4, 12, 16, 17, 21, 22, 24, 26	2.Realizar cambalhota à frente engrupado terminando em pé com os braços em elevação no plano inclinado			

		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26,	3.Mãos ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros	Realizar 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, seguido de cambalhota à frente				
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26,	4. Focar 1 ponto entre as mãos					
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26,	5.Alinhar os segmentos corporais Pulsos-ombros					
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26,	6.Alinhar os segmentos corporais Pulsos-ombros-bacia-Joelhos					
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26,	7.Alinhar os segmentos corporais Pulsos-ombros-bacia Joelhos-pés					
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26,	8.Queixo ao peito e enrolar o corpo terminando de pé					
		nº 1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26	9.Realizar a Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal) e semi-extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio					
		nº 9, 20, 26	10.Realizar posições de flexibilidade: Afastamento lateral e frontal das pernas em pé, mata-borrão e/ou ponte					
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	11.Apoio Facial Invertido (parede)					
		nº 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	12.Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas					

Aptidão Física	nº 4, 9, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26	Aumentar a capacidade aeróbica.		1, Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas enquadrado nos PNEF/ Projeto Curricular
	nº 1, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25	Aumentar força membros superiores		
	nº 1, 5, 6	Aumentar flexibilidade membros inferiores		
	nº 1, 16, 26	Aumentar força membros inferiores.		
	nº 6, 9, 18, 26	Aumentar força abdominal		
Conhecimentos	Todos os alunos (Grupos de 4 elementos à escolha)	Realizar trabalhos de grupo com os seguintes temas: 1.As Capacidades motoras: Quais são e como podemos desenvolver cada uma delas. (Dar exemplos de exercícios)? 2.Composição corporal: Falar do IMC; Quais as principais componentes da composição corporal? Quais são os benefícios de uma composição corporal saudável e quais os riscos associados ao sobrepeso/obesidade e à magreza. Como podemos melhorar a nossa composição corporal? 3.Quais são benefícios de uma boa aptidão aeróbica? Como podemos melhorar a nossa aptidão aeróbica? 4.Quais são os benefícios para a saúde de ter elevados níveis de força e resistência muscular? Como desenvolver a nossa força e resistência muscular? 5. Sedentarismo e atividade física.	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	1.Desenvolvimento da área dos conhecimentos segundo os PNEF/Projeto Curricular

		Realizar uma apresentação sobre a dimensão sociocultural do desporto: Relacionando a História dos Jogos Olímpicos, com a disseminação do Desporto na sociedade atual	Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	

Apêndice XI. Lecionação: 3º Etapa – Competências no 1º Semestre

Nível de Competências		Jogos Desportivos Coletivos (1 matéria)				Ginástica (1 matéria)						Atletismo (média das matérias)						Raquetes (1 matéria)	Outras (2 matérias)	
												Corridas			Salto		Lançamento			
		Futebol/Futsal	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Solo	Aparelhos				Acrobática	Milha	Estafetas	Corrida de velocidade	Salto em altura	Salto em comprimento	Lançamento do peso	Badminton	Dança	Ténis de Mesa
							Minitrampolim	Boque	Trave	Plinto L										
1	Afonso Daniel L. Barros	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 1	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 2		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
2	Alexandre Guerreiro Ginga	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A		S/A		S/A		S/A	S/A	
3	Ana Carolina Caetano	Nível 1	Nível 2	Nível 4	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 2		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
4	Carolina S. Castanheira	Nível 1	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 1	Nível 1	Nível 3	Nível 1	Nível 2	Nível 3		Nível 2		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
5	Carolina Dias Silva	Nível 1	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 4	Nível 4	Nível 3	Nível 4	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
6	Catarina M. Domingues	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 4	Nível 4	Nível 3	Nível 4	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
7	Fábio Henrique Gonçalves	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 4	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
8	Gabriel Santos Oliveira	Nível 1	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 4	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
9	Guilherme Martin Nunes	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 4	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
10	Iara Nunes	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 3	Nível 4	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
11	Inês Filipa C. Jesus	Nível 1	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
12	Iris Filipa D. Garcia	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	S/A	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
13	Joana Costa Garcia	Nível 1	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
14	Joana Pedro Canuto	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A		S/A		S/A		S/A	S/A	
15	Joel A. Albuquerque	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 4	Nível 3	Nível 4	Nível 3	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
16	Madalena Maria Carrilho	Nível 1	Nível 2	Nível 1	Nível 3	Nível 1	Nível 1	Nível 1	Nível 3	Nível 1	Nível 2	Nível 3		Nível 2		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
17	Margarida F. Garrucho	Nível 1	Nível 2	Nível 1	Nível 3	Nível 1	Nível 3	Nível 1	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3		Nível 2		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
18	Margarida Freire Félix	Nível 2	Nível 4	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
19	Maria Do M. Rodrigues	Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
20	Maria Isaura B. Araújo	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
21	Mariana F. Correia	Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 1		Nível 2	Nível 4	
22	Martim Cardoso Lopes	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 1	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
23	Mateus Rufino Silva	Nível 5	Nível 4	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	
24	Matilde S. Machado	Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 1	Nível 3	Nível 1	S/A	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
25	Santiago Mourão Oliveira	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
26	Simão Santos Silva	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3	Nível 1	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 2	Nível 2	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 3	
27	Victor Micael Fernandes	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 4	Nível 3	Nível 4	Nível 3	Nível 3		Nível 3		Nível 3		Nível 3	Nível 4	

Apêndice XII. Lecionação: 3º

Níveis	Abs	NI	PI1	PI2	I	PE
	0,167	1	2	3	4	5

Etapa – Avaliação

Fitescola no 1º Semestre

			1º SEMESTRE														
Alunos			IMC				VAIVÉM		ABS		EXT. BRAÇOS		SENTA-ALCANÇA			IMP.HORI	
		Idade	Peso	Altura		ZS	ZS		ZS		ZS		ZS	Dir	Esq	ZS	
1		13,62	82,80	1,61	31,94	N	S	23	S	22	N	1	N	6	6	N	1,20
2		14,27	108,20	1,70	37,44	N	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A
3		15,13	76,60	1,62	29,19	N	S	27	S	28	N	1	S	30	31	S	1,40
4		14,44	55,80	1,55	23,23	N	N	18	S	31	N	3	N	21	23	S	1,35
5		13,90	39,00	1,54	16,44	S	S	29	S	18	S	7	S	26,7	27	S	1,80
6		13,96	36,20	1,47	16,75	S	S	26	N	15	N	4	N	23	23	S	1,20
7		14,38	59,40	1,59	23,50	N	S	32	S	21	S	11	S	22,5	22	S	1,70
8		14,07	65,30	1,60	25,51	N	S	23	S/A	S/A	S/A	S/A	S	30	31	S	1,30
9		14,05	41,50	1,59	16,42	S	N	20	N	16	N	3	S	21,9	18	S	1,50
10		13,84	51,90	1,64	19,30	S	S	25	S	21	N	3	S	26	27	S	1,60
11		14,52	43,00	1,55	17,90	S	S	25	S	18	N	4	S	28	27	S	1,80
12		13,83	43,90	1,55	18,27	S	N	17	S	18	N	4	S	30	24	S/A	S/A
13		13,96	59,20	1,63	22,28	S	N	22	S	18	S	7	S	25,9	22	S	1,60
14		13,60	58,20	1,59	23,02	N	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A
15		16,25	71,30	1,75	23,28	S	N	29	S	30	S	17	N	20,5	19	S	2,08
16		13,88	57,50	1,53	24,56	N	N	18	S	30	N	2	S	32	22	N	0,90
17		15,09	89,70	1,67	32,16	N			N	7	N	2	S	26	25	S	1,50
18		14,09	43,70	1,58	17,51	S	S	25	S	28	N	3	S	39	35,5	S	1,60
19		13,96	51,50	1,55	21,44	S	N	21	S	30	N	6	S/A	S/A	S/A	S	1,40
20		14,03	49,10	1,62	18,71	S	S	25	S	30	S	12	S	43,7	38,5	S	1,70
21		13,98	47,00	1,65	17,26	S	N	20	S	22	N	2	S	22	26	S	1,60
22		14,59	78,40	1,76	25,31	N	N	22	S	23	N	3	S	33,5	25	S	1,60
23		14,39	56,50	1,65	20,75	S	N	24	S	22	N	3	S	24	24	S	1,60
24		13,92	53,00	1,59	20,96	S	N	22	S	20	N	6	S	38	38,5	S	1,20
25		13,95	62,30	1,53	26,61	N	N	20	S	28	N	6	S/A	S/A	S/A	S	1,70
26		13,81	66,40	1,59	26,26	N	N	13	N	14	S	9	S	26,5	23	N	1,20
27		15,02	66,00	1,70	22,84	S	S	36	S	30	S	20	S	31,5	32	S	2,11

Planos de Unidade Didática

Ano: 8º Turma: C

Duração: 3 semanas

Nº de aulas: 9 aulas

Professor: Armando Lopes

Professor estagiário: Abel Pinto

Etapa: 3ª Etapa – Progresso Unidade Didática: Nº1; Matérias: FITESCOLA, Andebol, Voleibol; Atletismo (Salto em Comprimento, Lançamento do peso); Ginástica de aparelhos, Ginástica de Solo; Aptidão Física; Dança	Datas:	Recursos Materiais:
	10/01 a 28/01	Bolas de Futebol, andebol, voleibol, cones, para alisar a terra, fita métrica;
	Recursos Espaciais: Polidesportivo Exterior, Ginásio e Pavilhão	

Data	Espaço	Matérias	Organização	Materia l
10/01/2022 a 14/01/2022 2 Aula nº 43 e 44, 45;	Pavilhão	<u>Parte inicial (12 min)</u> Corrida continua 8 min Aquecimento articular: 5 min <u>Aula 45min: Fitescola: Flexões</u> <u>Parte Principal (4 estações)</u> Badminton 1+1 Voleibol 2+2 Basquetebol 3x3 1.Senta e alcança 2. Protocolo Tabata <u>Parte Final</u> Regadinho (Roda) Considerações finais		

<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Maria Araújo, Mateus, Gabriel, Catarina, Iris <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	<u>Grupo 2</u> Joana, Santiago, Margarida Garrucho, Vítor, Simão, Matilde, Madalena <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joel, Mariana Correia <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar, Carolina Castanheira <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 1 Estação 2 Estação 3
--	--	--	---

VER PLANO DE TURMA

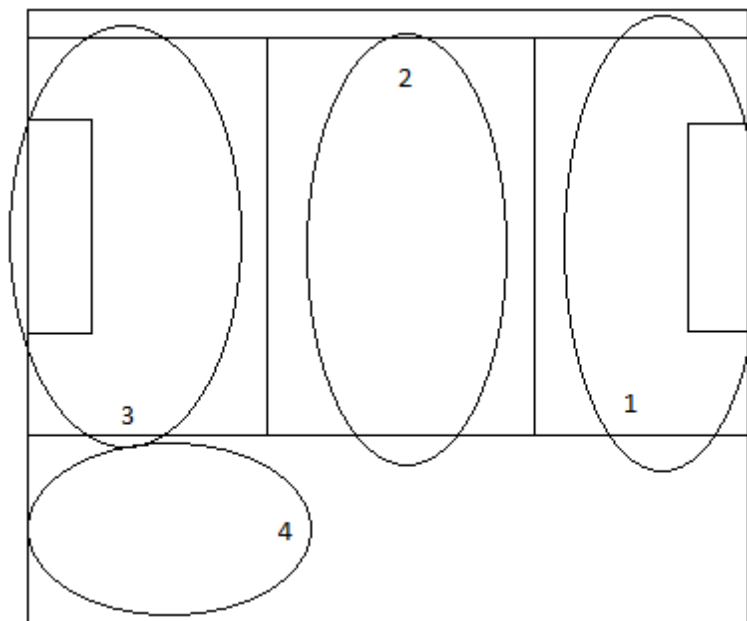
Objetivo 1: **Objetivo Intermédio 2 e 3** – Objetivo terminal: Cumprir o Nível I no Badminton do Projeto Curricular

Objetivo 2: **Objetivo Intermedio 1,2 e 3** – Objetivo terminal: Cumprir o Nível PI2 no Voleibol do Projeto Curricular

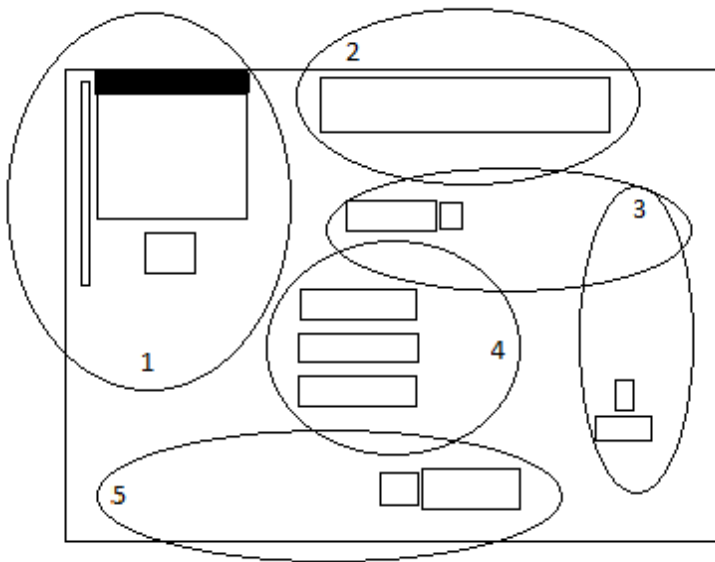
Objetivo 3: **Objetivo Intermedio 1, 3** – Objetivo terminal: Cumprir o Nível PI2 no Basquetebol no Projeto Curricular

Objetivo 4: **Objetivo Intermédio 1,2,3** - Objetivo Terminal: Apto nos testes FITESCOLA;

Objetivo 5: **Objetivo terminal: Cumprir Nível I na Dança do Projeto Curricular**



17/01/2022 2 a 28/01/2022 2 Aula nº 46 e 47, 48, 49 e 50, 51;	Ginásio	<u>Parte inicial (10min)</u> Corrida continua 7 min Aquecimento articular: 6 min <u>Parte Principal (58min)</u> Minitrampolim + Trave Ginástica de Solo: AFI Boque OU Plinto Esponja 1.IMC 2. Plinto Transversal Ginástica de Solo: Sequência <u>Parte Final (16 min)</u> Regadinho (Roda) Considerações finais				Colchões de ginástica, coluna, Minitrampolim, Trave, Plinto L, Boque, ficha de trabalho 2: AFI
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Maria Araújo, Mateus, Gabriel, Catarina <u>Rotação</u> <u>Estação 1</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4	<u>Grupo 2</u> Joana, Santiago, Margarida Garrucho, Vítor, Simão, Matilde <u>Rotação</u> <u>Estação 2</u> Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joel <u>Rotação</u> <u>Estação 3</u> Estação 4 Estação 5 Estação 1	<u>Grupo 4</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar <u>Rotação</u> <u>Estação 4</u> Estação 5 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 5</u> Iris, Carolina Castanheira, Madalena, Mariana Correia <u>Rotação</u> <u>Estação 5</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3		

Estação 5		Estação 2	Estação 3	Estação 4
<u>VER PLANO DE TURMA</u> <u>Objetivo 1:</u> Objetivo Intermédio 1,2 (Comum a aparelhos) + Objetivo intermédio 5,6,7,8 (Minitrampolim) - Objetivo Terminal: Nível Introdução Ginástica de Aparelhos (Projeto do Departamento de EF); + Objetivo Intermédio 1, 2 e 3: (Trave): Objetivo Terminal: Nível I (Projeto do Departamento de EF) <u>Objetivo 2:</u> Objetivo Intermédio 3,4,5,6,7,8 (Solo) - Objetivo Terminal: Nível P2 no Projeto do Departamento de EF) <u>Objetivo 3:</u> Objetivo Intermédio 1 e 2 (Comum a aparelhos) Objetivo Terminal: Nível Introdução no Boque + Objetivo intermédio 12, 13 e 14 (Ginástica de Aparelhos) <u>Objetivo 4:</u> Objetivo Intermédio 1 e 2 (Comum a aparelhos) - Objetivo Terminal: Nível PI2 no Plinto L (Projeto do Departamento de EF) + Objetivo intermédio 9 e 10 (Ginástica de Aparelhos) <u>Objetivo 5:</u> Objetivo Intermédio 1,2, 3 e 4 (Comum às cambalhotas) + Objetivo intermédio 1 e 2 (Solo) Objetivo Terminal: Nível PI2 (Projeto do Departamento de EF) <u>Objetivo 6:</u> Objetivo terminal: Cumprir Nível I na Dança do Projeto Curricular				
				
Etapas: 3º Etapa – Progresso		Datas:		Recursos materiais:

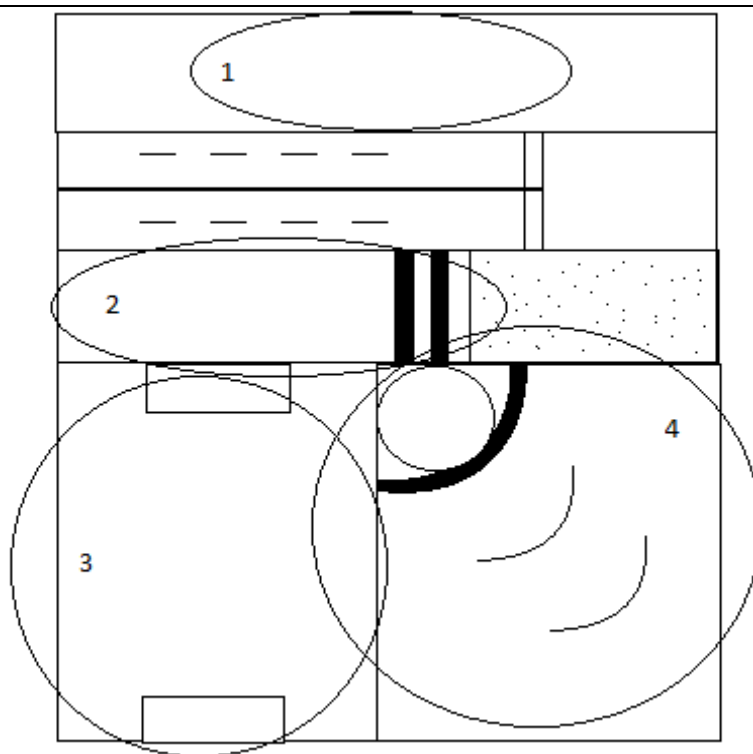
Unidade Didática: N°2; Nº de aulas: 12 Matérias: FITESCOLA, Voleibol; Atletismo, Andebol, Aptidão Física, Badminton; Dança		31/01/2022 a 25/02/2022			
		Recursos Espaciais: Polidesportivo Exterior, Ginásio e Pavilhão			
31/01/2022 a 11/02/2022 Aula nº 53 e 54, 55, 56 e 57, 58;	Exterior	<u>Parte inicial (13 min)</u> Corrida continua 8 min Aquecimento articular: 5 min <u>Parte Principal</u> Basquetebol: Lançamento da passada Voleibol 2+2 Salto em comprimento 1.Impulsão Horizontal 2. Protocolo Tabata <u>Parte Final</u> Merengue (Xadrez) Considerações finais			Bolas de Voleibol, Cones, Coluna, Bola de Andebol, Para alisar terra, Fita métrica, Pesos
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Maria Araújo, Mateus, Gabriel, Catarina, Iris <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	<u>Grupo 2</u> Joana, Santiago, Margarida Garrucho, Vítor, Simão, Matilde, Madalena <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joel, Mariana Correia <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar, Carolina Castanheira <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 1 Estação 2 Estação 3		
<u>VER PLANO DE TURMA</u> <u>Objetivo 1:</u> Objetivo Intermedio 5 – Objetivo terminal: Cumprir o Nível PI2 no Basquetebol no Projeto Curricular					

Objetivo 2: Objetivo Intermedio 1,2 e 3 – Objetivo terminal: Cumprir o Nível PI2 no Voleibol do Projeto Curricular

Objetivo 3: Objetivo Intermedio 1,2 e 3– Objetivo terminal: Cumprir o Nível I no Salto em Comprimento do Projeto Curricular

Objetivo 4: Objetivo Intermédio 1,2,3 - Objetivo Terminal: Apto nos testes FITESCOLA;

Objetivo 5: Objetivo Intermédio 1, 2 e 3 – Objetivo Terminal: Cumprir o Nível I na Dança no Projeto Curricular



14/02/2022 a 25/02/2022 Aula nº 53 e 54, 55, 56 e 57, 58;	Pavilhão	<u>Parte inicial (13 min)</u> Corrida continua 7 min Aquecimento articular: 6 min <u>Parte Principal (4 estações)</u> Badminton 1+1 Voleibol 2+2 Basquetebol 3x3 Protocolo Tabata <u>Parte Final</u> Merengue (Xadrez) Considerações finais	Bolas de Voleibol, Cones, Bolas de Futebol, Bola de Andebol, Coluna
---	-----------------	---	--

<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Maria Araújo, Mateus, Gabriel, Catarina, Iris <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	<u>Grupo 2</u> Joana, Santiago, Margarida Garrucho, Vítor, Simão, Matilde, Madalena <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joel, Mariana Correia <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar, Carolina Castanheira <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 1 Estação 2 Estação 3
--	--	--	---

VER PLANO DE TURMA

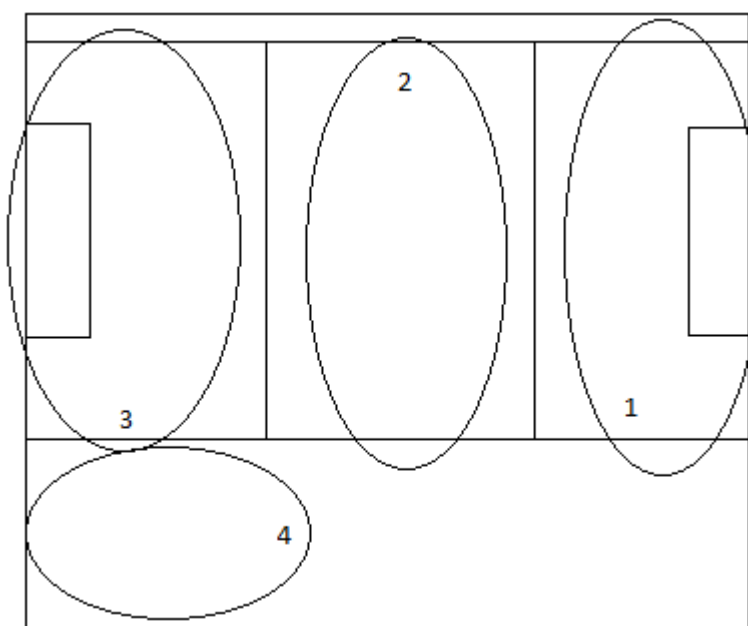
Objetivo 1: **Objetivo Intermédio 2 e 3** – Objetivo terminal: Cumprir o Nível I no Badminton do Projeto Curricular

Objetivo 2: **Objetivo Intermedio 1,2 e 3** – Objetivo terminal: Cumprir o Nível PI2 no Voleibol do Projeto Curricular

Objetivo 3: **Objetivo Intermedio 2 e 5** – Objetivo terminal: Cumprir o Nível PI2 no Basquetebol no Projeto Curricular

Objetivo 4: **Objetivo Intermédio 1,2,3** - Objetivo Terminal: Apto nos testes FITESCOLA;

Objetivo 5: **Objetivo terminal: Cumprir Nível I na Dança do Projeto Curricular**



Etapa: 3ª Etapa – Progresso		Datas:		Recursos Materiais:	
		28/02/2022 a 25/11/2021		Colchão de ginástica; bolas de futebol, bolas de andebol, bolas de voleibol, bolas de basquetebol	
		Recursos Espaciais: Pavilhão Desportivo (P);			
Unidade Didática: N°3; Nº de aulas: 12					
Matérias: Dança, Voleibol; Andebol; Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Aptidão Física, Atletismo (Saltos)					
28/02/2022 2 a 11/03/2022 1 Aula nº 59 e 60, 61, 62 e 63 e 64	Ginásio	<u>Parte inicial (12min)</u> Corrida continua 8 min Aquecimento articular: 5 min <u>Parte Principal</u> Minitrampolim + Trave Ginástica de Solo: AFI Boque OU Plinto Esponja Plinto Transversal Ginástica de Solo: Sequência <u>Parte Final</u> Merengue (Xadrez) Considerações finais			Rolo de ginástica Verde; bolas de futebol, bolas de andebol, bolas de voleibol, bolas de basquetebol
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Maria Araújo, Mateus, Gabriel, Catarina	<u>Grupo 2</u> Joana, Santiago, Margarida Garrucho, Vítor, Simão, Matilde	<u>Grupo 3</u> Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joel	<u>Grupo 4</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar	<u>Grupo 5</u> Iris, Carolina Castanheira, Madalena, Mariana Correia	
<u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2	<u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4	<u>Rotação</u> Estação 3	<u>Rotação</u> Estação 4 Estação 5	<u>Rotação</u> Estação 5 Estação 1	

Estação 3	Estação 5	Estação 4	Estação 1	Estação 2
Estação 4	Estação 1	Estação 5	Estação 2	Estação 3
Estação 5		Estação 1	Estação 3	Estação 4
		Estação 2		

VER PLANO DE TURMA

Objetivo 1: **Objetivo Intermédio 1,2 (Comum a aparelhos) + Objetivo intermédio 5,6,7,8 (Minitrampolim)**
 - Objetivo Terminal: Nível Introdução Ginástica de Aparelhos (Projeto do Departamento de EF); + **Objetivo Intermédio 1, 2 e 3: (Trave):** Objetivo Terminal: Nível I (Projeto do Departamento de EF)

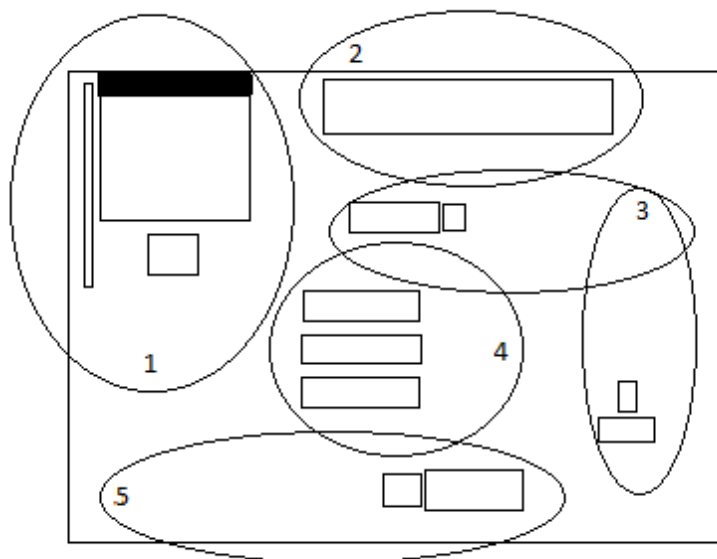
Objetivo 2: **Objetivo Intermédio 3,4,5,6,7,8 (Solo)** - Objetivo Terminal: Nível P2 no Projeto do Departamento de EF)

Objetivo 3: **Objetivo Intermédio 1 e 2 (Comum a aparelhos)** Objetivo Terminal: Nível Introdução no Boque + **Objetivo intermédio 12, 13 e 14 (Ginástica de Aparelhos)**

Objetivo 4: **Objetivo Intermédio 1 e 2 (Comum a aparelhos)** - Objetivo Terminal: Nível PI2 no Plinto L (Projeto do Departamento de EF) + **Objetivo intermédio 9 e 10 (Ginástica de Aparelhos)**

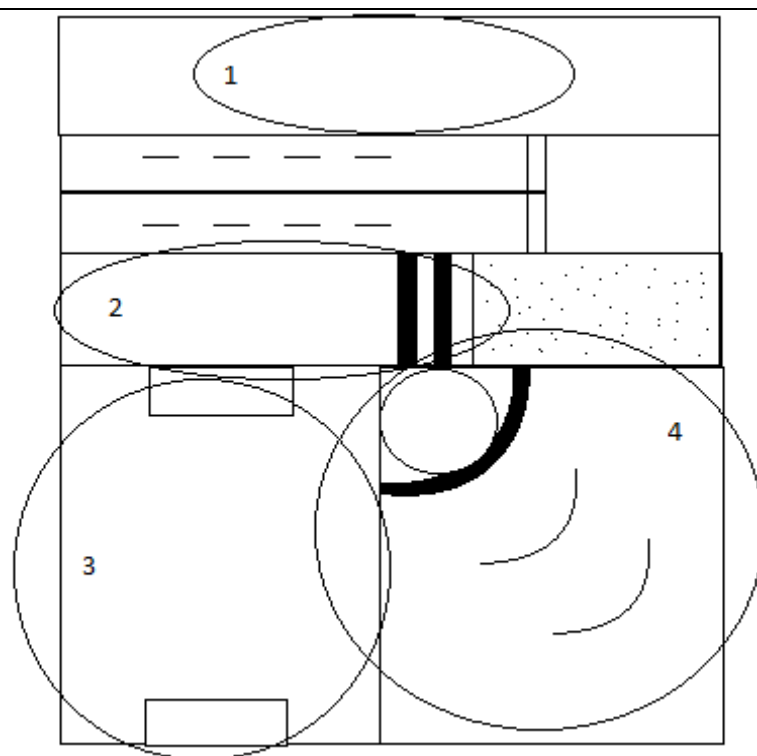
Objetivo 5: **Objetivo Intermédio 1,2, 3 e 4 (Comum às cambalhotas) + Objetivo intermédio 1 e 2 (Solo)**
 Objetivo Terminal: Nível PI2 (Projeto do Departamento de EF)

Objetivo 6: **Objetivo Intermédio 1, 2 e 3** – Objetivo Terminal: Cumprir o Nível I na Dança no Projeto Curricular



14/03/2022 a 25/03/2022 Aula nº 65 e 66, 67, 68 e 69, 70	Exterior	<u>Parte inicial (10min)</u> Corrida continua 7 min Aquecimento articular: 6 min <u>Parte Principal</u> Andebol 4x4 (Miniandebol) Voleibol 2+2	Colchões de ginástica; coluna, Minitrampolim
---	----------	---	---

		Salto em comprimento Protocolo Tabata			, Trave, Plinto L, Boque
		<u>Parte Final</u> Merengue (Xadrez) Considerações finais			
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Maria Araújo, Mateus, Gabriel, Catarina, Iris <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	<u>Grupo 2</u> Joana, Santiago, Margarida Garrucho, Vítor, Simão, Matilde, Madalena <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joel, Mariana Correia <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar, Carolina Castanheira <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 1 Estação 2 Estação 3		
<u>VER PLANO DE TURMA</u> <u>Objetivo 1: Objetivo Terminal:</u> Cumprir o Nível I no Andebol do Projeto Curricular <u>Objetivo 2: Objetivo Intermedio 1,2 e 3</u> – Objetivo terminal: Cumprir o Nível PI2 no Voleibol do Projeto Curricular <u>Objetivo 3: Objetivo Intermedio 4 e 5</u> – Objetivo terminal: Cumprir o Nível I no Salto em Comprimento do Projeto Curricular <u>Objetivo 4: Objetivo Intermédio 1,2,3</u> - Objetivo Terminal: Apto nos testes FITESCOLA; <u>Objetivo 5: Objetivo Terminal:</u> Cumprir o Nível I na Dança no Projeto Curricular					



Etapa: 3ª Etapa – Progresso Unidade Didática: N°4; Nº de aulas: 5 Matérias: Padel, Voleibol, Basquetebol, Aptidão Física, Dança		Datas:	Recursos espaciais:	
		28/03/2022 a 05/04/2022	Bolas de Voleibol, Cones, Bolas de Futebol, Bola de Andebol	
		Recursos Espaciais: Pavilhão Polidesportivo		
28/03/2022 a 05/04/2022 Aula nº 71 e 72, 73, 74 e 75	Pavilhão	<u>Parte inicial (12 min)</u> a) Corrida continua 8 min (aula 90’) Aquecimento articular: 5 min b) Vaivém (aula 45’) <u>Parte Principal (4 estações)</u> Voleibol 2+2 Basquetebol: Jogo 3x3 a) FITESCOLA: Impulsão Horizontal e Senta e alcança + Tabata FITESCOLA: Abdominais, flexões <u>Parte Final</u> Merengue (Xadrez)		Bolas de Voleibol, Cones, Coluna, Bola de Andebol

		Considerações finais			
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Maria Araújo, Mateus, Gabriel, Catarina, Iris	<u>Grupo 2</u> Joana, Santiago, Margarida Garrucho, Vítor, Simão, Matilde, Madalena	<u>Grupo 3</u> Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joel, Mariana Correia	<u>Grupo 4</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar, Carolina Castanheira		
<u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	<u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 1	<u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 1 Estação 2	<u>Rotação</u> Estação 4 Estação 1 Estação 2 Estação 3		

VER PLANO DE TURMA

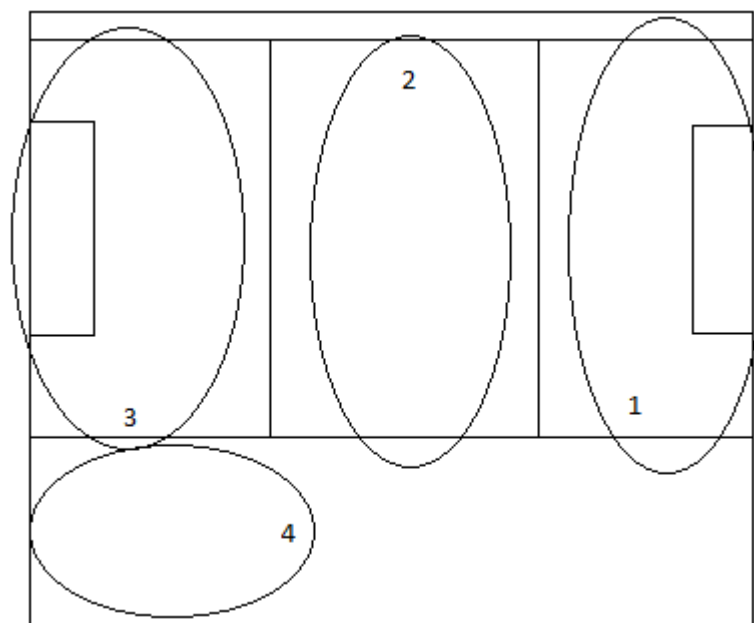
Objetivo 1: Objetivo Intermedio 1, 2 e 3 – Objetivo terminal: Cumprir o Nível PI2 no Padel

Objetivo 2: Objetivo Intermedio 1,2 e 3 – Objetivo terminal: Cumprir o Nível PI2 no Voleibol do Projeto Curricular

Objetivo 3: Objetivo Intermedio 5 e 6 – Objetivo terminal: Cumprir o Nível I no Basquetebol do Projeto Curricular

Objetivo 4: Objetivo Intermédio 1,2,3 - Objetivo Terminal: Apto nos testes FITESCOLA;

Objetivo 5: Objetivo Terminal: Cumprir o Nível I na Dança no Projeto Curricular



Apêndice XIV. Lecionação: 3º Etapa - Competências intercalares 2º Semestre

Nível de Competências		Jogos Desportivos Coletivos (1 matéria)				Ginástica (1 matéria)					Atletismo (média das matérias)						Raquetes (1 matéria)	Outras (matérias)		
											Corridas			Salto		Lançamento				
		Futebol/Futsal	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Solo	Aparelhos				Acrobática	Milha	Estafetas	Corrida de velocidade	Salto em altura	Salto em comprimento	Lançamento do peso	Badminton	Dança	Tênis de Mesa
1		2	2	2	3	2	1	1	3	2	0	3	3	3	2	2	3	2	3	0
2		2	2	3	3	2	3	3	3	2	0	2	3	2	3	0	4	0	3	0
3		1	2	4	3	3	3	2	3	1	0	3	3	3	3	3	3	3	3	0
4		1	2	3	3	1	1	1	3	1	0	3	3	2	2	3	3	2	3	0
5		2	2	3	3	3	4	4	3	3	0	3	4	4	3	3	3	3	4	0
6		2	2	3	3	3	4	2	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	4	0
7		3	3	3	3	3	3	5	3	3	0	3	4	4	3	3	4	3	4	0
8		2	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	0
9		2	2	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	4	0
10		3	3	3	3	3	3	4	3	4	0	3	4	3	3	3	3	3	4	0
11		3	4	3	3	3	3	4	3	3	0	3	4	4	3	4	3	3	4	0
12		2	2	3	3	3	3	2	3	3	0	3	3	3	2	3	3	2	3	0
13		3	4	3	3	3	3	4	3	3	0	3	4	4	3	4	3	3	4	0
14		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0
15		3	3	3	4	3	3	5	3	4	0	3	4	3	3	4	4	3	4	0
16		1	2	2	3	3	1	1	3	1	0	3	3	2	2	2	3	2	3	0
17		1	2	2	3	2	3	1	3	2	0	3	3	3	3	3	3	2	4	0
18		3	4	3	3	3	3	2	3	3	0	3	4	3	3	4	3	3	4	0
19		2	2	2	3	3	3	2	3	3	0	3	3	3	2	3	3	2	3	0
20		3	2	3	3	3	3	2	3	3	0	3	4	3	3	4	3	2	4	0
21		1	1	2	2	3	1	1	3	2	0	3	3	2	3	2	3	2	3	0

22		2	2	3	3	2	2	3	3	2	0	3	3	3	3	3	3	2	3	0
23		5	4	3	3	3	3	2	3	3	0	3	4	4	3	3	3	2	4	0
24		3	1	3	3	2	3	1	3	0	0	3	4	3	3	3	3	0	0	0
25		2	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	4	4	3	3	3	3	4	0
26		2	2	2	3	3	2	3	3	2	0	3	3	3	3	3	3	2	3	0
27		4	3	3	4	3	3	5	3	4	0	3	4	4	3	4	4	3	4	0
28		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0

6 matérias de nível PI2 = 3/10 Valores; 6 matérias de nível PE = 5/20 Valores						
Níveis	Abs	NI	PI1	PI2	I	PE
	0,167	1	2	3	4	5
Classificação	A classificação é atribuída através da média aritmética dos níveis obtidos em cada uma das matérias arredondada às centésimas					

Apêndice XV. Lecionação: 3º Etapa: Resultados Fitescola Intercalares 2º Semestre

			INTERCALAR 2º SEMESTRE														
Alunos			IMC				VAIVÉM		ABS		EXT. BRAÇOS		SENTA-ALCANÇA			IMP.HORI	
1		13,62	88,40	1,64	32,87	N	N	23	N	14	N	6	N	9	9	S	1,45
2		14,27	112,50	1,74	37,16	N	N	24	S	25	N	7	N	14	14	S	1,60
3		15,13	72,50	1,64	26,96	N	S	36	N	13	N	4	S	30	31	S	1,58
4		14,44	54,40	1,59	21,52	S	S	28	S	26	N	0	N	7	5	S	1,35
5		13,90	42,00	1,55	17,48	S	S	42	S	33	S	12	S	27	29	S	1,75
6		13,96	39,20	1,46	18,39	S	S	38	S	25	S	8	N	19	20	S	1,60
7		14,38	58,00	1,62	22,10	N	S	52	S	25	S	15	S	23	24	S	2,05
8		14,07	66,00	1,63	24,84	N	S	30	S	30	N	4	S	30	30	S	1,50
9		14,05	41,00	1,63	15,43	S	S	40	S	30	N	1	N	22	19	S	1,60
10		13,84	52,00	1,64	19,33	S	S	38	N	10	S	8	S	26	31	S	1,75
11		14,52	44,50	1,57	18,05	S	S	30	N	12	S	8	S	36	32	S	1,80
12		13,83	49,50	1,55	20,60	S	S	25	S	19	N	6	S	32	30	S	1,25
13		13,96	57,80	1,63	21,75	S	S	26	S	24	S	8	S	32	30	S	1,90
14		13,60	58,00	1,59	22,94	N	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A
15		16,25	74,10	1,75	24,20	S	N	45	S	31	S	21	N	24	18	S	2,10
16		13,88	56,00	1,57	22,72	N	S	25	S	35	N	3	S	32	32	N	1,15
17		15,09	85,20	1,69	29,83	N	S/A	S/A	N	15	N	0	S	27	26	S	1,23
18		14,09	51,10	1,58	20,47	S	S	50	S	31	S	10	S	33	33	S	1,70
19		13,96	53,50	1,55	22,27	S	S	39	S	35	S	9	S	45	44	S	1,35
20		14,03	46,50	1,57	18,86	S	S	27	S	22	S	8	S	42	39	S	1,60
21		13,98	52,10	1,68	18,46	S	S	25	S	19	N	0	S	21	21	S	1,30
22		14,59	76,00	1,76	24,54	N	S	40	N	22	N	9	N	27	20	S	1,65
23		14,39	55,50	1,71	18,98	S	S	54	S	37	N	6	S	26	25	S	1,75
24		13,92	57,00	1,63	21,45	S	S	25	S	20	S	12	S	38	38,5	S	1,20
25		13,95	62,00	1,60	24,22	N	S	40	S	31	N	9	N	21	20	S	1,70
26		13,81	62,00	1,64	23,05	N	S	40	S	21	N	9	S	28	32	N	1,30
27		15,02	63,60	1,75	20,77	S	S	60	S	26	S	21	S	29	21	S	2,20
28		122,56	42,30	1,67	15,17	S	S	34	S	18	S	15	N	14	12	S	1,75

Apêndice XVI. Lecionação: 4ª Etapa - Unidades didáticas 1,2,3,4

Planos de Unidade Didática

Ano: 8º Turma: C

Duração: 3 semanas

Nº de aulas: 3 aulas

Professor: Armando Lopes

Professor estagiário: Abel Pinto

Etapa: 4ª Etapa – Produto Unidade Didática: Nº1; Matérias: Futebol, Basquetebol; Ginástica de aparelhos, Ginástica de Solo; Aptidão Física; Dança;	Datas:	Recursos Materiais:
	18/04 a 06/05	Bolas de Futebol, Basquetebol, cones, Colchões de ginástica, coluna, Trave, Plinto L, Boque
	Recursos Espaciais: Polidesportivo Exterior e Ginásio	

Data	Espaço	Matérias	Organização	Materia l
18/04/2022 a 22/04/2022 Aula nº 76 e 77, 78;	Ginásio	<u>Parte inicial (20 min)</u> Corrida e aquecimento articular: 9 min 1.Merengue <u>Parte Principal (4 estações)</u> 2.Basquetebol 3x3 3.Ginástica de Solo: Sequência 4.Ginástica de Solo: Roda 5.Boque com Reuter com molas + trave + cambalhota à frente *Tabata entre rotações* <u>Parte Final</u> Jogo da mata Considerações finais		Bola de Basquetebol e esponja, Colchões de ginástica, coluna, Trave, Plinto L, Boque

<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Maria Araújo, Mateus, Gabriel, Catarina, Iris <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	<u>Grupo 2</u> Joana, Santiago, Margarida Garrucho, Vítor, Simão, Matilde, Madalena <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joel, Mariana Correia <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar, Carolina Castanheira <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 1 Estação 2 Estação 3
<u>VER PLANO DE TURMA</u> <u>Objetivo 1: Objetivo terminal:</u> Cumprir Nível I na Dança do Projeto Curricular <u>Objetivo 2: Objetivo Intermedio 6</u> – Objetivo terminal: Cumprir o Nível I no Basquetebol do Projeto Curricular <u>Objetivo 3 e 4: Objetivo Intermédio 9</u> – Objetivo terminal: Cumprir o Nível I na Ginástica de Solo do Projeto Curricular <u>Objetivo 5: Objetivo Intermédio 1,2,3</u> - Objetivo Terminal: Apto nos testes FITESCOLA; <u>Objetivo 6: Objetivo Intermédio 12 e 14</u> - Objetivo Terminal: PI2, I é PE na Ginástica de Aparelhos: Boque + <u>Objetivo Intermédio 1, 2 e 3: (Trave):</u> Objetivo Terminal: Nível I (Projeto do Departamento de EF)			
25/04/2022 2 a 06/05/2022 2 Aula nº 79 e 80, 81, 82 e 83, 84;	Exterior	<u>Parte inicial (14min)</u> Corrida continua: 8 min Aquecimento articular: 6 min <u>Parte Principal (58min)</u> 1. Dança: Merengue 2. Futebol GR+3x3+GR 3. Tabata 4. Voleibol 3+3	Colchões de ginástica, coluna, Minitrampolim, Trave, Plinto L,

		<u>Parte Final (16 min)</u> Considerações finais			Boque. Reuter
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Maria Araújo, Mateus, Gabriel, Catarina	<u>Grupo 2</u> Joana, Santiago, Margarida Garrucho, Vítor, Simão, Matilde	<u>Grupo 3</u> Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joel	<u>Grupo 4</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar	<u>Grupo 5</u> Iris, Carolina Castanheira, Madalena, Mariana Correia	
<u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5	<u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1	<u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2	<u>Rotação</u> Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3	<u>Rotação</u> Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	
<u>VER PLANO DE TURMA</u> <u>Objetivo 1:</u> Objetivo terminal: Cumprir Nível I na Dança do Projeto Curricular <u>Objetivo 2:</u> Objetivo Intermédio 4 e 7 - Objetivo Terminal: Nível I no Futebol no Projeto Curricular; <u>Objetivo 3:</u> Objetivo Intermédio 1,2,3 - Objetivo Terminal: Apto nos testes FITESCOLA; <u>Objetivo 4:</u> Objetivo Intermédio 1,2,3 - Objetivo Terminal: Nível I no Voleibol no do Projeto Curricular.					
Etapas: 4º Etapa – Produto		Datas:		Recursos materiais:	

Unidade Didática: Nº2; Nº de aulas: 6 Matérias: Voleibol; Basquetebol, Aptidão Física, Padel; Dança		9/05/2022 a 20/05/2022		Bolas de Voleibol, Basquetebol, Cones, Raquetes e bolas de Padel, Postes e Fita;	
		Recursos Espaciais: Pavilhão			
9/05/2022 a 20/05/2022 Aula nº 85 e 86, 87, 88 e 89, 90;	Pavilhão	<u>Parte inicial (13 min)</u> Corrida continua 8 min Aquecimento articular: 5 min <u>Parte Principal</u> 1.Basquetebol: 3x3 2. Voleibol 2+2 Tabata entre transição das matérias 3. Padel: Introdução ao Padel (ensino concentrado) <u>Parte Final</u> Jogo do Par ou Ímpar Considerações finais			Bolas de Voleibol e Basquetebol, Cones, Coluna, Raquetes e bolas de Padel, postes e rede de voleibol ;
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Maria Araújo, Mateus, Gabriel, Catarina, Iris <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 2</u> Joana, Santiago, Margarida Garrucho, Vítor, Simão, Matilde, Madalena <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 3</u> Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joel, Mariana Correia <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 1	<u>Grupo 4</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar, Carolina Castanheira <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 1		
<u>VER PLANO DE TURMA</u>					

<u>Objetivo 1: Objetivo Intermedio 5</u> – Objetivo terminal: Cumprir o Nível I no Basquetebol no Projeto Curricular				
<u>Objetivo 2: Objetivo Intermedio 1,2 e 3</u> – Objetivo terminal: Cumprir o Nível PI2 no Voleibol do Projeto Curricular				
<u>Objetivo 3: Objetivo Intermedio 1,2 e 3</u> – Objetivo terminal: Cumprir o Nível P2 no Padel do Projeto Curricular;				
<u>Objetivo TABATA: Objetivo Intermédio 1,2,3</u> - Objetivo Terminal: Apto nos testes FITESCOLA;				

		5. Boque + Trave 6. Plinto L + Estação de Cambalhota à frente/atrás *2 Tabata na 3 rotação* <u>Parte Final</u> Jogo da mata Considerações finais			ginástica, Trave, Plinto L, Boque
<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Maria Araújo, Mateus, Gabriel, Catarina, Iris <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5	<u>Grupo 2</u> Joana, Santiago, Margarida Garrucho, Vítor, Simão, Matilde, Madalena <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1	<u>Grupo 3</u> Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joel, Mariana Correia <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar, Carolina Castanheira <u>Rotação</u> Estação 4 Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3	<u>Grupo 5</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar, Carolina Castanheira <u>Rotação</u> Estação 5 Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 4	
<u>VER PLANO DE TURMA</u> <u>Objetivo 1: Objetivo Intermédio 6</u> – Objetivo terminal: Cumprir o Nível I no Basquetebol do Projeto Curricular <u>Objetivo 2 e 3: Objetivo Intermédio 9</u> – Objetivo terminal: Cumprir o Nível I na Ginástica de Solo do Projeto Curricular <u>Objetivo Tabata: Objetivo Intermédio 1,2,3</u> - Objetivo Terminal: Apto nos testes FITESCOLA; <u>Objetivo 5: Objetivo Intermédio 12 e 14</u> - Objetivo Terminal: PI2, I e PE na Ginástica de Aparelhos: Boque + Objetivo Intermédio 1, 2 e 3: (Trave) : Objetivo Terminal: Nível I (Projeto do Departamento de EF) <u>Objetivo 6: Objetivo Intermédio 1 e 2 (Comum a aparelhos)</u> - Objetivo Terminal: Nível PI2 no Plinto L (Projeto do Departamento de EF) + Objetivo intermédio 9 e 10 (Ginástica de Aparelhos)					

--

Etapa: 4º Etapa – Produto Unidade Didática: Nº4; Nº de aulas: 5 Matérias: FITESCOLA, Voleibol; Basquetebol, Aptidão Física;	Datas:		Recursos materiais:	
	6/06/2022 a 13/06/2022		Bolas de Voleibol e Basquetebol, Coluna, Postes e rede de voleibol;	
	Recursos Espaciais: Pavilhão			
6/06/2022 a 13/06/2022 Aula nº 97 e 98; 99; 100 e 101; 102;	Pavilhão	<u>Parte inicial (13 min)</u> Corrida continua 8 min Aquecimento articular: 5 min a) Vaivém (aula 45’) <u>Parte Principal</u> 1.Basquetebol: 3x3 2. Voleibol 3+3 3.FITESCOLA: Abdominais e Flexões (1º aula de 90’) 3. FITESCOLA: Senta e Alcança + Impulsão Horizontal (2º aula de 90’) <u>Parte Final</u> Considerações finais		Bolas de Voleibol e Basquetebol, Coluna, Postes e rede de voleibol ;

<u>Grupo 1</u> Margarida Félix, Maria Araújo, Mateus, Gabriel, Catarina, Iris <u>Rotação</u> Estação 1 Estação 2 Estação 3 Estação 1	<u>Grupo 2</u> Joana, Santiago, Margarida Garrucho, Vítor, Simão, Matilde, Madalena <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 2 Estação 1 Estação 3	<u>Grupo 3</u> Guilherme, Iara, Carolina Silva, Santiago, Joel, Mariana Correia <u>Rotação</u> Estação 2 Estação 3 Estação 2 Estação 2	<u>Grupo 4</u> Ana Carolina, Fábio, Afonso, Martim, Maria do Mar, Carolina Castanheira <u>Rotação</u> Estação 3 Estação 1 Estação 2 Estação 2	
<u>VER PLANO DE TURMA</u> <u>Objetivo 1: Objetivo Intermedio 5</u> – Objetivo terminal: Cumprir o Nível I no Basquetebol no Projeto Curricular <u>Objetivo 2: Objetivo Intermedio 1,2 e 3</u> – Objetivo terminal: Cumprir o Nível PI2 no Voleibol do Projeto Curricular <u>Objetivo 3: Objetivo Intermédio 1,2,3</u> - Objetivo Terminal: Apto nos testes FITESCOLA;				

Apêndice XVII. Lecionação: 4º Etapa - Competências finais 2º Semestre

Nível de Competências		Jogos Desportivos Coletivos (1 matéria)				Ginástica (1 matéria)					Atletismo (média das matérias)						Raquetes (1 matéria)		Outras (2 matérias)	
											Corridas			Salto		Lançamento				
		Futebol/Futsal	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Solo	Aparelhos				Acrobática	Milha	Estafetas	Corrida de velocidade	Salto em altura	Salto em comprimento	Lançamento do peso	Badminton	Dança	Tênis de Mesa
							Minitrampolim	Boque	Trave	Plinto L										
1		2	3	2	3	2	2	2	3	2	0	3	3	3	3	2	3	2	3	0
2		2	3	4	3	3	3	3	3	2	0	3	3	3	3	0	4	3	3	0
3		2	3	4	3	3	3	2	3	1	0	3	3	3	3	3	3	4	4	0
4		1	2	3	3	2	2	1	3	1	0	3	3	2	2	2	3	2	4	0
5		3	3	3	3	4	4	4	4	3	0	3	4	4	4	4	3	3	4	0
6		2	2	3	3	4	4	2	4	3	0	3	3	3	4	3	3	3	5	0
7		3	3	3	3	4	3	5	4	3	0	3	4	4	4	4	4	4	3	0
8		2	3	4	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	4	3	3	3	3	0
9		2	3	4	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	4	3	3	3	3	0
10		3	4	3	3	4	3	4	4	4	0	3	4	4	4	4	3	3	3	0
11		3	4	3	3	4	4	4	3	3	0	3	4	4	4	4	3	3	5	0
12		2	2	3	3	3	3	3	4	3	0	3	3	3	2	3	3	2	3	0
13		3	4	3	3	4	3	4	4	4	0	3	4	4	4	4	3	3	5	0
14		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	4	0
15		3	4	4	4	4	3	5	4	4	0	3	4	4	4	4	4	3	5	0
16		2	2	2	3	3	1	2	3	1	0	3	3	2	3	2	3	2	3	0
17		2	2	2	3	2	3	2	3	2	0	3	3	3	3	3	3	3	4	0

18		3	4	4	3	3	3	2	4	3	0	3	4	3	4	4	3	3	5	0
19		2	2	2	3	3	3	2	3	3	0	3	3	3	3	3	3	2	3	0
20		3	3	3	3	4	4	3	4	3	0	3	4	3	3	4	3	2	4	0
21		1	1	2	2	3	2	2	3	2	0	3	3	2	3	2	3	2	4	0
22		2	3	3	3	2	2	3	3	2	0	3	3	2	4	3	3	2	4	0
23		5	4	4	3	3	3	3	4	3	0	3	4	4	4	3	3	4	4	0
24		3	1	3	3	2	3	3	3	0	0	3	3	3	0	3	3	0	0	0
25		3	3	3	3	3	3	3	4	3	0	3	4	4	4	3	3	4	4	0
26		2	2	2	3	3	2	3	3	2	0	3	3	3	3	3	3	2	3	0
27		4	4	4	4	4	4	5	4	4	0	3	4	4	4	4	4	4	5	0
28		2	2	2	0	3	3	3	4	3	0	3	3	3	4	0	0	0	2	0

8.ºano						
6 matérias de nível PI2 = 3/10 Valores; 6 matérias de nível PE = 5/20 Valores						
Níveis	Abs	NI	PI1	PI2	I	PE
	0,167	1	2	3	4	5
Classificação	A classificação é atribuída através da média aritmética dos níveis obtidos em cada uma das matérias arredondada às centésimas					

Apêndice XVIII. Lecionação: 4ª Etapa – Resultados Fitescola 2º Semestre

			2º SEMESTRE														
Alunos			IMC				VAIVÉM		ABS		EXT. BRAÇOS		SENTA-ALCANÇA			IMP.HORI	
1		13,62	85,50	1,67	30,66	N	N	14	N	11	N	7	N	10	9	S	1,50
2		14,27	100,00	1,74	33,03	N	N	19	S	28	N	10	N	12	10	S	1,65
3		15,13	69,00	1,65	25,34	N	S	28	N	2	N	3	S	31	31	S	1,50
4		14,44	53,00	1,57	21,50	S	N	25	S	23	N	5	N	4	3	S	1,35
5		13,90	45,00	1,58	18,03	S	S	35	S	30	S	10	S	28	29	S	1,90
6		13,96	39,00	1,47	18,05	S	S	33	S	25	N	4	S	29	29	S	1,55
7		14,38	58,00	1,64	21,56	S	S	37	S	30	S	18	S	21	24	S	2,10
8		14,07	66,00	1,63	24,84	N	S	30	S	30	N	4	S	29	29	S	1,60
9		14,05	44,00	1,65	16,16	S	S	31	S	30	N	2	S	21	21	S	1,60
10		13,84	52,00	1,64	19,33	S	S	25	N	10	S	8	S	33	33	S	1,75
11		14,52	44,00	1,56	18,08	S	S	28	N	12	S	8	S	39	35	S	1,80
12		13,83	45,00	1,58	18,03	S	N	19	S	23	N	6	S	26	26	S	1,35
13		13,96	58,60	1,64	21,79	S	S	25	S	21	S	8	S	30	32	S	1,85
14		13,60	58,00	1,59	22,94	N	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A	S/A
15		16,25	76,00	1,79	23,72	S	S	48	S	30	S	19	N	19	20	S	2,15
16		13,88	55,00	1,59	21,76	S	S	26	S	30	N	5	S	32	31	N	1,10
17		15,09	85,20	1,69	29,83	N	N	0,00	N	15	N	0	N	27	26	S	1,35
18		14,09	48,00	1,65	17,63	S	S	52	S	30	S	9	S	34	34	S	1,60
19		13,96	53,50	1,59	21,16	S	S	26	S	35	N	6	S	48	46	S	1,50
20		14,03	46,70	1,57	18,95	S	S	28	S	25	S	8	S	43	39	S	1,35
21		13,98	50,00	1,68	17,72	S	N	19	S	23	N	3	S	21	22	S	1,55
22		14,59	73,50	1,80	22,69	N	S	36	N	30	N	8	S	30	21	S	1,70
23		14,39	55,00	1,73	18,38	S	S	52	S	30	N	8	S	28	26	S	1,70
24		13,92	56,00	1,63	21,08	S	S	29	N	15	S	8	S	38	38,5	S	1,20
25		13,95	61,00	1,60	23,83	N	S	50	S	30	N	12	S	21	21	S	1,85
26		13,81	61,40	1,65	22,55	N	S	36	S	24	N	3	S	27	29	S	1,38
27		15,02	64,00	1,74	21,14	S	S	50	S	30	S	23	S	29	31	S	2,25
28		122,56	56,00	1,70	19,38	S	S	34	S	18	S	18	N	5	7	S	1,95

Apêndice XIX. Desporto Escolar: 1ª Etapa - EROS – Etapa de receção e orientação para o sucesso: Critérios Protocolo de Avaliação Inicial

Aulas previstas	EROS – Etapa de receção e orientação para o sucesso: Critérios Protocolo de Avaliação Inicial		
	Mês	Outubro	
Desporto Escolar Padel	Dia	11/10/2021	
	Aula Nº	1 e 2	
	Espaço	Pavilhão	
Professor Armando Lopes	Etapa/objetivos	Observar as competências dos alunos para a escolha dos objetivos operacionais e dos processos prioritários.	
Professor estagiário Abel Pinto	Nº de Aulas	2	
	Duração	1 Dia	
Matéria de aprendizagem	Raquetes	Padel (Pavilhão)	(I) Observamos cabeça da raquete para cima, posição de atenção a defender o serviço, um jogo controlado em que os jogadores conseguem dar continuidade ao jogo com alguma distância da rede.

Apêndice XX. Desporto Escolar: 1º Etapa - Calendarização do ensino

Calendário do Desporto Escolar – Padel							
Semana 1 11/10 a 15/09	Semana 2 18/10 a 21/10	Semana 3 25/10 a 29/10	Semana 4 01/11 a 5/11	Semana 5 08/11 a 12/11	Semana 6 15/11 a 19/11	Semana 7 22/11 a 26/11	Semana 8 29/11 a 03/11
Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão
Etapa 1 Prognóstico	Fase 2 – Direção	Fase 2 – Direção	Fase 2 – Direção	Fase 2 – Direção	Fase 2 – Direção	Fase 2 – Direção	Fase 2 – Direção
Apresentação ao Padel e Avaliação Inicial		Fase 3 – Profundidad e	Fase 3 – Profundidad e	Fase 3 – Profundidad e	Fase 3 – Profundida de	Fase 3 – Profundida de	Fase 3 – Profundid ade
Fase 1 – Controlo da bola							
(90’)	(90’)	(90’)	(90’)	(90’)	(90’)	(90’)	(90’)
Etapa 2 Prioridades	Fase 2 – Direção	Fase 2 – Direção	Fase 2 – Direção	Fase 2 – Direção	Fase 2 – Direção	Fase 2 – Direção	Fase 2 – Direção
Cont.Fase 1 – Controlo da bola	Fase 3 – Profundidad e	Fase 3 – Profundidad e	Fase 3 – Profundidad e	Fase 3 – Profundidad e	Fase 3 – Profundida de	Fase 3 – Profundida de	Fase 3 – Profundid ade
Fase 2 – Direção							
(45’)	(45’)	(45’)	(45’)	(45’)	(45’)	(45’)	(45’)
*Planeamento flexível com base no progresso dos alunos, podem ficar a realizar a mesma unidade didática mais tempo.							

*Apêndice XXI. Desporto Escolar: 1º Etapa - Unidade didática 1***Plano de Unidade didática**

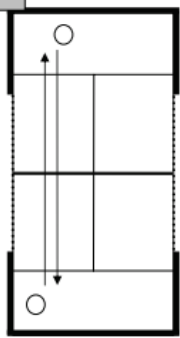
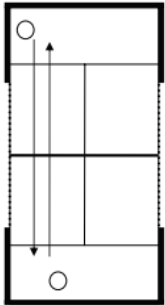
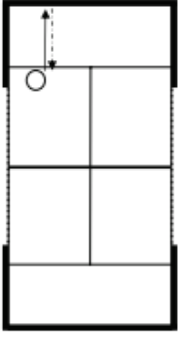
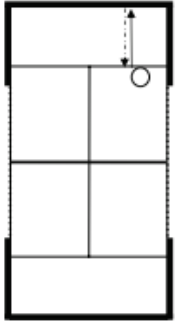
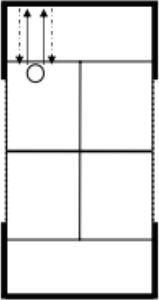
Desporto Escolar: Padel
Professor: Armando Lopes
Professor estagiário: Abel Pinto

Duração: 2 semanas

Nº de aulas: 6

Etapa: 1ª Etapa – Prognóstico Unidade Didática: Nº1 Matérias: Padel	Datas:	Recursos Materiais:
	11/10 a 22/10	Cones, Raquetes de Padel, Bolas de Padel.
	Recursos Espaciais: Campo de Padel.	

Objetivos: Avaliação Inicial: Escolha dos objetivos operacionais e processos prioritários as matérias; 2. Deslocar-se para o ponto de queda da bola; Controlo da velocidade da bola

Data	Espaço	Matérias	Organizaçã o	Material
11/10/2021 a 22/10/2021	Pavilhão	Parte inicial 1. Apresentação ao Padel (Regras básicas, equipamento, pega e posição de atenção) 2. Jogo “Chuva de estrelas” Parte Principal 1. Observação: Padel 1+1 (com proximidade entre pares) 2. Fase 1 – Controlo de Bola na parede (solo) Exercício 3 – Gesto técnico de Direita Exercício 4 – Gesto técnico de Esquerda Exercício 5 – Combinação: D linear, E linear 3. Fase 1 – Controlo de Bola com colega (Pares) Exercício 1 – Gesto técnico de Direita Exercício 2 – Gesto técnico de Esquerda	Pares e Solo	Raquetes de padel, bolas de padel, Pinos
Exercício 1	Exercício 2	Exercício 3	Exercício 4	Exercício 5
				

Apêndice XXII. Desporto Escolar: 1º Etapa - Grelha de avaliação inicial

FICHA DE REGISTO DE AVALIAÇÃO INICIAL DO PADEL - ANO LETIVO DE 2020-2021													
Matéria		Padel											
Situação de avaliação		1+1	2+2	2+2	2x2	2x2							
Indicadores de observação		Parte Introdução 1	Parte Introdução 2	Introdução	Elementar					Avançado			
		Jogo junto da rede, algumas transposições de rede	Jogo junto da rede com muitas transposições de rede	Observamos cabeça da raquete para cima, posição de atenção a defender o serviço, um jogo controlado em que os jogadores conseguem dar continuidade ao jogo com alguma distância da rede.	Observamos profundidade no jogo, começamos a ver alguns alunos a subir à rede (observar transições defesa-ataque), bolas a serem batidas de primeira e uma maior qualidade nos gestos técnicos.					Observamos muita deslocação, com subidas à rede quando é colocado uma bola para as costas dos adversários, existe intenção de finalizar o ponto. Observamos muitas saídas de vidro para dar continuidade ao jogo e os jogadores imprimem efeitos nas bolas (liftada/cortada)			
Nº	Nome	1º Etapa Avaliação inicial (SET-OUT)			2º Etapa (Avaliação Intercalar)			3º Etapa (Avaliação Intercalar 2º Semestre)			4º Etapa (Avaliação 2º Semestre)		
		1º Nota	2º Nota	3º Nota	1º Nota	2º Nota	3º Nota	1º Nota	2º Nota	3º Nota	1º Nota	2º Nota	3º Nota
1		PI2	PI2	PI2									
2		PI2	PI2	PI2									
3		PI2	PI2	PI2									
4		PI2	PI2	PI2									
5		PI1	PI1	PI1									
6		PI1	PI1	PI1									
7		PI1	PI1	PI1									
8		NI	NI	NI									
9		NI	NI	NI									
10		PI1	PI1	PI1									
11		PI1	PI1	PI1									
12		PI1	PI1	PI1									
13		PI1	PI1	PI1									
14		NI	NI	NI									
15		NI	NI	NI									
16		NI	NI	NI									
17		PI1	PI1	PI1									
18		NI	NI	NI									
19		PI1	PI1	PI1									
20		PI1	PI1	PI1									
21		PI1	PI1	PI1									
22		PI1	PI1	PI1									
23		PI1	PI1	PI1									
24		PI1	PI1	PI1									
25		NI	NI	NI									
26		NI	NI	NI									
27		PI2	PI2	PI2									
28		PI2	PI2	PI2									
29		PI2	PI2	PI2									
30		PI1	PI1	PI1									
31		PI1	PI1	PI1									
32		PI1	PI1	PI1									
33		PI1	PI1	PI1									
34		PI1	PI1	PI1									
35		NI	NI	NI									
36		PI1	PI1	PI1									
37		NI	NI	NI									
38													
39													
41													
42													
43													
44													

Critérios de avaliação (representam os <u>objetivos de aprendizagem</u> mais valorizados)	PI1		PI2								PE							PA				
	Coopera com o colega batendo e devolvendo o a bola controlada	Deslocam-se de forma oportuna para responder à batida de bola no chão	Realiza gesto técnico de Direita controlado	Realiza gesto técnico de esquerda controlado	Mantém posição de atenção	Realiza pega continental	Realiza serviço	Realiza gesto técnico de Direita cruzada	Realiza gesto técnico de esquerda cruzada	Sabe as regras básicas	Realiza o serviço com intenção	Realiza Volei de direita	Realiza balão	Realiza saída de vidro direita	Realiza Volei de esquerda	Deslocamentos ativos durante o jogo	Realiza saída de vidro de esquerda	Após realizar balão com intenção (para as costas dos adversários) sobe à rede	Coloca-se atrás da linha do serviço para defender	Realiza Smash Plano	Utiliza o vidro para devolver	Realiza Bandeja

Apêndice XXIII. Desporto Escolar: 2º Etapa - Plano de grupo equipa

Plano de turma: Desporto Escolar PADEL				
Raquetes	Alunos		Objetivo Intermédio	Objetivo Terminal
	Padel	nº 2, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 30, 31, 33, 34, 35	1.Realizar gesto técnico de Direita controlado	1.Cumprir nível PI2 segundo a grelha de avaliação que realizei, aprovada pelo Professor Armando Lopes. (VER EM APÊNDICE)
		nº 2, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 30, 31, 33, 34, 35	2.Realizar gesto técnico de esquerda controlado	
		nº 2, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 30, 31, 33, 34	3.Deslocar-se para o ponto de queda da bola	
		nº 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 25, 26, 35, 37	4.Realizar pega continental	1.Cumprir nível I segundo a grelha de avaliação que realizei, aprovada pelo Professor Armando Lopes. (VER EM APÊNDICE)
		nº 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	5.Manter posição de atenção	
		nº 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	6.Realizar serviço	
		nº 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 29, 32, 35, 36, 30, 31, 33, 34	7.Realizar gesto técnico de Direita cruzada controlada	
		nº 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	8.Realizar gesto técnico de esquerda cruzada controlada	
		nº 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	9.Saber as regras básicas	

Apêndice XXIV. Desporto Escolar: 2ª Etapa - Unidade didática 1

Plano de Unidade Didática

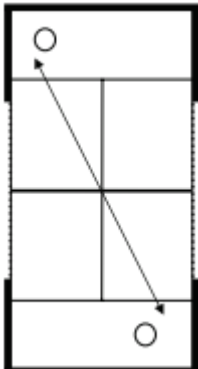
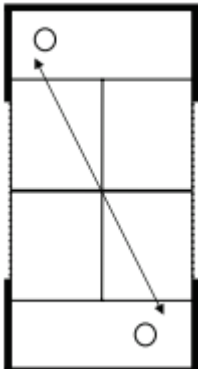
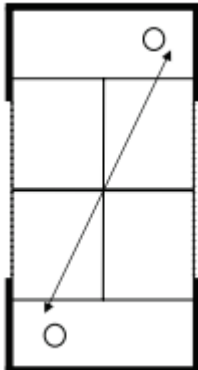
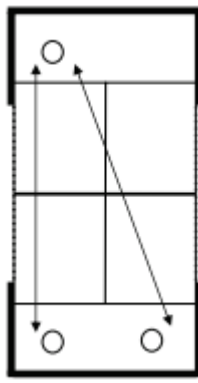
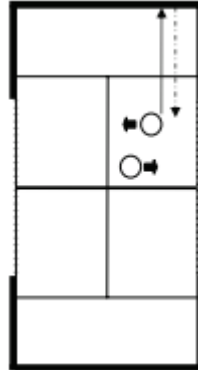
Desporto Escolar: Padel
Professor: Armando Lopes
Professor estagiário: Abel Pinto

Duração: 5 semanas

Nº de aulas: 15

Etapa: 2ª Etapa – Prioridades Unidade Didática: Nº1 Matérias: Padel	Datas:	Recursos Materiais:
	22/10 a 3/12	Cones, Raquetes de Padel, Bolas de Padel.
	Recursos Espaciais: Campo de Padel.	

Objetivo: Controlo da velocidade e direcção da bola; deslocar-se para o ponto de queda da bola.

Data	Espaço	Matérias		Organizaã o	Material
22/10/2021 1 a 3/12/2021	Pavilhão	<u>Parte inicial</u> 1. Jogo “O rato e o gato” 2. Jogo do “sai” 3. Jogo “Chuva de estrelas” <u>Parte Principal</u> 1. Fase 1 – Controlo de Bola na parede (solo) 2. Fase 2 – Direcção jogo 1+1;2+2 (Pares/duplas) Exercício em jogo 2 – D cruzada Exercício em jogo 3 – E cruzada Exercício em jogo 4 – D linear, E cruzada Exercício na parede – D abre espaço para colega bater D		Pares	Raquetes de padel, bolas de padel, Pinos
<u>Exercício 1</u>	<u>Exercício 2</u>	<u>Exercício 3</u>	<u>Exercício 4</u>	<u>Exercício 5</u>	
					
Nota: Distanciamento nas imagens é excessivo, os pares irão estar mais próximos, à medida que vão ganhando controlo da bola o distanciamento aumenta.					

Apêndice XXV. Desporto Escolar: 2ª Etapa - Unidade didática 2

Plano de Unidade Didática

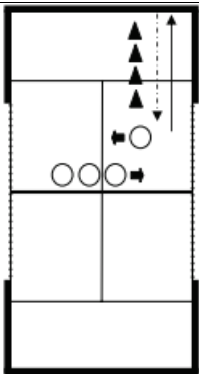
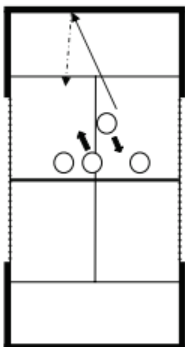
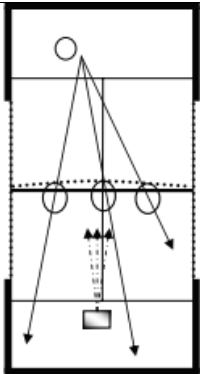
Desporto Escolar: Padel
Professor: Armando Lopes
Professor estagiário: Abel Pinto

Duração: 4 semanas

Nº de aulas: 12

Etapa: 2ª Etapa – Prioridades Unidade Didática: N°2 Matérias: Padel	Datas:	Recursos Materiais:
	6/12 a 24/12	Cones, Raquetes de Padel, Bolas de Padel.
	Recursos Espaciais: Campo de Padel.	

Objetivos: Deslocar-se para o ponto de queda da bola; controlar a direção e profundidade da bola (Exercício 5);

Data	Espaço	Matérias		Organizaçã o	Material
6/12 a 24/12	Pavilhão	<u>Parte inicial</u> 1. Jogo de “reação à bola” 2. Jogo do Sai <u>Parte Principal</u> 3. Fase 1+2+3 – Controlo de Bola na parede + Direção + Profundidade (Pares e Trios) Exercício 1 na parede 1 – D e E em circuito (x voltas) Exercício 2 – Jogo dos nomes (d), (e), começa com serviço, e antes de bater diz um nome. Exercício 3 – Jogo dos arcos Exercício 4: Jogo 2+2		Pares; grupo; solo	Raquetes de padel, bolas de padel, Pinos
<u>Exercício 1</u>	<u>Exercício 2</u>	<u>Exercício 3</u>	<u>Exercício 4</u>	<u>Exercício 5</u>	
					

Apêndice XXVI. Desporto Escolar: 2º Etapa - Competências 1º Intercalar

FICHA DE REGISTO DE OBSERVAÇÃO INICIAL DO PADEL - ANO LETIVO DE 2020-2021													
Matéria		Padel											
Situação de avaliação		1+1	2+2		2+2			2x2			2x2		
Indicadores de observação		Parte Introdução 1	Parte Introdução 2		Introdução			Elementar			Avançado		
		Jogo junto da rede, algumas transposições de rede	Jogo junto da rede com muitas transposições de rede		Observamos cabeça da raquete para cima, posição de atenção a defender o serviço, um jogo controlado em que os jogadores conseguem dar continuidade ao jogo com alguma distância da rede.			Observamos profundidade no jogo, começamos a ver alguns alunos a subir à rede (observar transições defesa-ataque), bolas a serem batidas de primeira e uma maior qualidade nos gestos técnicos.			Observamos muita deslocação, com subidas à rede quando é colocado uma bola para as costas dos adversários, existe intenção de finalizar o ponto. Observamos muitas saídas de vidro para dar continuidade ao jogo e os jogadores imprimem efeitos nas bolas (liftada/cortada)		
Nº	Nome	1º Etapa Avaliação inicial (SET-OUT)			2º Etapa (Avaliação Intercalar)			3º Etapa (Avaliação Intercalar 2º Semestre)			4º Etapa (Avaliação 2º Semestre)		
		1º Nota	2º Nota	3º Nota	1º Nota	2º Nota	3º Nota	1º Nota	2º Nota	3º Nota	1º Nota	2º Nota	3º Nota
1		PI2	PI2	PI2	I	I	I						
2		PI2	PI2	PI2	I	I	I						
3		PI2	PI2	PI2	I	I	I						
4		PI2	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2						
5		PI1	PI1	PI1	I	I	I						
6		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2						
7		PI1	PI1	PI1									
8		NI	NI	NI	PI2	PI2	PI2						
9		NI	NI	NI									
10		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2						
11		PI1	PI1	PI1									
12		PI1	PI1	PI1									
13		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2						
14		NI	NI	NI									
15		NI	NI	NI									
16		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1						
17		PI1	PI1	PI1	PI1	PI1	PI1						
18		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1						
19		PI1	PI1	PI1	I	I	I						
20		PI1	PI1	PI1	I	I	I						
21		PI1	PI1	PI1	I	I	I						
22		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2						
23		PI1	PI1	PI1									
24		PI1	PI1	PI1									
25		NI	NI	NI	PI2	PI2	PI2						
26		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1						
27		PI2	PI2	PI2	I	I	I						
28		PI2	PI2	PI2	I	I	I						
29		PI2	PI2	PI2	I	I	I						
30		PI1	PI1	PI1									
31		PI1	PI1	PI1									
32		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2						
33		PI1	PI1	PI1									
34		PI1	PI1	PI1									
35		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1						
36		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2						
37		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1						
38													
39													
40													
41					PI1	PI1	PI1						
42					PI2	PI2	PI2						
43					NI	NI	NI						
44					NI	NI	NI						
45					PI2	PI2	PI2						
46					PI1	PI1	PI1						
47													
48													
49													
50													
51													
52					PI1	PI1	PI1						
53					NI	NI	NI						
54					I	I	I						
55													

Critérios de avaliação (representam os objetivos de aprendizagem mais valorizados)	PI1		PI2		
	Coopera com o colega batendo e devolvendo o a bola controlada	Deslocam-se de forma oportuna para responder à batida de bola no chão	Realiza gesto técnico de Direita controlado	Realiza gesto técnico de esquerda controlado	
			Mantém posição de atenção		
			Realiza pega continental		
			Realiza serviço		
			Realiza gesto técnico de Direita cruzada controlada		
			Realiza gesto técnico de esquerda cruzada controlada		
			Sabe as regras básicas		
	PE				
	Realiza o serviço com intenção	Realiza Volei de direita	Realiza balão	Realiza saída de vidro direita	
	Realiza Volei de esquerda				
	Deslocamentos ativos durante o jogo				
	Realiza saída de vidro de esquerda				
	PA				
	Após realizar balão com intenção (para as costas dos adversários) sobe à rede	Coloca-se atrás da linha do serviço para defender	Realiza Smash Plano	Utiliza o vidro para devolver	
Realiza Bandeja					

Apêndice XXVII. Desporto Escolar: 3ª Etapa: Plano de turma após prioridades

Desporto Escolar: Plano de turma após prioridades				
Raquetes	Alunos		Objetivo Intermédio	Objetivo Terminal
	Padel	nº 14, 16, 17, 18, 26, 21, 33, 34, 35	1.Realizar gesto técnico de Direita controlado	1.Cumprir nível PI2 segundo a grelha de avaliação que realizei, aprovada pelo Professor Armando Lopes. (VER EM APÊNDICE)
		nº 13, 14, 16, 17, 18, 26, 21, 33, 34, 35	2.Realizar gesto técnico de esquerda controlado	
		nº 17, 26, 35	3.Realizar pega continental	1.Cumprir nível I segundo a grelha de avaliação que realizei, aprovada pelo Professor Armando Lopes. (VER EM APÊNDICE)
		nº 8, 13, 14, 16, 17 ,18, 26, 33, 34, 35	4.Manter posição de atenção	
		nº 10, 17, 18, 20, 26, 30, 35	5.Realizar serviço	
		nº 8, 10, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 25, 26, 32, 35, 36, 37	6.Realizar gesto técnico de Direita cruzada controlada	
		nº 2, 6, 8, 10, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 26, 32, 35, 36, 37	7.Realizar gesto técnico de esquerda cruzada controlada	
		nº 5, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 20, 26, 33, 34, 35, 36.	8.Sabe as regras básicas	
		nº 1, 2, 3, 5, 6, 19, 20, 21, 25, 27, 28, 29	9.Realizar volei de esquerda	1.Cumprir nível PE segundo a grelha de avaliação que realizei, aprovada pelo Professor Armando Lopes. (VER EM APÊNDICE)
		nº1, 2, 3, 5, 6, 19, 20, 21, 25, 27, 28, 29	10.Realizar saída de vidro direita	
		nº1, 2, 3, 5, 6, 19, 20, 21, 25, 27, 28, 29	11.Realizar saída de vidro esquerda	
		nº1, 2, 3, 5, 6, 19, 20, 21, 25, 27, 28, 29	11.Realizar balão	
		nº1, 2, 3, 5, 6, 19, 20, 21, 25, 27, 28, 29	12.Realizar subida à rede no ataque	
		nº1, 2, 3, 5, 6, 19, 20, 21, 25, 27, 28, 29	13. Realizar descida para a zona defensiva	1.Cumprir nível PA segundo a grelha de avaliação que realizei, aprovada pelo Professor Armando Lopes. (VER EM APÊNDICE)

Apêndice XXVIII. Desporto Escolar: 3ª Etapa - Unidades didáticas 1, 2, 3

Plano de Unidade Didática

Desporto Escolar: Padel
Professor: Armando Lopes
Professor estagiário: Abel Pinto

Duração: 3 semanas

Nº de aulas: 6

Etapa: 3ª Etapa – Progresso Unidade Didática: Nº1 Matérias: Padel	Datas:	Recursos Materiais:
	10/01 a 21/01	Cones, Raquetes de Padel, Bolas de Padel.
	Recursos Espaciais: Pavilhão Polidesportivo	

Data	Espaço	Matérias	Organização	Material
10/01/2022 a 28/01/2022	Pavilhão	<u>Parte inicial</u> Deslocações: diagonais e laterais Jogo do SAI <u>Parte Principal</u> Situação Jogo na Parede Situação de jogo PI2 2+2 Situação de jogo I 2+2 <u>Parte Final</u> Considerações finais	Solo Duplas	Raquetes de padel, bolas de padel, cones

VER PLANO DE TURMA

Objetivo 1: Objetivo Intermédio 1, 2 e 3 - Objetivo terminal: Nível PI2 de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Objetivo 2: Objetivo Intermédio 1, 2 e 3 - Objetivo terminal: Nível PI2 de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Objetivo 3: Objetivo Intermédio: Quem ataca: 9 e 13; Quem defende: 10, 11, 12 e 13 – Objetivo terminal: Nível E de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Etapa: 3ª Etapa – Progresso Unidade Didática: N°2 Nº de aulas: 6 Matérias: Padel		Datas:	Recursos materiais:	
		31/01/2022 a 18/02/2022	Cones, Raquetes de Padel, Bolas de Padel.	
		Recursos espaciais: Pavilhão Polidesportivo		
Data	Espaço	Matéria	Organização	Material
31/01/2022 a 18/02/2022	Pavilhão	<u>Parte inicial</u>	Solo	Cones, Raquetes de Padel, Bolas de Padel.
		Deslocações: diagonais e laterais		
		Deslocações: Salto: Volei		
		<u>Parte Principal</u>		
		Situação Jogo na Parede		
Situação de jogo PI2 2+2	Duplas			
Situação de jogo I 2+2				
<u>Parte Final</u>				
Considerações finais				

--	--	--	--	--

VER PLANO DE TURMA

Objetivo 1: Objetivo Intermédio 1, 2 e 3 - Objetivo terminal: Nível PI2 de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Objetivo 2: Objetivo Intermédio 5 - Objetivo terminal: Nível PI2 de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Objetivo 3: Objetivo Intermédio: Quem ataca: 9 e 13; Quem defende: 10, 11, 12 e 13 – Objetivo terminal: Nível PE de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Etapas: 3ª Etapa – Progresso Unidade Didática: Nº3 Nº de aulas: 6 Matérias: Padel	Datas:	Recursos materiais:
	21/02/2022 a 11/03/2022	Cones, Raquetes de Padel, Bolas de Padel.
	Recursos espaciais: Pavilhão Polidesportivo	

Data	Espaço	Matéria	Organização	Material
21/02/2022 a 07/03/2022	Pavilhão	<u>Parte inicial</u> Deslocações: diagonais e laterais Deslocações: Salto: Volei <u>Parte Principal</u> Situação de jogo PI2 2+2 Situação de jogo formal 2+2 <u>Parte Final</u> Considerações finais	Solo Duplas	Cones, Raquetes de Padel, Bolas de Padel.

VER PLANO DE TURMA

Objetivo 1: Objetivo Intermédio 4, 6 e 7 - Objetivo terminal: Nível PI2 de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Objetivo 2: Objetivo Terminal: Nível PE de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Apêndice XXIX. Desporto Escolar: 3ª Etapa - Competências no final da 3ª Etapa

FICHA DE REGISTO DE OBSERVAÇÃO INICIAL DO PADEL - ANO LETIVO DE 2020-2021														
Matéria		Padel												
Situação de avaliação		1+1		2+2		2+2			2x2			2x2		
Indicadores de observação		Parte Introdução 1	Parte Introdução 2			Introdução			Elementar			Avançado		
		Jogo junto da rede, algumas transposições de rede	Jogo junto da rede com muitas transposições de rede			Observamos cabeça da raquete para cima, posição de atenção a defender o serviço, um jogo controlado em que os jogadores conseguem dar continuidade ao jogo com alguma distância da rede.			Observamos profundidade no jogo, começamos a ver alguns alunos a subir à rede (observar transições defesa-ataque), bolas a serem batidas de primeira e uma maior qualidade nos gestos técnicos.			Observamos muita deslocação, com subidas à rede quando é colocado uma bola para as costas dos adversários, existe intenção de finalizar o ponto. Observamos muitas saídas de vidro para dar continuidade ao jogo e os jogadores imprimem efeitos nas bolas (liftada/cortada)		
Nº	Nome	1º Etapa Avaliação inicial (SET-OUT)			2º Etapa (Avaliação Intercalar)			3º Etapa (Avaliação Intercalar 2ºSemestre)			4º Etapa (Avaliação 2º Semestre)			
		1º Nota	2º Nota	3º Nota	1º Nota	2º Nota	3º Nota	1º Nota	2º Nota	3º Nota	1º Nota	2º Nota	3º Nota	
1		PI2	PI2	PI2	I	I	I							
2		PI2	PI2	PI2	I	I	I							
3		PI2	PI2	PI2	I	I	I	E	E	E				
4		PI2	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2							
5		PI1	PI1	PI1	I	I	I							
6		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2							
7		PI1	PI1	PI1										
8		NI	NI	NI	PI2	PI2	PI2							
9		NI	NI	NI										
10		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2	I	I	I				
11		PI1	PI1	PI1										
12		PI1	PI1	PI1										
13		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2							
14		NI	NI	NI										
15		NI	NI	NI										
16		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1	PI1	PI1	PI1				
17		PI1	PI1	PI1	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2				
18		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1							
19		PI1	PI1	PI1	I	I	I							
20		PI1	PI1	PI1	I	I	I	I	I	I				
21		PI1	PI1	PI1	I	I	I	I	I	I				
22		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2				
23		PI1	PI1	PI1										
24		PI1	PI1	PI1										
25		NI	NI	NI	PI2	PI2	PI2	I	I	I				
26		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1	I	I	I				
27		PI2	PI2	PI2	I	I	I							
28		PI2	PI2	PI2	I	I	I	E	E	E				
29		PI2	PI2	PI2	I	I	I	E	E	E				
30		PI1	PI1	PI1										
31		PI1	PI1	PI1										
32		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2	I	I	I				
33		PI1	PI1	PI1										
34		PI1	PI1	PI1										
35		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2				
36		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2				
37		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2				
38														
39														
40														
41					PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2				
42					PI2	PI2	PI2	I	I	I				
43					NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1				
44					NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1				
45					PI2	PI2	PI2	I	I	I				
46					PI1	PI1	PI1	PI1	PI1	PI1				
47														
48														
49														
50								NI	NI	NI				
51								NI	NI	NI				
52					PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2				
53					NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1				
54					I	I	I	PE	PE	PE				
55														

Critérios de avaliação (representam os <u>objetivos de aprendizagem</u> mais valorizados)	PI1		PI2		PE	PA
	Coopera com o colega batendo e devolvendo o a bola controlada		Realiza gesto técnico de Direita controlado			
	Deslocam-se de forma oportuna para responder à batida de bola no chão		Realiza gesto técnico de esquerda controlado			
			Mantém posição de atenção			
			Realiza pega continental			
			Realiza serviço			
			Realiza gesto técnico de Direita cruzada controlada			
			Realiza gesto técnico de esquerda cruzada controlada			
			Sabe as regras básicas			

Etapa: 4ª Etapa – Produto Unidade Didática: Nº2 Nº de aulas: 9 Matérias: Padel		Datas:	Recursos materiais:		
		09/05/2022 a 27/05/2022	Cones, Raquetes de Padel, Bolas de Padel.		
		Recursos espaciais: Pavilhão Polidesportivo			
Data	Espaço	Matéria	Organização	Material	
09/05/2022 a 27/05/2022	Pavilhão	<u>Parte inicial</u> Jogo dos serviços <u>Parte Principal</u> a)Bandeja 1+1 Situação Jogo 2x2: Smash Plano b)Situação jogo 2+2: (d) cruzada e (e) cruzada frente a frente Jogo dos passes cruzados: 1+1 c)Situação jogo 2+2: Volei	Solo 		

		<u>Parte Final</u> Considerações finais		
--	--	---	--	--

VER PLANO DE TURMA

Objetivo a): Objetivo Intermédio 15 - Objetivo terminal: Nível PA de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Objetivo b): Objetivo Intermédio 7 e 8 - Objetivo terminal: Nível I de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Objetivo c): Objetivo Intermédio 9: Objetivo terminal: Nível PE de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Etapa: 4ª Etapa – Produto Unidade Didática: Nº3 Nº de aulas: 7 Matérias: Padel	Datas:	Recursos materiais:
	30/05/2022 a 13/06/2022	Cones, Raquetes de Padel, Bolas de Padel.

		Recursos espaciais: Pavilhão Polidesportivo		
Data	Espaço	Matéria	Organização	Material
30/05/2022 a 13/06/2022	Pavilhão	<u>Parte inicial</u> Deslocações: diagonais e laterais <u>Parte Principal</u> a) Situação Jogo 2x2: Bandeja b) Situação jogo 2+2 c) Situação jogo 2x2 <u>Parte Final</u> Considerações finais	Solo	Cones, Raquetes de Padel, Bolas de Padel.
			Duplas	

VER PLANO DE TURMA

Objetivo a): **Objetivo terminal:** Nível PA de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Objetivo b): **Objetivo terminal:** Nível PI2 de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Objetivo c): **Objetivo terminal:** Nível PE de acordo com os Indicadores de Sucesso da grelha de avaliação

Apêndice XXXI. Desporto Escolar: 4º Etapa - Competências finais 2º Semestre

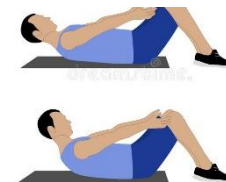
FICHA DE REGISTO DE OBSERVAÇÃO INICIAL DO PADEL - ANO LETIVO DE 2020-2021													
Matéria		Padel											
Situação de avaliação		1+1	2+2	2+2	2x2	2x2							
		Parte Introdução 1	Parte Introdução 2	Introdução	Elementar			Avançado					
Indicadores de observação		Jogo junto da rede, algumas transposições de rede	Jogo junto da rede com muitas transposições de rede	Observamos cabeça da raquete para cima, posição de atenção a defender o serviço, um jogo controlado em que os jogadores conseguem dar continuidade ao jogo com alguma distância da rede.	Observamos profundidade no jogo, começamos a ver alguns alunos a subir à rede (observar transições defesa-ataque), bolas a serem batidas de primeira e uma maior qualidade nos gestos técnicos.			Observamos muita deslocação, com subidas à rede quando é colocado uma bola para as costas dos adversários, existe intenção de finalizar o ponto. Observamos muitas saídas de vidro para dar continuidade ao jogo e os jogadores imprimem efeitos nas bolas (liftada/cortada)					
Nº	Nome	1º Etapa Avaliação inicial (SET-OUT)			2º Etapa (Avaliação Intercalar)			3º Etapa (Avaliação Intercalar 2º Semestre)			4º Etapa (Avaliação 2º Semestre)		
		1º Nota	2º Nota	3º Nota	1º Nota	2º Nota	3º Nota	1º Nota	2º Nota	3º Nota	1º Nota	2º Nota	3º Nota
1		PI2	PI2	PI2	I	I	I						
2		PI2	PI2	PI2	I	I	I						
3		PI2	PI2	PI2	I	I	I	E	E	E	E	E	E
4		PI2	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2						
5		PI1	PI1	PI1	I	I	I						
6		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2						
7		PI1	PI1	PI1									
8		NI	NI	NI	PI2	PI2	PI2						
9		NI	NI	NI									
10		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2	I	I	I	I	I	I
11		PI1	PI1	PI1									
12		PI1	PI1	PI1									
13		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2						
14		NI	NI	NI									
15		NI	NI	NI									
16		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1	PI1	PI1	PI1			
17		PI1	PI1	PI1	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2			
18		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1						
19		PI1	PI1	PI1	I	I	I						
20		PI1	PI1	PI1	I	I	I	I	I	I	PE	PE	PE
21		PI1	PI1	PI1	I	I	I	I	I	I	PE	PE	PE
22		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2	I	I	I
23		PI1	PI1	PI1									
24		PI1	PI1	PI1									
25		NI	NI	NI	PI2	PI2	PI2	I	I	I			
26		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1	I	I	I			
27		PI2	PI2	PI2	I	I	I						
28		PI2	PI2	PI2	I	I	I	E	E	E	PA	PA	PA
29		PI2	PI2	PI2	I	I	I	E	E	E	PA	PA	PA
30		PI1	PI1	PI1									
31		PI1	PI1	PI1									
32		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2	I	I	I	I	I	I
33		PI1	PI1	PI1									
34		PI1	PI1	PI1									
35		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2
36		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2	I	I	I
37		NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2	I	I	I
38													
39													
40													
41					PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2
42					PI2	PI2	PI2	I	I	I	I	I	I
43					NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1	PI1	PI1	PI1
44					NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2
45					PI2	PI2	PI2	I	I	I			
46					PI1	PI1	PI1	PI1	PI1	PI1			
47													
48													
49													
50								NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1
51								NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1
52					PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2	PI2
53					NI	NI	NI	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	PI2
54					I	I	I	PE	PE	PE	E	E	E
55													

Critérios de avaliação (representam os objetivos de aprendizagem mais valorizados)	PI1	
	Coopera com o colega batendo e devolvendo o a bola controlada	
	Deslocam-se de forma oportuna para responder à batida de bola no ar.	
	PI2	
	Realiza gesto técnico de Direita controlado	
	Realiza gesto técnico de esquerda controlado	
	Mantém posição de atenção	
	Realiza pega continental	
	Realiza serviço	
	Realiza gesto técnico de Direita cruzada controlada	
	Realiza gesto técnico de esquerda cruzada controlada	
	Sabe as regras básicas	
	PE	
	Realiza o serviço com intenção	
	Realiza Volei de direita	
	Realiza balão	
	Realiza saída de vidro direita	
	Realiza Volei de esquerda	
	Deslocamentos ativos durante o jogo	
	Realiza saída de vidro de esquerda	
	PA	
	Após realizar balão com intenção (para as costas dos adversários) cabe a cada	
	Coloca-se atrás da linha do serviço para defender	
	Realiza Smash Plano	
	Utiliza o vidro para devolver	
	Realiza Bandeja	

Apêndice XXXII. Lecionação: Protocolo Tabata

Protocolo Tabata	Volta de Nível 1	Volta de Nível 2	Volta de Nível 3	Volta de Nível 4
	Agachamento	Lounges	Agachamento com salto	Agachamento com salto
	Tesouras	Tesouras	Polichinelos	Polichinelos
	Flexões	Flexões	Burpee	Burpee com salto
	Prancha	Abdominais	Prancha	Mountain Climbers

Abdominais Nível 1 e 2



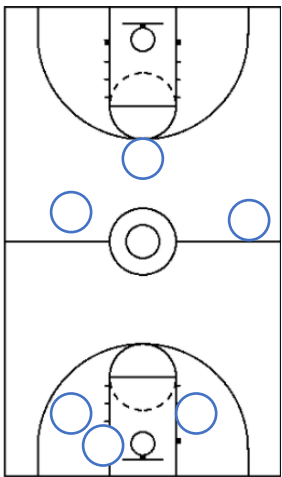
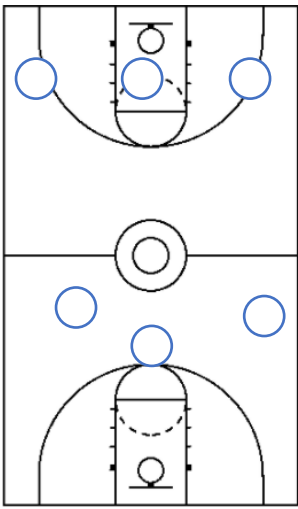
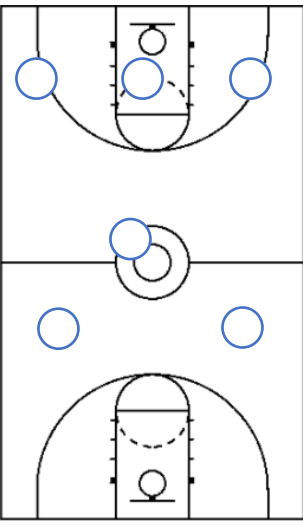
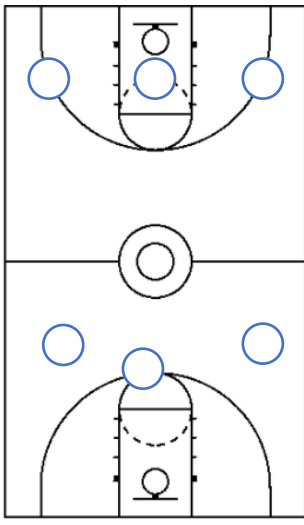
Abdominais Nível 3 e 4



Mountain Climbers



Apêndice XXXIII. Lecionação: Grelha de avaliação 3x3 Basquetebol

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DANIEL SAMPAIO – DEF		Ano e Turma: _____	
FICHA DE REGISTO DA AVALIAÇÃO INICIAL JOGO - ANO LETIVO DE 2020-2021: BASQUETEBOL 3x3 ou 5x5			
Nível do Jogo ____	Nível do Jogo ____	Nível do Jogo ____	Nível do Jogo ____
			
Indicadores de Observação			
Introdução: - Jogo com muitos lançamentos na passada não protagonizados (Muitos pontos); - Os alunos vão de costa a costa (Há progressão no campo);		Elementar: - Jogo em que na transição defesa/ataque a bola é preferencialmente conduzida no corredor central (transições rápidas defesa/ataque); - Vemos um ataque organizado (5 aberto – aquelas posições: 2 extremos, 2 postes e 1 base) com circulação de posse de bola; - Jogo em que há muito movimentos sem bola todos em direção do cesto; - Há uma luta permanente nos ressaltos; - Observam-se muitas situações 1x1.	

Apêndice XXXIV. Lecionação: Percursos oricones

Oricones

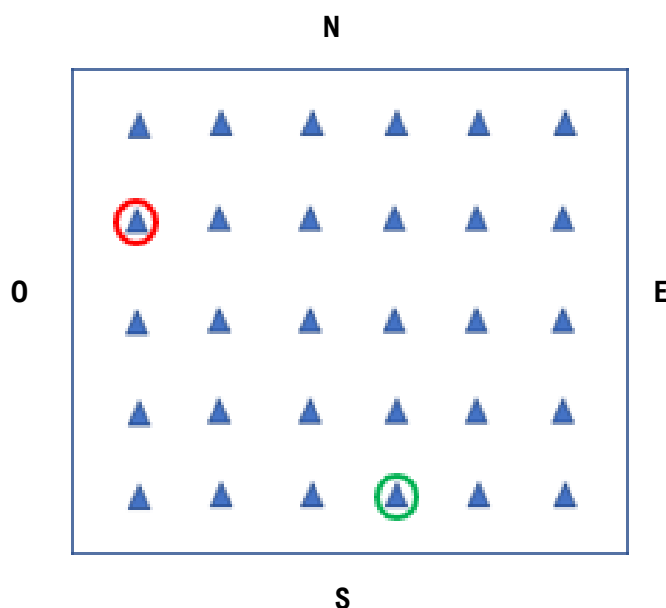


Percurso 1

Círculo verde: Posição de início

Círculo vermelho: Fim

2 movimentos a Oeste;
3 movimentos a Norte;
4 movimentos a Este;
1 movimento a Norte;
2 movimentos a Sul;
3 movimentos a Oeste;
2 movimentos a Sul;
1 movimentos a Este;
3 movimentos a Norte;
3 movimentos a Oeste;

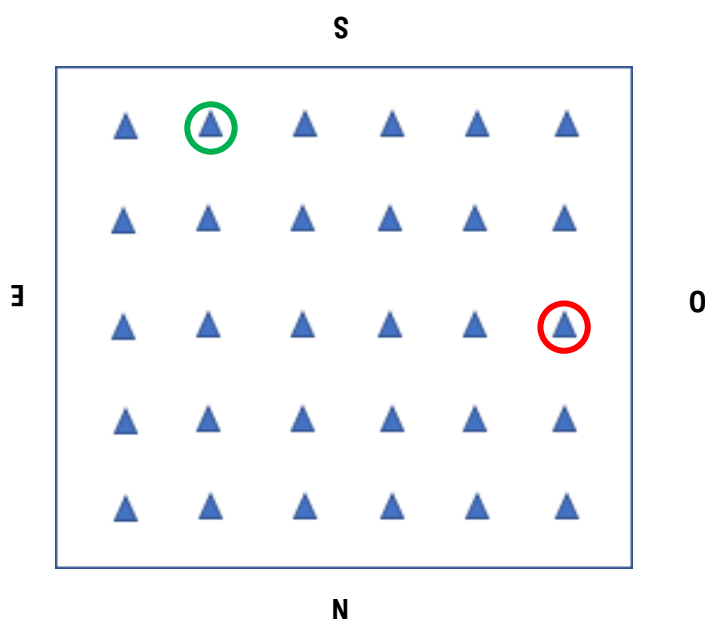


Percurso 2

Círculo verde: Posição de início

Círculo vermelho: Fim

1 movimentos a Este;
2 movimentos a Norte;
1 movimentos a Oeste;
1 movimento a Norte;
3 movimentos a Sul;
4 movimentos a Oeste;
2 movimentos a Norte;
1 movimentos a Este;
2 movimentos a Norte;
3 movimentos a Este;
2 movimentos à retaguarda;
4 movimentos à esquerda;



Apêndice XXXV. Desafios '10000 Passos por dia'

T.P.C Diário para melhoria do FITESCOLA (IMC e Capacidade aeróbica)

O QUE RECOMENDA A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE?

A OMS recomenda para a faixa etária dos 5 – 17, 300 minutos semanais de atividade física aeróbica moderada a vigorosa. A maioria do tempo será em atividade aeróbica. As atividades vigorosas devem ser incorporadas na rotina, como o reforço muscular, pelo menos 3 vezes por semana.

As atividades físicas aeróbicas são aquelas que utilizam o oxigénio maioritariamente como fonte de energia, são exercícios de longa duração e baixa-média intensidade, por exemplo: caminhadas, jogging, podemos correr ou caminhar durante 1 hora.

As atividades vigorosas ou exercício anaeróbico são aquelas que utilizam o glicógeno como fonte de energia. O glicogénio está presente nos músculos e são uma fonte limitada de energia, por esta e outra questão fisiológica é que os exercícios anaeróbicos são de curta duração. A outra questão assenta que no exercício anaeróbio os músculos produzem muito mais lactato, que leva a dor muscular impossibilitando a continuação do exercício, ou seja, atingem a falha muscular.

Existem limites, mas esses limites podem ser treinados e podemos fazer com que o nosso corpo consiga aguentar mais carga, mais volume, ou seja podemos melhorar, podemos correr durante mais tempo. Podemos fazer cada vez mais flexões, mas para isso **há que treinar, ter uma rotina de treino para que haja melhorias é importante o princípio da continuação no treino.**

Na prática, cumpre os objetivos uma pessoa que faz meia hora de caminhada rápida, 5 dias da semana (por exemplo, em deslocações de/para o emprego), à qual junta 1 hora de exercícios em casa ou no ginásio. Ou alguém que combina qualquer desporto **ex:** natação, cycling, futebol ou ténis com treino personalizado ou musculação em 3 ou mais treinos semanais com mais de 25 minutos ou em 2 treinos semanais com 40 minutos de duração.

No combate ao sedentarismo, caminhar 4.400 passos por dia é considerado um bom ponto de partida, para ir aumentando progressivamente. É recomendado que comece com opções simples:

1. evita estar muito tempo sentado
2. troca o elevador pelas escadas;
3. sai do autocarro numa paragem anterior;
4. anda mais dentro de casa, ajuda a fazer as tarefas domésticas.

Objetivo: Melhoria do Índice de Massa Corporal e melhoria da capacidade aeróbica.

Treino 1 Progressão em passos (4400 passos aos 10000 passos)

1. Instala a aplicação da Google APP 'Pedómetro – Contador de Passos'
2. Define um objetivo inicial caminhar 4400 passos diários (nestes 4400 estão incluídos todos os passos que damos no dia a dia, seja ir para o autocarro, andar na escola, etc.)
3. Ajusta o teu objetivo inicial à medida que te sentes confortável, (ex: 2ª semana aumenta para os 6400)
4. Continua a ajustar! 6400 parece fácil? Sobe para os 8400.
5. Consegues ir aos 10000? Parabéns! És o Ronaldo das caminhadas.

NOTA: Se tiveres que ir caminhar para a rua para conseguir atingir o objetivo! Força!

Sabias que 4400 passos são aproximadamente 3,5km? 10000 são quase 8km!

Treino 2 Progressão em minutos (15min aos 30min)

1. Define um objetivo inicial de quantas caminhadas irás fazer por semana, por exemplo 3 caminhadas.
2. Define a duração das tuas caminhadas, lembra-te para ser exercício aeróbico tem de ser de longa duração, considerando caminhar o exercício aeróbico de intensidade mais baixa, define 3 caminhadas de 15 a 20 minutos.
3. Ajusta o teu objetivo inicial à medida que te sentes confortável, (ex: mantém as mesmas 3 caminhadas, mas aumentas a sua duração (ex: 3 caminhadas de 30 minutos, ou, manténs a duração e aumentas as caminhadas por semana (ex: 4 caminhadas de 15 a 20 minutos)
4. Continua a ajustar até sentires confortável, quem sabe começar a correr inicialmente nos primeiros 8 minutos e depois terminas em caminhada?

Treino 3

1. Caminhadas já não é para ti! Que tal começares a dar uma corridinha de baixa intensidade, aquele ritmo que fazemos o nosso aquecimento?
2. Define um objetivo inicial, podes alternar em corrida e caminhada, **por exemplo:**

Começas em caminhada 5 minutos para aquecer e preparar os músculos e depois corrida durante 8 minutos, depois voltas a caminhar por mais 5 minutos.

3. Ajusta o ritmo, cada um sabe o seu limite, não te preocupes se estás muito devagar, cada um tem o seu ritmo, vais melhorar!
4. Tenta diminuir o tempo de caminhada e aumenta o tempo em corrida, **por exemplo:**

4 minutos nas caminhadas e 12minutos em corrida continua.

5. Já consegues correr 15 a 20 minutos de corrida continua? Parabéns! Sabes que podes sempre melhorar!
6. Começa a aumentar o tempo da corrida continua sempre que te sentires confortável, passa para 20 a 25 minutos. Sentir confortável num determinado ritmo pode demorar algumas semanas, não tenhas pressa!

Quero ver melhorias!

Bom trabalho para todos,

Professor Abel Pinto

Apêndice XXXVI. Desafios Extensões de braços

T.P.C Diário para melhoria do FITESCOLA (Flexões de braços)

O QUE RECOMENDA A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE?

A OMS recomenda para a faixa etária dos 5 – 17, 300 minutos semanais de atividade física aeróbica moderada a vigorosa. A maioria do tempo será em atividade aeróbica. As atividades vigorosas devem ser incorporadas na rotina, como o reforço muscular, pelo menos 3 vezes por semana.

As atividades físicas aeróbicas são aquelas que utilizam o oxigénio maioritariamente como fonte de energia, são exercícios de longa duração e baixa-média intensidade, por exemplo: caminhadas, jogging, podemos correr ou caminhar durante 1 hora.

As atividades vigorosas ou exercício anaeróbico são aquelas que utilizam o glicógeno maioritariamente como fonte de energia. O glicógeno está presente nos músculos e são uma fonte limitada de energia, por esta e outra questão fisiológica é que os exercícios anaeróbicos são de curta duração. A outra questão assenta que no exercício anaeróbio os músculos produzem muito mais lactato, que leva a dor muscular impossibilitando a continuação do exercício, ou seja, atingem a falha muscular. (ex: musculação)

Existem limites, mas esses limites podem ser treinados e podemos fazer com que o nosso corpo consiga aguentar mais carga, mais volume, ou seja podemos melhorar, podemos correr durante mais tempo. Podemos fazer cada vez mais flexões, mas para isso **há que treinar, ter uma rotina de treino para que haja melhorias é importante o princípio da continuação no treino.**

Objetivo: Melhoria da força superior.

Treino 1

7. Realiza 4 series de máximas flexões de 2 em 2 dias, entre series descansa 1 a 4 minutos entre serie.

O que é uma serie? Uma serie diz respeito ao determinado número de vezes que o exercício é realizado.

O que é o tempo de descanso? É o tempo que descansas entre séries.

Como determinar quanto tempo descanso?

Se na primeira serie fizeres entre 1 e 6 repetições, descansas 4 minutos entre cada serie.

Isto porque 1 a 6 repetições são poucas repetições, significa que tens pouca força e resistência muscular, por isso o objetivo passa por aumentar a força e quando se treina força, é importante descansar-se mais entre series para que nas próximas se consiga realizar um número considerável de flexões para que se produza adaptações fisiológicas e neurológicas.

Se realizares entre 7 e 12 repetições, mostra que já tens alguma força e resistência muscular, tenta descansar menos entre series para ser mais desafiador, por exemplo 2 minutos, ou mesmo 1 minuto.

Em ambos os treinos irão ver que fazem menos repetições à medida que vão fazendo as outras series, **por exemplo:** uma pessoa que tenha alguma resistência e força muscular poderá fazer 12 na primeira série, mas, na 4ª serie já só faz 4 ou 6 flexões, isto se cumprirem os tempos de descanso. Se descansarem mais tempo vão conseguir fazer mais, mas o objetivo é saturar o músculo para que haja adaptações neurológicas e fisiológicas, cumprem os tempos de descanso! Usem um relógio.

Curiosidade: As adaptações neurológicas ao nível da força demoram 14 dias, por isso é possível ver melhorias ao fim de 14 dias se cumprirem o treino de 2 em 2 dias e se cumprirem principalmente o descanso e a amplitude do movimento.

Quando fizeres 7 a 12 repetições nas 4 series a descansar entre 1 e 2 minutos entre séries, tenta aumentar o volume de treino.

Como aumentar o volume de treino? Aumentando o número de series, ou o número de repetições entre serie.

Neste treino não é possível aumentar o número de repetições todas as séries são até as máximas repetições que cada um consegue fazer. Ou seja, têm que aumentar o número de series.

Treino 2

1. Realiza 6 series de máximas flexões de 2 em 2 dias, entre series descansa 1 a 2 minutos entre serie.

Treino 3

1. Realiza 8 series de máximas flexões de 2 em 2 dias, entre series descansa 1 a 2 minutos entre serie.



NOTA: Ao contrário do que podem pensar, nem sempre são só as meninas que fazem com os joelhos no chão, os rapazes que não consigam fazer no mínimo 5 flexões **bem executadas** como a imagem indica, têm que fazer com os joelhos no chão. Não se enganem a vocês próprios e vão até lá abaixo! Se não conseguirem, façam com os joelhos no chão.

Bom trabalho para todos,

Professor Abel Pinto

OPEN DAY

ESCOLA BÁSICA VALE ROSAL

24 de Setembro

**DIA
EUROPEU
DO
DESPORTO
ESCOLAR**



Estás
preparado?



PADEL



VOLEIBOL



GOLF

HORÁRIO

5º ANO
6º ANO
7º ANO
8º ANO
9º ANO

Torneio Inter-escolas – Fase Distrital

Desporto Escolar PADEL

AE António Gedeão

01/06/2022

Classificações



Apêndice XXXVIII. Exemplar:
Cartaz de classificações DE

Infantis A

Femininos

1. EBVR Margarida Madalena & Eva Baltazar

Infantis B

Femininos

1. AESA Leonor Viegas & Filipa Rogado
2. ARANGEZ Matilde Cardoso & Maria Sequeira
3. AESA Núria Almeida & Beatriz Rodrigues

Infantis A

Mistos

1. EBVR Salvador Cunha & Margarida Madaleno

Infantis B

Masculinos

1. AZEITÃO Davi Oliveira & Henrique Gracioso
2. D.JOÃO II Guilherme José & Miguel Oliveira
3. EBVR Tiago Costa & António Correia

Infantis A

Masculinos

1. EBVR Diogo Pessoa & Lucas Gomes

Torneio Inter-escolas
Desporto Escolar PADEL – Fase Distrital
AE António Gedeão
01/06/2022

Infantis B

Mistos

1. AZEITÃO Davi Oliveira & Estela Correia
2. ARANGUEZ Maria Neves & Santiago Lopes
3. EBVR Nolan Marcelino & Carolina Moura

Iniciados

Masculinos

1. ESAG Rodrigo Batista & Vasco Conceição
2. ESAG André Baião & José Gabriel
3. SGAMA Gorgulenco & Tiago Rolão
4. AZEITÃO Tomás Silva & Rodrigo Antunes

Iniciados

Femininos

1. D.JOÃO Beatriz Reis & Raquel II Peixoto
2. D.JOÃO Matilde Ferreira & Inês II Pereira

Iniciados

Mistos

1. D.JOÃO Beatriz Reis & II Tiago Pacheco
2. D.JOÃO Raquel Peixoto & II Fernando Valido

Juvenis

Femininos

1. DMM Lara Costa & Carolina Matos
2. AEEN Madalena Canatário & Mariana Fernandes
3. AEEN Andreia Sabrosa & Matilde Soares

Juvenis

Mistos

1. DMM Gabriel Awad & Maria Reis
2. D.JOÃO Lara Costa & II Gustavo
3. AEEN Guilherme Correia & Mariana Fernandes
4. AEEN Rodrigo Pinheiro & Madalena Canatário

Torneio Inter-escolas
Desporto Escolar PADEL – Fase Distrital
AE António Gedeão
01/06/2022

Juvenis

Masculinos

- 1. DMM Pedro Couto & Pedro Fernandes
- 2. ASJA André Dinis & André Alves
- 3. DMM Júlio & Ricardo Barbosa

Juniores

Masculinos

- 1. AESA João Borges & Paulo Pereira

Juniores

Femininos

- 1. ESJA Lara Pereira & Maria Andrade

Atenciosamente,

O Grupo Equipa de Padel do Desporto Escolar

Apêndice XXXIX. Lecionação: Área de consulta digital - Classroom

8° C
Educação Física

Stream **Trabalhos da turma** Pessoas Notas

Todos os tópicos

Sedentarismo

FITescola

Jogos Desportivos ...

Ginástica

Atletismo

Dança

Raquetes

Questionário de Observação Inicial

Data de conclusão: 01/11/20...

Sedentarismo

Atividade Física e o comportamento sedent...

Editado às 23/01

FITescola

FITescola (Testes realizados + T.P.C FITescola)

Editado às 21/01

Jogos Desportivos Coletivos

?

Andebol

Abel Pinto • 29/09/2021

	Como jogar andebol.pdf PDF		Regras do andebol.pdf PDF
	Passe, receção e controlo d... https://auladigital.leya.com/share/ε		Passe de ombro https://auladigital.leya.com/share/ε
	Remate em apoio https://auladigital.leya.com/share/ε		Remate em apoio https://auladigital.leya.com/share/ε
	Remate em suspensão https://auladigital.leya.com/share/ε		Drible 1 https://auladigital.leya.com/share/ε
	Passe e receção em corrida https://auladigital.leya.com/share/ε		Situação de jogo https://auladigital.leya.com/share/ε



Apêndice XLI. Assembleia de turma: Avaliação dos grupos e sugestões da turma

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Atividades Extracurriculares (oferta escolar)	7	4	4	3	3
Equipamentos (Tecnologia)	5	5	3	5	5
Espaços Exteriores	6	4	5	6	7
Salas de aula	6	5	7	5	6
Alimentação	5	2	2	1	4
Meio-Ambiente (papel da escola com o meio ambiente)	4	1	2	7	4
Materiais (recursos materiais para as aulas)	2	6	5	5	7

1. Os alunos sentem falta de um espaço exterior para convívio e almoçar. No exterior gostariam de ter outro espaço para ficar sem ser os espaços de aula de Educação Física;

Esses espaços são também usados para almoçar pelos alunos que trazem almoço de casa, onde maior parte das vezes, é deixado o lixo dos almoços/lanches. A solução do problema dos alunos pode também resolver a questão do lixo nas instalações desportiva/espços de aula de Educação Física. Foi referido que ao lado do parque infantil existe um terreno que poderia ser aproveitado nesse sentido. Aproveitamento ou construção de um lugar de lazer, onde os alunos possam comer, com umas mesas, caixotes do lixo e micro-ondas;

Sobre o lixo na escola, os alunos sugeriram limpeza regular dos caixotes de lixo, referiram também que os existentes por vezes estão muito cheios. Também sugeriram caixotes para fazer a reciclagem;

2. Criar uma zona de partilha de objetos/material que as pessoas tenham em excesso e que podem fazer falta a outras. Por exemplo, na zona do portão. O material poderia ser material escolar, ou mesmo de higiene íntima para quem necessitar em casos de urgência, poder utilizar. Sugeriram também a existência de pensos higiénicos na casa de banho das raparigas;

Torneio Inter-escolas
Desporto Escolar PADEL – Fase Distrital
AE António Gedeão
01/06/2022

3. Voltar a ter o toque de entrada e saída das aulas;
4. Aquecimento nas salas de aula;
5. Os alunos referiram a questão de as bolas irem parar ao telhado, que é um problema geral para todos os ciclos e sugeriram que deveria existir uma rede na diagonal que impedisse que as bolas ficassem retidas no telhado, criando uma espécie de rampa.
6. Melhoria do projetor das salas, quanto à sua colocação, porque ocupam metade do quadro, deixando apenas o lado esquerdo do mesmo para uso do Professor, dificultando a visibilidade dos alunos que estão à direita da sala.
7. Gostariam que o ensino fosse mais digital.
8. Reorganização e disponibilização de mais turnos do clube de robótica, entre manhã e de tarde, para que todos os alunos pudessem frequentar.
9. Existirem mais clubes na escola, como por exemplo: Clube de Teatro, Clube de Rádio Escolar e Clube de Dança.

Apêndice XLII. Saída de Campo: Montagem estações



Apêndice XLIII. Organização curricular EEFM

PRÉ ESCOLAR / 1.º CICLO							
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS							
SUB-ÁREA ANO	JOGOS	PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	GINÁSTICA	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	PATINAGEM	PERCURSO NA NATUREZA
PRÉ-ESCOLAR	Jogos	Perícias e manipulações	Deslocamentos e equilíbrios				
1.º ANO E 2.º ANO	Jogos	Perícias e manipulações	Deslocamentos e equilíbrios		Dança	OBS**	Percursos
3.º ANO E 4.º ANO	Jogos			Solo Aparelhos	Dança	OBS**	Percursos

Apêndice XLIV. Indicadores de avaliação do Pré-Escolar e 1º Ciclo

Eixos de Aprendizagem	Observação/Avaliação
Deslocamentos e Equilíbrios	Não mostra interesse Realiza tarefas com dificuldade
Perícias e Manipulações	Mostra interesse Realiza as tarefas
Jogos	Mostra muito interesse Realiza as tarefas com bastante entusiasmo

1.º Ciclo		
	2.º ano Meta Intermédia	4.º ano Meta Final de Ciclo
Meta	O aluno cumpre as habilidades apresentadas para: Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios	O aluno cumpre as habilidades apresentadas para: Jogos, Ginástica e um dos Subdomínios selecionados
Norma	Perícias e Manipulações Deslocamentos e Equilíbrios	Jogos Ginástica 1 Subdomínio selec: - Atv. Rítm. Expressiv.; - Patinagem; - Percursos na Natureza

Anexos

Anexo I. Plano Anual de Atividades

Atividade e nº	Entidade interna	Entidade externa	Escolas	Descrição da atividade	1ª Área(s) do PE			Objetivos	Indicadores de realização	Destinatários	Semestre Letivo	Data da Realização
					A O	CP	E C					
1	DEF	DE	5,7	Apresentação das modalidades do DE	A1 A5	B3 B4	C2 C4 C6	Dar a conhecer as modalidades do DE do Agrupamento	5 turmas em circuito	2º e 3º ciclo	1º semestre	24 de setembro
2	DEF	DE	Todas	Caminhada de Outono	A1 A2 A4 A5	B3 B4 B7	C1 C2 C3 C4 C5	Promover uma cultura de prática física saudável e para todos. Percorrer a distância proposta a andar.	S/ limite	Toda a comunidade e escolar	1º semestre	A confirmar
	DEF	CMA/J. F.	1,2, 3,4, 5,6, 7	Corta Mato Escolar	A1 A5 A6	B1 B3 B5 B6	C1 C2	Utilizar a corrida como forma de atividade física potenciadora de um estilo de vida saudável. Melhorar a	Número máximo de alunos que permita respeitar o Plano de	Seleção de alunos de todas as turmas	1º semestre	24 de novembro

Atividade nº	Entidade interna	Entidade externa	Escola s	Descrição da atividade	¹Área(s) do PE			Objetivos	Indicadores de realização	Destinatários	Semestre Letivo	Data da Realização
					A O	CP	E C					
3								autoestima e o relacionamento interpessoal.	Contingência da Escola			
4	DEF	CMA/J. F.	5,7	Torneio de Basquetebol 3x3(DS) Torneio de Voleibol(VR)	A 1 A 5 A 6	B1 B3 B5 B6	C 1 C 2	Aplicar conhecimentos teóricos e práticos em situação real de competição. Desenvolver o espírito de respeito pelo adversário. Promover o princípio de Fair Play.	Número máximo de alunos que permita respeitar o Plano de Contingência da Escola	2º/3ºciclo/ Secundário	1º semestr e	09 de dezemb ro
5	DEF	CMA/D E	5,7	Corta Mato Concelhio				Utilizar a corrida como forma de atividade física potenciadora de um estilo de vida saudável. Melhorar a autoestima e o relacionamento interpessoal.	Ao cuidado das entidades promotoras	Seleção de alunos da escola com melhores resultados no corta mato escolar	A confirm ar	A confirm ar
6	DEF	CMA/D E	5,7	Corta Mato Distrital				Utilizar a corrida como forma de atividade física potenciadora de um estilo de vida saudável. Melhorar a autoestima e o relacionamento interpessoal.	Ao cuidado das entidades promotoras	Seleção de alunos da escola com melhores resultados no corta mato concelhio	A confirm ar	A confirm ar
	DEF	J.F. CMA	5,7	Megasprinter Escolar	A 1 A 5 A 6	B1 B3 B5 B6	C 1 C 2	Realizar, em contexto real de competição, as técnicas e os regulamentos nas modalidades	Número máximo de alunos que permita respeitar o Plano de	2º/3ºciclo/ Secundário	2º semestr e	15 de fevereir o

Atividade e nº	Entidade interna	Entidade externa	Escola s	Descrição da atividade	¹Área(s) do PE			Objetivos	Indicadores de realização	Destinatários	Semestre Letivo	Data da Realização
					A O	CP	E C					
7								propostas pelo Megasprinter. Melhorar o domínio do corpo.	Contingência da Escola			(a confirmar)
8	DEF	DE	Tod as	Caminhada de Inverno	A 1 A 2 A 4 A 5	B3 B4 B7	C 1 C 2 C 3 C 4 C 5	Promover uma cultura de prática física saudável e para todos. Percorrer a distância proposta em marcha.	S/ limite	Toda a comunidade e escolar	2º semestr e	A confirm ar
9	DEF	J.F.	5,7	Torneio de Andebol (DS)/ Futsal (VR)	A 1 A 5 A 6	B1 B3 B5 B6	C 1 C 2	Aplicar conhecimentos teóricos e práticos em situação real de competição. Desenvolver o espírito de equipa e respeito pelo adversário. Promover o princípio de Fair Play.	Número máximo de alunos que permita respeitar o Plano de Contingência da Escola	2º/3ºciclo/ Secundário	2º semestr e	02 de março
10	DEF	CMA/D E	5,7	Megasprinter Distrital	A 1 A 5 A 6	B1 B3 B5 B6	C 1 C 2	Realizar, em contexto real de competição, as técnicas e os regulamentos nas modalidades propostas pelo Megasprinter. Melhorar o domínio do corpo.	Ao cuidado das entidades promotoras	Seleção de alunos da escola com melhores resultados no megas escolar	2º semestr e	A confirma r
	DEF	J.F.	5,7	Torneio de Badminton	A 1 A 5 A 6	B1 B3 B5 B6	C 1 C 2	Aplicar as técnicas e as regras do Badminton, desenvolvidos em contexto de aula. Promover o desenvolvimento pessoal e a autoestima.	Número máximo de alunos que permita respeitar o Plano de	2º/3ºciclo/ Secundário	2º semestr e	21 de abril

Atividade e nº	Entidade interna	Entidade externa	Escola s	Descrição da atividade	¹Área(s) do PE			Objetivos	Indicadores de realização	Destinatários	Semestre Letivo	Data da Realização
					A O	CP	E C					
11									Contingência da Escola			
12	DEF	DE	Tod as	Caminhada da Primavera	A 1 A 2 A 4 A 5	B3 B4 B7	C 1 C 2 C 3 C 4 C 5	Promover uma cultura de prática física saudável e para todos. Percorrer a distância proposta em marcha.	S/ limite	Toda a comunidade e escolar	2º semestr e	A confirm ar
13	DEF	J.F	5,7	Torneio de Voleibol(DS) Torneio de Basquetebol 3x3(VR)	A 1 A 5 A 6	B1 B3 B5 B6	C 1 C 2	Aplicar conhecimentos teóricos e práticos em situação real de competição. Desenvolver o espírito de equipa e respeito pelo adversário. Promover o princípio de Fair Play.	Número máximo de alunos que permita respeitar o Plano de Contingência da Escola	2º/3ºciclo/ Secundário	2º semestr e	Dia da Escola

1	Jl de Vale Rosal	2	Jl de Marco Cabaço	3	EB de Vale Figueira nº 2	4	EB de Marco Cabaço	5	EB de Vale Rosal	6	EB Presidente Maria Emília	7	3ºC/ES Daniel Sampaio
---	------------------	---	-----------------------	---	-----------------------------	---	-----------------------	---	------------------	---	-------------------------------	---	--------------------------

ÁREAS DE INTERVENÇÃO DO PROJETO EDUCATIVO		
A - Gestão Organizacional e Administrativa	B - Gestão Científica e Pedagógica	C - Escola e Comunidade (relações Internas e Externas)

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	A1 - Consolidar a Unidade Organizacional e Administrativa do Agrupamento. A2 - Cumprir e Fazer cumprir as linhas de ação constantes dos documentos orientadores. A3 - Manter a igualdade e equidade de horários. A4 - Elaborar Planos Estratégicos (PAA, plano de formação de PD e PND, Orçamento). A5 - Reforçar a rede de comunicação interna. A6 - Potenciar o trabalho colaborativo à distância.	B1 - Melhorar os resultados escolares. B2 - Promover uma cultura de avaliação de resultados. B3 - Promover a articulação entre ciclos. B4 - Reforçar o espírito de equipa. B5 - Promover o espírito reflexivo e de autorregulação. B6 - Diminuir a indisciplina. B7 - Promover a equidade e a plena integração das crianças com necessidades educativas especiais. B8 - Oferecer condições de estudo autónomo. B9 - Proporcionar uma orientação vocacional especializada.	C1 - Fortalecer a unidade interna do Agrupamento. C2 - Promover a criação de uma cultura de escola. C3 - Reforçar o sentido de pertença. C4 - Consolidar uma imagem externa de Agrupamento. C5 - Alargar a rede de parcerias. C6 - Desenvolver o processo de internacionalização do Agrupamento.
--	--	---	--

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DANIEL SAMPAIO
PLANIFICAÇÃO DAC (Domínio de Autonomia Curricular)

Ano letivo 2021/2022

3.º Ciclo

Ano de escolaridade: 8º Turma: C Escola: Básica de Vale Rosal

Anexo II. Planificação DAC (Projetos Interdisciplinares)

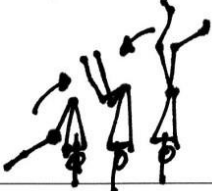
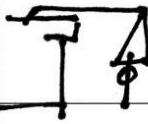
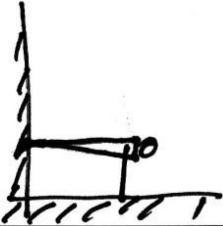
Tema do Projeto: Matemática FIT Professores intervenientes: _____						
DISCIPLINAS	PERFIL DO ALUNO Áreas de Competência	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO/ ETAPAS	PRODUTO FINAL/ APRESENTAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Matemática/Educação Física	A, B, D, E, F	- Interpretar e produzir informação estatística e utilizá-la para resolver problemas e tomar decisões informadas e fundamentadas. - Recolher, organizar e representar dados recorrendo a diferentes representações, incluindo o diagrama de extremos e quartis, e interpretar a informação	Tratamento estatístico dos resultados nos testes Fitescola.		Apresentação mediana, quartis, amplitude interquartis, média, moda e amplitude) e reconhecer o seu significado no contexto de uma dada situação	Observação direta dos alunos. Grelha de registo de observação.

		representada. • Distinguir as noções de população e amostra, discutindo os elementos que afetam a representatividade de uma amostra em relação à respetiva população. • Analisar e interpretar informação contida num conjunto de dados recorrendo às medidas estatísticas mais adequadas (mediana, quartis, amplitude interquartis, média, moda e amplitude) e reconhecer o seu significado no contexto de uma dada situação. • Planear e realizar estudos que envolvam procedimentos estatísticos, e interpretar os resultados usando linguagem estatística, incluindo a comparação de dois ou mais conjuntos de dados, identificando as suas semelhanças e diferenças.				Trabalhos produzidos pelos alunos. Grelha Fitescola
Educação Física/Cidadania	B, D, E, F, G	Sensibilizar os alunos para questões sociais e ambientais,	Recolha de lixo na Praia da ponta dos corvos		Compreender o mundo que os rodeia e procurar soluções que contribuam para nos colocar na rota de um desenvolvimento sustentável e inclusivo?	
Educação Física/História/Cidadania	B, D, E, F, G	Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de	Apresentação sobre a importância do desporto na sociedade moderna. Os valores do desporto.		Que os alunos se apercebam da importância do Desporto para a	Kahoot! Reflexão escrita dos alunos.

		uma sociedade moderna e inclusiva.	Kahoot!		integração na sociedade.	
					Porque é que o desporto é lecionado na escola?	

Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória- Áreas de Competência:

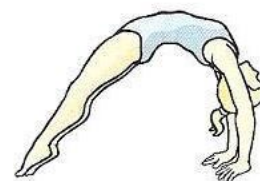
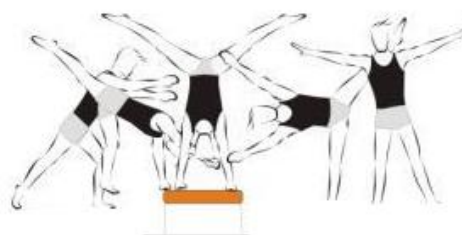
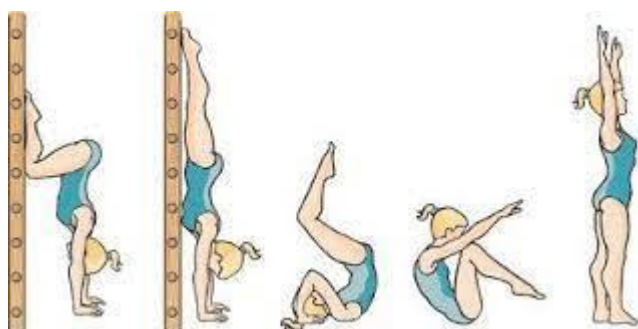
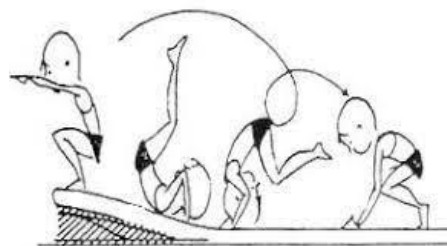
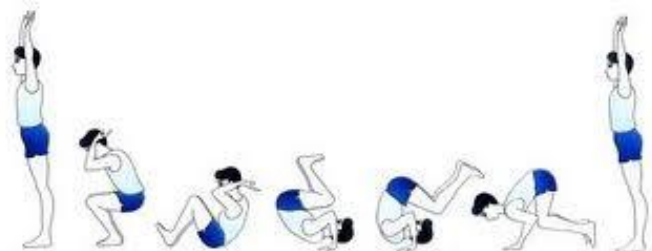
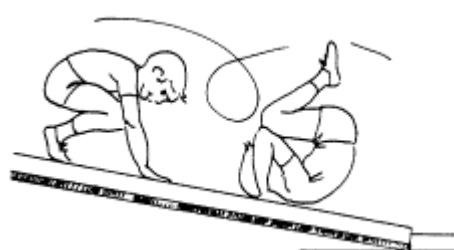
A. Linguagens e textos; **B.** Informação e comunicação; **C.** Raciocínio e resolução de problemas; **D.** Pensamento crítico e pensamento criativo; **E.** Relacionamento interpessoal; **F.** Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G.** Bem-estar, saúde e ambiente; **H.** Sensibilidade estética e artística; **I.** Saber científico, técnico e tecnológico; **J.** Consciência e domínio do corpo.

Fase	a) Ajuda material	b) Ajuda manual (cooperação)	c) Sem ajuda
4			
3			
2			
1			

GINÁSTICA DE SOLO

Anexo IV. Ficha Ginástica I: Solo

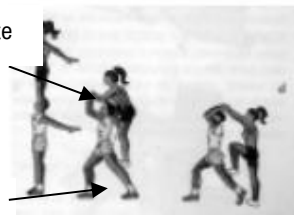
Aparelho	Nível	Exercício
Solo	Introdução	1. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando em pé com os pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 2. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão. 4. Cambalhota à retaguarda num plano inclinado com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 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. 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. 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. 8. Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.)



DESCRITOR DE DESEMPENHO	CÓDIGO
Realiza a habilidade gímnica de acordo com o padrão global de execução e fluidez.	20
Realiza a habilidade, MAS com falhas na fluidez ou com incorreções que não comprometem o padrão global de execução.	10
Não realiza a habilidade gímnica.	00
Não realiza a tarefa.	99

Nome	1º tentativa						2º tentativa						3º tentativa					
	Cambalhota à frente	Cambalhota à retaguarda	Subida para pino com cambalhota	Roda	Flexibilidade	Equilíbrio	Cambalhota à frente	Cambalhota à retaguarda	Subida para pino com cambalhota	Roda	Flexibilidade	Equilíbrio	Cambalhota à frente	Cambalhota à retaguarda	Subida para pino com cambalhota	Roda	Flexibilidade	Equilíbrio
						-						-						-
						-						-						-
						-						-						-
						-						-						-
						-						-						-

Observações sobre o desempenho:

A Pega é o elemento técnico que permite a firme ligação entre os acrobatas e são específicas para cada tipo de exercícios:		Volante O Monte é o elemento técnico de construção de uma figura: Base 
SIMPLES 	BRAÇOS 	
FRONTAL 	ESTAFA 	O Desmonte é o elemento técnico no qual o volante perde o contacto com o base para desfazer a figura construída 
PULSOS 	ENTRELAÇADA «Cadeirinha» 	
COTOVELO 		

Quadro 1

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

ACROBÁTICA - TRIOS

INTRODUÇÃO TRIOS					
ELEMENTAR TRIOS					

DESCRITOR DE DESEMPENHO	CÓDIGO
Realiza a figura de acrobática com monte e desmonte	20
Realiza a figura, MAS com incorreções ao nível do monte e desmonte.	10
Não realiza a figura.	00
Não realiza a tarefa.	99

Introdução						Elementar				
Nome	PAR Grupo A Introdução	PAR Grupo B Introdução	PAR Grupo C Introdução	TRIO Grupo A Introdução	TRIO Grupo B Introdução	Nome	PAR Grupo A Elementar	PAR Grupo B Elementar	TRIO Grupo C Elementar	TRIO Grupo D Elementar

Procedimento: Período de avaliação: Avalia depois de ter treinado.

Observações sobre o desempenho: