

**CARLOS DANIEL MOREIRA SOBRAL**

**RELATÓRIO DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA  
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

Orientador Universitário: Professor Doutor João Comédias

Orientador de Escola: Professora Fátima Saraiva

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
Faculdade Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2019**

**CARLOS DANIEL MOREIRA SOBRAL**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA  
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

Orientador Universitário: Professor João Comédias

Orientador de Escola: Professora Fátima Saraiva

Relatório de Estágio de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, defendido em provas públicas na Universidade Lusófona no dia 4 de Junho de 2019, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º 156/2019, com a seguinte composição de júri:

Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Ramos Leitão

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Vogal: Professor Mário Luís Castro Guimarães

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
Faculdade Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2019**

*“Há escolas que são gaiolas  
e há escolas que dão asas”*

*Rubem Alves*

## Agradecimentos

Ao Vítor Sobral e à Maria Isabel Sobral por me darem todos os valores e por me possibilitarem ter a melhor educação possível para prosseguir o meu caminho e todos os meus objetivos. A sua dedicação e carinho demonstrados, ao longo deste processo complexo e duro, foi imprescindível.

Ao Luís Sobral por me repreender sempre que necessário, mas essencialmente por me dar todo o apoio e motivação. Por ser uma referência para mim como profissional e como homem.

À Rita Contins por me ter motivado e ajudado em todos os momentos. A sua ajuda foi muito importante para concluir este documento.

Ao Luís Nabais, ao Diogo Faria, à Maria Amado e à Sara Brilhante por cooperarem e colaborarem comigo neste ano de grandes aprendizagens e por serem capazes de partilhar momentos lúdicos e de descontração, em todos os momentos, ao longo deste processo.

À Professora Fátima pelos momentos de ensino que me proporcionou ao longo deste estágio. Pelos momentos constantes de problematização e questionamento. Por toda a paciência e boa disposição constante que apresentou neste processo formativo, que tanto me enriqueceu.

Ao Professor João Comédias pela exigência que me colocou e pela sua disponibilidade em me ajudar sempre que necessário, pelas suas deslocações à EBSC sempre com um intuito formativo que me ajudou a crescer como professor.

À Anabela Leite e à Fernanda Fernandes por me terem acompanhado no 1.º ciclo e a todos os restantes membros do GEF pelos constantes debates sobre os mais variados temas da Educação Física que contribuíram para o meu crescimento e por ainda contribuírem para momentos de relaxamento.

Ao António Reto por me ajudar a crescer no papel de Diretor de Turma e por se mostrar sempre disponível a ajudar e a participar em todas as atividades.

A todos os assistentes operacionais da EBSC por todo o apoio, disponibilidade e seriedade com que me trataram. Por ainda contribuírem constantemente para o meu crescimento com alguns conselhos e por ainda nos ajudarem a descontrair em momentos próprios.

A todos os meus amigos por sempre me apoiarem neste processo complexo e por me proporcionarem momentos de descontração.

A todos os meus alunos e atletas do desporto escolar que me fizeram crescer tanto como professor, como pessoa. Nada me deu mais prazer neste processo do que observar o que todos eles cresceram na EF e como pessoas. Muito Obrigado!

## Resumo

Os relatos aqui descritos e problematizados surgem com o intuito de expor o trabalho elaborado ao longo do ano letivo de 2017/2018 num estágio de Educação Física realizado na Escola Básica e Secundária de Carcavelos. Este estágio apresenta um programa baseado em quatro áreas: a lecionação, a direção de turma, o desporto escolar e os seminários. É importante referir que estas áreas não surgem de forma separada, exemplo disso é a lecionação e a direção de turma serem praticadas na mesma turma. O desporto escolar pertence ao agrupamento de escolas. Esta foi uma área de investimento pessoal porque tive de aprofundar o meu estudo sobre a modalidade que escolhi. Os Seminários foram elaborados em torno de uma problemática da Educação Física e que identificámos ao longo da caracterização inicial. A análise conjunta de todos os apêndices, os anexos e o *continuum* deste documento mostram o trabalho efetuado nas diferentes áreas. Este documento está ainda organizado em três partes fundamentais: Contextualização da realidade presente neste estágio, análise crítica e reflexiva de todos os processos e práticas pedagógicas e uma reflexão final sobre as aprendizagens retiradas deste processo de estágio.

**Palavras-chave:** Estágio pedagógico; Ensino-Aprendizagem; Desporto Escolar; Seminário.

## **Abstract**

The reports hereby described and problematized aim to expose the accomplished work over the 2017/2018 school year within the scope of an internship of Physical Education at Escola Básica e Secundária de Carcavelos. This internship offers a programme based on four areas: teaching, classroom leadership, school sport, and seminars. It's importante to refer that these four areas are interlined, and the Teaching and the Classroom Leadership are an example of this connection as they are comprehended in the same class. The school sport belongs to the school group. This was an area of personal investment because i had to deepen my study on the modality i chose. The seminars were based on a recorrent problem of Physical Educationv that we have identified over the course of the initial characterization. The joint analysis between the appendices, the annexes and the continuum of this document illustrates the work undertaken on the different areas. This document contemplates three fundamental parts: contextualization of the reality of this internship, critical and reflexive analysis about the processes and my pedagogical practice and finnaly a final reflection of the main learning that i was able to withdraw from this intership

**Key words:** Pedagogical internship; Teaching-Learning Process; School sports; Action-research.

## **Abreviaturas**

A – Avançado

AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

CP – Conselho Pedagógico

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

E – Elementar

EBSC – Escola Básica e Secundária de Carcavelos

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

GEF – Grupo de Educação Física

I – Introdutório

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

PAA – Plano Anual de Atividades

PES – Projeto Educação e Saúde

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

UD – Unidade Didática

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

## Índice Geral

Introdução.....	10
1º. Capítulo - Lecionação .....	22
1.1 Sistemas de avaliação e aplicação dos Programas Nacionais de Educação Física ...	22
1.2 Gestão de Recursos.....	25
1.3 Introdução à turma .....	27
1.4 Plano anual de turma e etapas de ensino.....	27
1.4.1. Etapa 1 - Prognóstico.....	29
1.4.2. Etapa 2 - Prioridades .....	32
1.4.3. Etapa 3 - Progresso .....	40
1.4.4. Etapa 4 - Produto.....	44
1.5 Professor a Tempo Inteiro .....	47
1.6 Coadjuvação com o Primeiro Ciclo.....	50
1.7 Balanço do ano curricular .....	54
1.8 Saída de Campo .....	56
2º. Capítulo - Direção de Turma .....	63
2.1 Enquadramento inicial .....	63
2.2 Caracterização da turma .....	64
2.3 Plano anual e dinâmicas de intervenção .....	65
2.4 Balanço do ano curricular .....	70
3º. Capítulo - Desporto Escolar .....	73
3.1 Caracterização do Desporto Escolar na Escola Básica e Secundária de Carcavelos .	73
3.2 Plano anual do núcleo de Voleibol.....	74
3.2.1 Etapa 1 - Prognóstico .....	75
3.2.2 Etapa 2 - Prioridades .....	79
3.2.3 Etapa 3 - Progresso .....	84
3.2.4 Etapa 4 - Produto.....	86
3.3 Balanço do ano do núcleo de Voleibol.....	87
3.4 Colaboração nas atividades internas do Grupo de Educação Física .....	90
3.4.1 Corrida de Precisão .....	90
3.4.2 Corta-Mato.....	91
3.4.3 Torneio de Atletismo .....	92
3.4.4 Torneio de Voleibol .....	93
3.4.5 Balanço das Atividades do Grupo de Educação Física .....	94
4º. Capítulo - Seminário.....	96
4.1 Identificação do problema e enquadramento teórico .....	96

4.2 Dinâmica de intervenção .....	100
4.3 Considerações finais .....	101
Conclusões .....	103
Bibliografia .....	108
Apêndices .....	I
Apêndice 1 - Inquérito inicial .....	II
Apêndice 2 - Plano individual de trabalho aluno n.º 19 .....	IV
Apêndice 3 - Planeamento anual das aulas .....	IX
Apêndice 4 - Plano e conceção da 1.ª Etapa .....	XI
Apêndice 5 - Plano da 2.ª Etapa .....	XVI
Apêndice 6 - Balanço da 2.ª Etapa .....	XVII
Apêndice 7 - Plano da 3.ª Etapa .....	XXIII
Apêndice 8 - Balanço da 3.ª Etapa .....	XXIV
Apêndice 9 - Alguns planos de Unidade Didática da 2.ª e 3.ª Etapas .....	XXIX
Apêndice 10 - Horário e Preparação do Professor a Tempo Inteiro .....	XLVII
Apêndice 11 - Professor a Tempo Inteiro Planos de aula .....	XLVIII
Apêndice 12 - Cartão de Controlo .....	LX
Apêndice 13 - Mapa A .....	LXI
Apêndice 14 - Mapa B .....	LXIII
Apêndice 15 - Divulgação do Núcleo de Voleibol de Desporto Escolar .....	LXV
Apêndice 16 - Informações Torneio de Voleibol .....	LXVI
Apêndice 17 - Justificação de faltas Torneio de Voleibol .....	LXVII
Apêndice 18 - Regulamento Torneio de Voleibol .....	LXVIII
Apêndice 19 - Boletins de Jogo Torneio de Voleibol .....	LXXVI
Apêndice 20 - Quadro competitivo Torneio de Voleibol .....	LXXVII
Apêndice 21 - Operacionalização do Seminário .....	XC
Apêndice 22 - Grelhas de Observação do Seminário .....	XCIII
Apêndice 23 - Critérios de Observação .....	XCVI
Anexos .....	XCIX
Anexo 1 - Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos 2017 .....	C
Anexo 2 - Plano Anual de Atividades de Educação Física 2017/2018 .....	CIV
Anexo 3 - Critérios de Avaliação 2017/2018 .....	CVII
Anexo 4 - Perfil do Aluno 2017/2018 .....	CXXIV
Anexo 5 - Conhecimentos 2017/2018 11.º ano .....	CLX
Anexo 6 - Competências essenciais 11.º ano .....	CLXI
Anexo 7 - Roulement 2017/2018 .....	CLXIII
Anexo 8 - Tabela de valores referência FitEscola .....	CLXIV

Anexo 9 - Projeto de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Carcavelos do 1.º  
ciclo do Ensino Básico 2017/2018.....CLXV

Anexo 10 - Plano de Conteúdos 1.º ciclo.....CLXIX

## Índice de Quadros

Quadro 1 - Plano Anual de Estágio.....	18
Quadro 2 - Horário semanal do estagiário .....	19
Quadro 3 - Etapas do plano anual .....	22
Quadro 4 - Avaliação Inicial dos alunos do 11.º A.....	33
Quadro 5 - Nível de ecletismo e cooperação dos alunos .....	34
Quadro 6 - Necessidades dos alunos nas diversas matérias após 1.ª Etapa .....	36
Quadro 7 - Necessidades dos alunos após a 2.ª Etapa .....	40
Quadro 8 - Comparação da Avaliação Inicial com a Avaliação Final .....	46
Quadro 9 - Foco e balanço das aulas de PTI .....	48
Quadro 10 - Avaliação Inicial dos Alunos do Desporto Escolar.....	76
Quadro 11 - Plano anual do Desporto Escolar Voleibol Juvenis Femininas .....	78
Quadro 12 - Objetivos Desporto Escolar Juvenis Femininas .....	79
Quadro 13 - Características do Jogo Formal e Jogo Reduzido .....	80
Quadro 14 - Consequências do Jogo Formal e Jogo Reduzido .....	81
Quadro 15 - Necessidades das alunas após a 2.ª Etapa .....	83
Quadro 16 - Necessidades das alunas após 3.ª etapa.....	86
Quadro 17 - Comparação da Avaliação inicial com a Avaliação Final .....	88

## **Introdução**

A realização deste relatório surge no âmbito de um estágio pedagógico inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias realizado na Escola Básica e Secundária de Carcavelos no ano letivo de 2017/2018.

Este estágio teve o objetivo de consolidar a minha formação enquanto futuro professor e demonstrar a minha aptidão pedagógica e didática no contexto escolar. Desta forma, tive a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso académico e adequá-los às situações diárias, cumprindo e respeitando as normas da Escola de Estágio. De modo a cumprir essas normas foi necessário compreender a Escola onde realizei o estágio pedagógico.

Após o 25 de Abril, a falta de escolas públicas nesta localização fez com que existisse um acordo de cedência de dois terços das instalações do Colégio Maristas para a Escola Secundária de Carcavelos. Esta situação durou entre 1977 e 1986, ano em que se deu a inauguração da Escola Secundária de Carcavelos. Mais tarde, no ano de 2007, a escola deixou de ser apenas de 3.º ciclo e Secundário, passando a ser um Agrupamento de Escolas, onde engloba alunos igualmente de 2.º, 1.º Ciclo e Pré-escolar.

Atualmente, o agrupamento é constituído pelas seguintes escolas: Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC), Escola Básica 1 de Arneiro com Jardim de Infância, a Escola Básica 1 dos Lombos e a Escola Básica 1 de Sassoeiros com Jardim de Infância, Escola Básica 1 de Carcavelos, o Jardim de Infância de Carcavelos, bem como a Escola Básica da Rebelva.

Este Agrupamento de Escolas, encontra-se no concelho de Cascais, na zona limítrofe com as freguesias de S. Domingos de Rana, Parede e Oeiras. Esta proximidade de localização entre as escolas desenvolve a cooperação entre as mesmas, permitindo realizar atividades conjuntas que promovam uma maior interação entre diferentes alunos de diferentes escolas.

A nível físico, a escola sofreu uma forte remodelação há alguns anos atrás tendo neste momento cinco pavilhões interligados, uma cantina com bar, uma biblioteca, um pavilhão multiusos, um ginásio e ainda um espaço exterior amplo com 3 campos multiusos para a Educação Física (EF).

Quanto à organização das escolas, e de acordo com Bush (2011), é possível caracterizá-las tendo em consideração seis modelos diferentes: formal, colegial, político, subjetivo, ambíguo e cultural. Estes modelos, por sua vez podem ser distinguidos através de quatro princípios: grau de concordância no que diz respeito aos objetivos e metas da instituição, validade das estruturas organizacionais dentro das instituições de ensino, relação

entre as instituições e o ambiente externo e por último, a apropriação das estratégias de liderança às instituições de ensino.

No que diz respeito às escolas é possível identificar três modelos: um modelo formal (burocrático), um modelo colegial (democracia) e um modelo de ambiguidade (anarquia organizada).

De acordo com Bush (2011) o modelo formal assume as organizações como sistemas hierárquicos, onde os gestores assumem processos racionais para atingir os objetivos, objetivos esses definidos pelos líderes.

O mesmo autor (Bush, 2011) defende que o modelo colegial assume que todas as decisões tomadas dentro das organizações, são alcançadas através do consenso e como tal o poder é partilhado, sendo a função do líder responder às necessidades apresentadas sendo vistos como facilitadores de um processo participativo.

Já o modelo ambíguo assume que a imprevisibilidade e a turbulência são as suas principais características no que diz respeito às organizações, visto que não existe clareza nos objetivos propostos pela instituição e os seus processos não são compreendidos na totalidade (Bush, 2011).

Relativamente ao modelo formal (burocrático), é possível observar uma organização hierárquica e onde os líderes definem os objetivos a atingir. O facto de ser burocrática está relacionado com todos os procedimentos das escolas terem de obedecer a um documento previamente elaborado. Este facto também se observa na Educação Física, visto que a EBSC tem um documento que define todos os objetivos a alcançar pelos alunos, em todas as disciplinas e quais os critérios de êxito.

Por outro lado, outra característica deste modelo presente nas escolas é o facto de haver uma grande divisão do trabalho de acordo com a especialização, ou seja, apesar de ser uma escola com uma grande densidade hierárquica, todos os níveis dessa hierarquia têm determinadas funções. Esta divisão de funções permite que toda a burocracia que é necessária realizar seja distribuída, tornando-se mais eficiente a sua produção. No caso da EF, é possível de observar esta divisão de trabalho no sentido em que, várias atividades são somente elaboradas por determinados professores, pois são considerados os especialistas nessa matéria. Um exemplo disso é o torneio de badmínton, que foi organizado pelo núcleo de desporto escolar de badmínton.

O modelo colegial democrático é mais perceptível ao nível do GEF porque todas as decisões tomadas são alcançadas através do consenso. Deste modo, e apesar de também existir uma pessoa que lidera o GEF, este não toma decisões isoladamente. Esta dinâmica é uma vantagem, visto que o debate de ideias é constante e torna mais fácil a implementação das medidas escolhidas. Desta forma, o consenso é predominante nas decisões, uma vez

que todos os elementos do grupo apresentam mais satisfação, pois a sua opinião é sempre tida em consideração.

No entanto, o debate e troca de ideias não trazem só vantagens e benefícios como podem levar a alguns constrangimentos. O facto de existir um debate de ideias no grupo pode levar a que sejam discutidas ideias contrárias. As mesmas ao serem expostas, nem sempre tem um efeito apenas positivo.

Por último, o GEF também é caracterizado por se inserir num modelo da ambiguidade (anarquia organizada), visto que nem todos os processos são compreendidos de igual forma por todos os elementos do grupo. Isto leva a alguma incerteza na atuação dos professores mesmo sendo esta uma escola considerada burocrática (todos os processos são previamente definidos e obedecem a um determinado modelo de atuação).

Por sua vez, deste modelo derivam alguns constrangimentos relacionados com o facto de muitos professores decidirem de acordo com as suas próprias crenças ou ideologias, o que leva a um grau mais elevado de incerteza e dificulta a conciliação das perspetivas com os processos e estruturas habituais da organização escolar.

Na cabeça desta organização escolar aparece o diretor da escola, professor Adelino Calado. Este diretor apresenta-se com uma liderança carismática representativa da sua personalidade. É uma pessoa muito comunicativa e aberta ao debate. Valoriza bastante a atividade física e as relações humanas, verificando-se através das mudanças que tem vindo a fazer nesta escola e nos valores que quer transmitir.

A direção da escola apesar de não apresentar uma gestão democrática apresenta uma gestão muito participada de todos os elementos que constituem a direção e o conselho pedagógico. Todas as coordenações estão muito articuladas entre si e muito ligadas à direção. A boa comunicação e o trabalho conjunto são uma das palavras-chave nesta escola e a ligação das coordenações com a direção permite que o todo o tecido funcione desta maneira.

Segundo o diretor da EBSC, esta escola apresenta-se como uma instituição com uma filosofia ligeiramente diferente do que é convencional no sistema educativo português. Nomeadamente, a sua maior preocupação visa orientar as tarefas que desenvolve na procura de melhores estratégias e metodologias, no sentido de criar um ambiente de aprendizagem motivante, com um rendimento escolar adequado.

Nesta escola encontramos algumas particularidades e alterações que o diretor adotou dentro das normas legais e é por cada uma delas que a EBSC se destaca e diferencia nos seus projetos e metodologias.

Com base nas normas legais existentes, o diretor selecionou os padrões existentes de forma a que a escola possa melhorar a sua qualidade de ensino e diferenciar-se das

restantes, mantendo os pilares principais legais em Portugal. Esta diferenciação é uma mais-valia para todos os alunos e professores envolvidos, na medida em que privilegia as relações humanas no dia-a-dia da escola e de todo o agrupamento.

Em primeiro lugar, o projeto da Autonomia e Flexibilidade curricular, este foi um projeto implementado este ano e que tem como objetivo a promoção de aprendizagens que levem a um maior e mais elevado desenvolvimento das competências do aluno e professores.

Assim, a implementação deste projeto, que tem como base uma gestão do currículo mais flexível, conduz a um maior trabalho colaborativo entre os professores, dentro de cada conselho de turma.

Desta forma, os projetos interdisciplinares desenvolvidos ao longo do ano, pelas turmas de início de ciclo, favorecem o trabalho colaborativo e a capacidade de interagir socialmente para o desenvolvimento de um projeto coletivo.

Estes projetos passam pela escolha de um “tema comum” que une todas as turmas de início de ciclo e desta forma são realizadas tarefas sobre esse mesmo tema, abordando-o de diferentes formas em cada disciplina.

A decisão do diretor de implementar este projeto na escola é um dos fatores que diferencia a mesma do padrão geral das escolas em Portugal. Assim, desde o primeiro momento que se privilegia as relações humanas como um elemento crítico do dia-a-dia da Escola e de todo o Agrupamento de Escolas de Carcavelos.

Embora as indicações sejam estas, a verdade é que, na prática, este trabalho colaborativo e o desenvolvimento dos projetos interdisciplinares acima referido são colocados de lado pela grande maioria dos professores. Frequentemente, grande parte dos professores não dá o interesse necessário aos projetos para que eles avancem e tenham influência no desenvolvimento pessoal e académico dos alunos.

Na mesma lógica de desenvolvimento do trabalho em grupo e das relações sociais, a escola adotou em muitas salas de aula uma disposição diferente das mesas. Nestas, agrupam um conjunto de mesas formando “ilhas”, de forma a reunir um conjunto de alunos para realizarem um trabalho mais colaborativo e autónomo.

Existem 3 palavras-chave que regulam o funcionamento da Escola, que são: Negociação, Envolvimento e Paciência como vem explícito no Projeto Educativo EBSC de 2017 (anexo 1).

A “Negociação”, pois é entendida como a chave de todo o relacionamento, e a solução para todos os problemas “insolúveis”. Para qualquer situação é sempre necessário haver um entendimento de ambas as partes para que se consiga o desenvolvimento.

O “Envolvimento” é decisivo numa comunidade. Só quando nos envolvemos até ao ponto de nos sentirmos parte ativa de qualquer atividade da nossa vida conseguiremos compreender e ser compreendidos com sucesso. “Envolver para Desenvolver”.

Por último, mas não menos importante, a “Paciência”, pois é esta qualidade que nos transforma em ouvintes atentos, conselheiros reconhecidos.

No Projeto Educativo da EBSC de Janeiro de 2017, estão discriminadas como áreas fundamentais de intervenção educativa quatro dimensões: afetiva, intelectual, ética e física. Estabelecem-se assim três objetivos gerais: promover o desenvolvimento integral das capacidades dos alunos em diferentes domínios, proporcionar oportunidades de autoconhecimento e contacto com diferentes realidades/perspetivas e por último, criar uma organização dinâmica, interativa e solidária, recorrendo a uma gestão eficiente de recursos humanos e materiais, tentando ir de encontro às finalidades definidas.

Essas finalidades são: o desenvolvimento pleno da personalidade do aluno em todas as suas dimensões, o respeito pelos direitos e liberdades fundamentais, a aquisição de hábitos intelectuais e técnicas de trabalho, a aquisição de conhecimentos científicos, técnicos, humanísticos e artísticos, a educação para uma consciência ambiental, o respeito pela pluralidade cultural e pela diferença e, por ultimo, a preparação para o exercício de uma cidadania responsável, ativa, crítica, e criativa na vida social e cultura. As finalidades deste mesmo projeto vão de encontro à Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE), quando está descrito que se deve “Contribuir para a realização do educando, através do pleno desenvolvimento da personalidade, da formação do carácter e da cidadania, preparando-o para uma reflexão consciente sobre os valores espirituais, estéticos, morais e cívicos e proporcionando-lhe um equilibrado desenvolvimento físico” (Lei 49/2005, Alínea b), Artigo 3.º), “Assegurar a formação cívica e moral dos jovens;” (Lei 49/2005, Alínea c), Artigo 3.º) e “Desenvolver a capacidade para o trabalho e proporcionar, com base numa sólida formação geral, uma formação específica para a ocupação de um justo lugar na vida ativa que permita ao indivíduo prestar o seu contributo ao progresso da sociedade em consonância com os seus interesses, capacidades e vocação;” (Lei 49/2005, Alínea e), Artigo 3.º).

Na EBSC é valorizado o princípio que “cada um aprende ao seu ritmo”, defendendo que as retenções não são a melhor forma de resolver as questões da aprendizagem. Desta forma, a escola é já referência a nível nacional, pelas suas taxas baixas de retenções.

São valorizadas outras opções alternativas para o aluno, que passam por estar numa turma mais pequenas, com mais apoios, mais professores e currículos adaptados. No entanto, a medida de retenção é tomada somente em último caso, quando o conselho de turma decide por unanimidade. Esta medida não procura facilitar o trabalho dos professores e alunos, muito pelo contrário. A transição consciente e ponderada de alunos com baixo rendimento escolar

acarta mais responsabilidade e trabalho por parte de todos para que o aluno possa recuperar para que no ano seguinte volte a uma das turmas normais da escola.

A EBSC distingue-se por vários fatores que a tornam original e a baixa taxa de retenções não é o único. A escola dá ainda particular relevância ao fomento de pilares fundamentais da personalidade do cidadão consciente e da sua importância na sociedade, como são os casos da Autonomia e da Responsabilidade.

Uma das primeiras medidas implementadas neste sentido, foi a abolição dos toques. Assim os alunos são os principais responsáveis por controlarem as entradas e saídas das aulas, aumentando a autonomia dos próprios. Quando o horário de entrada não é cumprido pelo aluno, este tem de se dirigir à biblioteca e preencher um formulário que justifique o seu atraso, para entregar ao professor.

Pretende-se que conheçam desta forma a responsabilidade da pontualidade. Este é assim mais um fator que pretende afastar-se do que é frequentemente visualizado nas escolas portuguesas. Segundo o diretor, esta é já uma medida muito utilizada nas escolas nórdicas e que tem melhorado a pontualidade dos alunos.

A abolição de trabalhos de casa foi outra das medidas que a escola tomou. Assim os professores referenciam exercícios que os alunos podem realizar em casa, não sendo obrigatórios. No final da aula podem tirar dúvidas ou deixar os exercícios para a professora corrigir. Esta medida vem valorizar e rentabilizar/otimizar a atividade dos alunos e do professor na aula.

Outra abolição que a escola fez foi a das reprovações. Nesta escola não existem reprovações até ao final do 3.º ciclo. Esta medida segue a ideia do nosso diretor que diz que reprovar em nada beneficia o aluno. O aluno não se irá sentir motivado a estudar novamente durante o ano os mesmos conteúdos e não será isso que o fará evoluir. Apenas estará numa turma onde será o mais velho e se irá sentir superior em relação aos outros colegas.

Por vezes e sempre que necessário, são criadas na escola, turmas especiais para alunos com mais necessidades, atribuindo tempo e qualidade de ensino diferenciado de forma a poder corresponder a essas dificuldades. Por vezes estes alunos agrupados devido a maiores dificuldades têm na sala para lhes dar apoio não um mas dois ou três professores.

É importante perceber que retirar qualquer regra/rotina que esteja implementada numa escola é uma tarefa muito difícil, tendo que se apresentar os benefícios que essa mudança irá trazer. Nesta escola podemos observar já um enorme trabalho do diretor em tentar procurar medidas de sucesso implementadas em escolas de outros países de maneira a tentar fornecer as melhores condições de ensino aos alunos, e isso é de louvar.

Ainda neste tópico, podemos incluir a permissão e o incentivo da utilização em aula dos instrumentos eletrónicos, os vulgarmente denominados “gadgets”. Esta medida, permite

a utilização desses equipamentos desde que o propósito seja para desenvolver as aprendizagens em espaço de aula. No entanto, esta medida visa que a educação acompanhe o desenvolvimento tecnológico atual e utilizar essa mais-valia como instrumento de um ensino mais eficaz. No entanto, esta medida ainda não foi totalmente eficiente, uma vez que, muitas vezes ainda os alunos entendem essa utilização para outros fins que não os das tarefas.

Analisando a avaliação dos alunos e entendendo a avaliação como o processo com carácter mais geral e global das competências do aluno, há já alguns anos foram retiradas as percentagens da avaliação, nesta escola, onde cada parâmetro avaliado tinha a sua percentagem correspondente. Esta medida foi aplicada com o objetivo de entender a avaliação numa perspetiva mais global, não a fracionando e valorizando as competências dos alunos como um todo. Consideram-se assim diversas formas de desempenho e critérios qualitativos e substantivos.

A avaliação das aprendizagens e dos progressos dos alunos é realizada com a utilização de pelo menos três instrumentos de avaliação em cada disciplina. Um desses instrumentos é um teste comum. Esse teste é realizado num dos períodos do ano letivo, em cada disciplina e com o propósito de verificar se os alunos assimilaram as aprendizagens comuns definidas como objetivos para esse ano de escolaridade.

A pauta é assim composta pela avaliação destas três componentes que ditam assim a nota final de cada aluno em cada disciplina. Nesta escola a pauta tem ainda um outro componente bastante diferenciador: é acompanhada de uma coluna posterior onde é dada uma nota a cada aluno exclusivamente acerca do seu comportamento.

Neste agrupamento de escolas existe ainda uma coadjuvação dos professores de EF do ensino básico e secundário com as turmas do 1.º ciclo. Estes professores deslocam-se uma vez por semana para dar uma aula de EF a duas turmas (3.º e 4.º anos). Esta coadjuvação é outro fator diferenciador deste agrupamento e que procura uma continuidade das aprendizagens na EF.

Desde o 1.º ciclo até ao secundário, são debatidas as avaliações em reunião, por ciclo de escolaridade. Estas reuniões têm o objetivo de expor aqueles que são os maiores problemas e necessidades dos alunos nas diferentes matérias do currículo de cada disciplina.

Esta dinâmica escolar da EBSC e a proximidade de relações com o resto das escolas do agrupamento tem como principal objetivo o desenvolvimento dos alunos. Toda esta proximidade do agrupamento permite realizar constantemente avaliações organizadas pelo sistema, na EBSC. Exemplo desse facto foi a realização das provas de aferição do 2.º, 5.º e 8.º ano nas instalações da EBSC. Estas provas servem para realizar uma aferição e autorregulação do grupo face aos programas de ano/ciclo e representa mais uma informação, não vinculativa, para o professor da turma.

As avaliações acima referidas permitem ao agrupamento realizar uma estatística e perceber a situação do agrupamento em relação ao resto do país, mediante uma comparação de resultados. Permite ainda realizar uma comparação dentro do agrupamento, comparando os resultados das diferentes turmas, das diferentes escolas (exemplo das provas de aferição realizadas ao 2.º ano), percebendo as maiores necessidades dos alunos dos vários ciclos relativamente aos objetivos do programa. Mediante esses resultados e os objetivos do programa, os professores do GEF projetam um foco maior para as necessidades evidenciadas pelos alunos. Este maior foco sobre os problemas tem o objetivo de contribuir para uma maior concretização da EF. Uma realização continuada destas provas, por si só, não vai representar a resolução de todos os problemas que aparecerem mas poderão dar um contributo importante para uma recolha de informação acerca do processo de ensino e aprendizagem e para a definição de novas estratégias de ensino.

Apesar de estar inserido num departamento, o GEF tem uma participação muito ativa na comunidade escolar, o que se pode confirmar observando o Plano Anual de Atividades de Educação Física 2017/2018 (anexo 2). Existe um grande número de atividades que estão ligadas à EF, o que demonstra uma grande autonomia perante a comunidade escolar, afirmando-se assim com algum estatuto na EBSC. Este grupo era constituído por 13 professores e está inserido no Departamento de Expressões, juntamente com a Educação Visual e Tecnológica, Artes Visuais, Música e o Ensino especial.

Durante este ano letivo estive inserido neste grupo e tive oportunidade de participar ativamente no trabalho desenvolvido pelo mesmo. A minha participação no grupo foi mais facilitada devido à maneira como planeei as minhas tarefas de estágio. Na Quadro 1, exponho a forma como organizei as áreas que compõem este estágio. Esta organização facilitou, não só a minha cooperação com o grupo mas, principalmente, a estruturação e desenvolvimento de cada uma das tarefas do estágio.

	Set.		Out.				Nov.				Dez.				
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
<b>Lecionação</b>	<b>Prognóstico</b> - Avaliação inicial das competências, dificuldades e potencialidades da turma.					<b>Prioridades</b> - Resolver casos prioritários que estão mais longe dos objetivos finais.								Férias de Natal	
<b>Direção de Turma</b>			1ª REE	1º CT									2º CT		
<b>Desporto Escolar</b>			<b>Prognóstico</b> - Avaliação inicial das atletas.			<b>Prioridades</b> - Desenvolver as capacidades e competências prioritárias e deficitárias das alunas e da equipa.								Interrupção Letiva	
<b>Seminários</b>	<b>Prognóstico</b> - Caracterização de escola					<b>Prioridades</b> - Pesquisa Bibliográfica									
	Jan.				Fev.				Mar.			Abr.			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1		
<b>Lecionação</b>	<b>Prioridades</b>		<b>Progresso</b> - Desenvolvimento das competências trabalhadas na etapa anterior e de novas.											Férias da Páscoa	
	Análise das possibilidades Saída de Campo		Planeamento e Preparação do PTI			PTI		Planeamento e preparação da Saída de Campo							
<b>Direção de Turma</b>	2ª REE					3º CT							4º CT		
	<b>Prognóstico</b>		<b>Prioridades</b> - Planeamento e preparação para operacionalizar								<b>Progresso</b> - Operacionalização				
<b>Desporto Escolar</b>	<b>Prioridades</b>		<b>Progresso</b> - Evolução do nível de jogo, consolidação das competências trabalhadas anteriormente e desenvolvimento de novas.											Interrupção Letiva	
						TA							TV		
	Preparação do 1º ENC		1º ENC	Preparação do 2º ENC	2º ENC						Preparação do 3º ENC	3º ENC	Preparação do 4º ENC		
<b>Seminários</b>	<b>Prioridades</b>		<b>Progresso</b> - Planeamento e preparação da sessão												
	Abr.			Mai.				Jun							
	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
<b>Lecionação</b>	<b>Produto</b> - Rever e consolidar todas as competências trabalhadas e Resolver os problemas subsistentes.											Época de Exames/ Férias de Verão			
	Planeamento e preparação da Saída de Campo					Saída de Campo									
<b>Direção de Turma</b>	<b>Progresso</b>		3ª REE	<b>Produto</b>						5º CT					
<b>Desporto Escolar</b>	<b>Produto</b> - Rever e consolidar todas as competências trabalhadas.														
	4º ENC														
<b>Seminários</b>	1º Sem		<b>Progresso</b>			2º e 3º Sem		<b>Produto</b>							

Quadro 1 - Plano Anual de Estágio

Legenda:

PTI – Professor a tempo inteiro; CT – Conselho de turma;  
REE – Reunião de encarregados de educação; EN – Encontro;  
CP – Corrida de Precisão; CM INT – Corta-mato interno;  
CM COM – Corta-mato do concelho; TA – Torneio de Atletismo;  
TV – Torneio de Voleibol; EN – Encontro; Sem – Seminário

Na Lecionação, o fundamental esteve na promoção de aprendizagens que garantiram sucesso aos meus alunos e a melhoria das mais variadas capacidades. Nessa área, enumero alguns pontos determinantes na melhoria dos meus alunos e outros importantes na minha evolução ao longo deste caminho. Para além disso, elenco também as decisões mais relevantes que foram tomadas e enfatizo a problematização, tomando uma visão criteriosa sobre essas mesmas decisões.

O Desporto Escolar (DE) é alvo de uma reflexão e problematização elevada. Nunca tinha aprofundado o estudo da modalidade escolhida (Voleibol). Aprendi muito. Por isso, surge uma reflexão muito grande, relatando alguns aspetos determinantes para a aprendizagem desportiva dos meus atletas e destacando aquilo que foi mais importante no desenvolvimento dos mesmos, em treinos e na competição. No entanto, nunca esquecendo que o objetivo é elevar as capacidades destes jovens, através do processo de ensino-aprendizagem.

O Seminário surge de uma lacuna identificada pelo grupo de estagiários, durante o 1.º período de aulas. Essa lacuna verificou-se na avaliação dos alunos e revelou-se bastante pertinente uma vez que um professor está constantemente a avaliar os seus alunos. Assim, consciencializar todos os professores para como se deve avaliar é fulcral para que a mesma seja eficaz e uniforme.

Com estas atividades todas em curso, tornou-se importante organizar um horário semanal, de forma a distribuir bem o tempo despendido na escola. Este horário fazia com que, todos os dias, houvesse um compromisso. Com isto, a minha frequência na escola era diária como se pode ver no quadro abaixo:

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8h30 - 9h05					
09h05 - 10h00		1º Ciclo - 3º A	DT- Atendimento EE	11ªA - CARLOS SOBRAL	Observação 12ºB - Luís Nabais
10h20 - 11h05		Observação 12ºB - Luís Nabais		Observação 12ºD - Diogo Faria	Orientação Estágio
11h05 - 11h50		Observação 12ºD - Diogo Faria	Orientação Estágio	Reunião de núcleo	
12h00 - 12h45					
12h50 - 13h35					
13h45 - 14h30					
14h35 - 15h20	1º Ciclo - 4ªA	11ªA - CARLOS SOBRAL			
15h30 - 16h15			Desporto Escolar		Desporto Escolar
16h15 - 17h00					
17h10 - 17h45					
18h00 - 18h30					
18h30 - 19h00					
19h15 - 20h00					
20h00 - 20h30			Mestrado - Lusófona		
20h30 - 21h00					
21h00 - 21h30					
21h30 - 22h00					

Quadro 2 - Horário semanal do estagiário

Neste horário estavam presentes, juntamente com as tarefas de desenvolvimento das quatro áreas de estágio, também momentos de observação das aulas dos meus colegas estagiários (12.ºB – Luís Nabais e 12.º D – Diogo Faria), no que respeita à área da lecionação

e ainda, as aulas semanais do 2.º ano de mestrado realizadas nas instalações da ULHT. O trabalho colaborativo e o debate sobre as diferentes aulas enriqueceu bastante a minha atitude reflexiva e as aulas seguintes que lecionei.

Toda esta organização, planeamento e preparação antecipada das atividades desenvolvidas, permitiu que todas fossem realizadas de forma mais eficaz e enriquecendo deste modo, não só a minha ação mas principalmente o crescimento de todos os alunos. Foi esta prévia organização e mapeamento das mesmas, que me ajudou a ter um estágio mais focado nos objetivos e avaliação, tendo sido fundamental para o meu desempenho.

A avaliação do estagiário é focada em cinco aspetos: cooperação, projeto, cientificidade, avaliação formativa e atitude e desempenho pedagógico.

A cooperação foi avaliada mediante o nível de cooperação que eu demonstrei ter com os meus colegas, com os orientadores, com os outros professores e funcionários da escola e com os Encarregados de Educação dos alunos, nas decisões que tomei ao longo deste ano.

O projeto diz respeito às opções tomadas ao longo do ano no planeamento e nas decisões pedagógicas tomadas nas quatro áreas de atuação dos estagiários. A minha capacidade de fundamentar teoricamente e metodologicamente as minhas decisões/opções tomadas quer nos projetos, quer nas aulas foram avaliadas através da cientificidade das mesmas.

Na avaliação formativa fui também avaliado no que concerne à minha capacidade de avaliar para adequar o ensino aos meus alunos, dentro das quatro áreas, de modo a que a minha ação fosse mais objetiva e focada no essencial para os alunos e ainda na minha atitude e desempenho pedagógico perante todas as situações que me deparei, supervisionado mas sempre com autonomia para tomar as decisões que pensei serem as mais corretas.

O presente relatório não se finda na conclusão, é um trabalho que relata tudo o que foi realizado durante o ano, o seu balanço e sua reflexão crítica, não só no corpo de texto mas também nos anexos e apêndices que o compõem. O estágio foi um tempo bastante útil e de investimento realizado, que me permitiu crescer a nível pessoal e profissional, enquanto futuro professor de EF.

## **Lecionação**

## 1º. Capítulo - Lecionação

### 1.1 Sistemas de avaliação e aplicação dos Programas Nacionais de Educação Física

A EBSC segue as orientações dos PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001), visto que na escola todos os professores devem considerar três domínios: Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física, na sua avaliação e aplicando uma planificação por etapas. A mesma é dividida em quatro momentos: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto.

A EBSC prevê uma planificação anual das turmas por etapas definindo desde logo um período para a 1.ª etapa (Prognóstico) seguido de uma reunião que pretende definir os objetivos e prioridades de trabalho para o resto do ano. Assim fortaleci a importância da lecionação ser contínua e por isso, o planeamento centrou-se no modelo por etapas. Este considera quatro momentos ao longo do ano, sendo eles:

1ª etapa - Prognóstico	Avaliação das capacidades dos alunos, Identificar os problemas e potencialidades da turma, Revisão dos conteúdos lecionados em anos anteriores
2ª etapa - Prioridades	Abordagem das matérias prioritárias para a turma de modo recuperar os alunos nas matérias em que eles apresentam mais dificuldades ou menos competência.
3ª etapa - Progresso	Desenvolvimento e aperfeiçoamento de competências desenvolvidas/trabalhadas na etapa anterior e Desenvolver novas competências
4ª etapa - Produto	Rever e consolidar todas as competências trabalhadas ao longo do ano, Contacto com níveis mais avançados do programa de algumas matérias, Possibilidade de contacto com matérias novas e diferentes

Quadro 3 - Etapas do plano anual

Embora a EBSC siga a orientação do quadro acima e que vai ao encontro do que foi lecionado na licenciatura, na disciplina de planeamento e avaliação na Educação Física (Bom, 2015), não segue contudo uma das diretrizes dos PNEF (Jacinto et al, 2001), que diz que todos estes domínios devem ter a mesma relevância.

No que diz respeito à avaliação, sabia de antemão que a avaliação sumativa dos alunos só se realizaria no final de cada período mas que, periodicamente e mais próximo do final de cada período, iria avaliar os alunos nas matérias. Para a avaliação sumativa seguiu-se o sistema de avaliação estipulado pela escola, isto é, os critérios específicos e as normas de avaliação dos alunos, regras que integram o projeto de educação física, constituídas com base nos programas e indicações do conselho pedagógico.

Partindo agora para a avaliação de cada aluno na EF, sabia que cada aluno era avaliado em três domínios: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos. Na EBSC, os

alunos podem alcançar sucesso na disciplina com o domínio dos Conhecimentos negativo, como pode ser visível no documento Critérios de Avaliação em Educação Física (anexo 3). Se o aluno tiver negativa em um dos outros dois domínios isso já não se verifica e o aluno terá negativa à disciplina. Desta análise pode-se concluir que a EBSC está a dar mais importância aos domínios das Atividades Físicas e da Aptidão Física remetendo menos importância para o domínio dos Conhecimentos. Esse facto pode ser um ponto negativo, pois esses são essenciais ao entendimento da prática de atividade física e desportiva das pessoas e dos alunos.

No domínio das Atividades Físicas, é atribuído um nível a cada matéria de acordo com o estipulado no Perfil do Aluno (anexo 4), que vai de encontro às orientações dos PNEF (Jacinto et al, 2001) no que respeita às normas de referência para o sucesso nas Atividades Físicas, no ensino secundário. Para atingir o sucesso no 11.º ano é necessário que o aluno cumpra 4 níveis Introdutórios e 2 níveis Elementares, com vista aos objetivos terminais do ensino secundário. De referenciar que para cumprir um nível de ensino de uma matéria o aluno tem de demonstrar que cumpre todos os critérios desse nível.

No domínio da Aptidão Física, como indicado pelos PNEF (Jacinto et al, 2001), os alunos do ensino secundário da EBSC para atingirem o sucesso e para se encontrarem dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitEscola) têm de cumprir com sucesso um dos testes de aptidão aeróbia (vaivém ou corrida da milha) e dois dos testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias Força Superior (Flexões de braços), Força Inferior (Impulsão horizontal e Impulsão vertical) e Flexibilidade (Flexibilidade de ombros e Senta e alcança).

No domínio dos conhecimentos, o trabalho e os temas propostos dependem do ano de escolaridade em questão, sendo que tudo está definido no documento Conhecimentos 2017/2018 (anexo 5). Neste domínio, os alunos em cada período não têm a obrigatoriedade de alcançar nota positiva, considerando as tarefas propostas (ficha formativa, trabalho de grupo ou trabalho individual), sendo que caso não o façam, não poderão ter mais de 13 valores na nota final do período.

Isto torna a avaliação dos alunos uma avaliação criterial em vez de normativa. A avaliação normativa tem como objetivo apenas classificar, no sentido de dividir os alunos em grupos, enquanto a avaliação criterial considera o aluno como um ser único e que tem como intenção analisar a aprendizagem individual de cada aluno. O que é trabalhado em aula é explicitado pelos critérios de êxito. Tenta-se jogar com os critérios e adequa-se o ensino aos alunos mediante a consecução destes critérios (Fernandes, 1994).

A Avaliação dos alunos não se finda na avaliação destes três domínios. A EBSC apresenta uma característica diferente na avaliação dos alunos em cada disciplina, que é o

juízo de valor. A avaliação dos três domínios situa o aluno num intervalo de nota e posteriormente o professor deverá, mediante o seu juízo de valor, avaliar outros comportamentos e atitudes, a que a escola chama de competências essenciais (anexo 6) e ainda comportamentos como a assiduidade, a pontualidade, o comportamento, a cooperação com o professor, etc. Para mim este método de avaliação tem as suas vantagens e desvantagens. Por um lado, eu considero que o juízo de valor é positivo porque permite elevar os alunos que têm comportamentos mais positivos e corretos. Estes alunos que apresentam um comportamento exemplar são valorizados. Por outro lado, discordo porque cada professor utiliza o juízo de valor de maneira diferente comprometendo, em alguns casos, a fidelidade do processo de avaliação.

Na avaliação existe ainda outro documento (anexo 7) que é entregue todos os meses à direção da EBSC, com o nome de FID - Ficha de Informação à Direção. Esta Ficha tem o objetivo de informar a direção da EBSC sobre o progresso dos alunos assim como dos conteúdos que se tem vindo a trabalhar, ficha essa que para além de ser preenchida pelo professor de cada disciplina em cada turma, também é preenchida pelos alunos da turma com o propósito de o professor e da direção da EBSC perceber se os conteúdos que o professor está a tentar passar estão a ser compreendidos pelos alunos e se os próprios alunos conseguem realizar uma autoavaliação coerente com a avaliação do professor, demonstrando que os alunos também estão conscientes dos critérios de sucesso em cada conteúdo e em cada disciplina.

A avaliação formativa foi realizada constantemente nas aulas dando uma resposta rápida ao desempenho dos alunos, permitindo que todo o ensino seja adequado às características e adaptado às diferenças individuais dos alunos. A ideia de avaliação formativa sistematiza o funcionamento, levando o professor a observar mais metodicamente os alunos, a compreender melhor seus funcionamentos (Perrenoud, 1999).

Compreende-se a avaliação formativa como um processo contínuo que pode ser dividido em vários momentos. Após períodos curtos de aprendizagem os professores procuram ver os produtos que dali resultaram e procedem a uma reorganização das tarefas e/ou dos objetivos. Também após períodos longos, o professor procura fazer um balanço das aprendizagens reorganizando o plano mediante as necessidades dos alunos (Fernandes, 1994). Foi isto que procurei fazer ao longo do ano para que a eficácia do meu trabalho fosse máxima.

## 1.2 Gestão de Recursos

Os recursos temporais da turma encontraram-se distribuídos por 2 aulas semanais com 90 minutos cada, em dias não consecutivos, fundamental por motivos que se prendem com a aplicação dos princípios de treino e o desenvolvimento da aptidão física na perspetiva de melhoria da saúde (Jacinto et al., 2001). O tempo útil de cada aula da turma foi aproximadamente de 70 minutos por aula devido à tolerância de 10 minutos no início da aula, dedicado à troca de turmas nos balneários e para conceder alguns minutos para os alunos se equiparem e ainda mais 10 minutos no final da aula, para os alunos se desequiparem e se dirigirem para a próxima aula. Esta situação que não vai de encontro ao previsto nos PNEF pois o recomendado são quatro aulas de 45 minutos ou em alternativa de uma aula de 90 minutos mais duas de 45 minutos previsto na revisão curricular (Jacinto et al., 2001).

No decorrer das aulas observadas neste ano de estágio, foi notório que na maioria das mesmas os alunos tinham menos de trinta e cinco minutos de prática. Isto deve-se ao facto dos alunos terem uma tolerância no início da aula para se equiparem e no fim para se desequiparem. Na minha opinião, isto torna as aulas de 45 minutos pouco rentáveis, nesta escola em específico. Logo a opção das duas aulas de 90 minutos é, no meu ver, a mais favorável aos alunos. Porém, arriscaria fazer ainda duas propostas mais benéficas, que são: organizar o horário pré e pós aulas de EF (equipar e desequipar) de maneira a que os 45 minutos fossem aproveitados na totalidade ou os alunos usufruírem de 3 momentos de prática por semana de EF (3 aulas de 60 minutos). Esta última proposta, no meu ponto de vista, seria mais benéfica para os alunos porque para além de terem também as três horas de aulas previstas nos PNEF e de estarem divididas por 3 blocos, permitiria ainda que cada aula fosse produtiva e se passasse mais tempo na prática das atividades físicas aproveitando, pelo menos, em cada uma das sessões um tempo útil de 45 minutos no caso específico da EBSC.

Importante referir que a gestão da aula representa um elemento fulcral na eficácia do ensino das Atividades Físicas bem como, as turmas que possuem um maior tempo útil de aula são as que maiores ganhos de aprendizagem revelam (Carreiro da Costa & Piéron, 1997).

Em termos de recursos espaciais, a EBSC está, no meu ponto de vista muito bem equipada. Esta possui um pavilhão com um campo de 40 metros x 20 metros que se divide ao meio, permitindo estarem duas turmas ao mesmo tempo (espaço pavilhão 1 – primeiro meio campo e espaço pavilhão 2 – segundo meio campo). Este pavilhão encontra-se ainda bastante bem equipado no geral, mas principalmente ao nível do material de ginástica. Este facto deve-se ao facto de uma equipa de ginástica utilizar o pavilhão para treinar em período pós-aulas.

A EBSC tem ainda um espaço exterior com um campo de 40m x 20m equipado com duas balizas de futsal/andebol, um outro campo igual com mais 4 tabelas de basquetebol

(duas em cada lateral do campo), três campos de voleibol (sendo que apenas dois possuem rede), uma pista de atletismo com 100 metros com caixa de areia no final. Para além destes espaços ao ar livre têm ainda um espaço coberto de pequenas dimensões, com 6 mesas de ténis de mesa. Este espaço exterior divide-se também em dois, sendo o espaço Exterior 1 (E1) destinado aos campos de voleibol, um meio campo de futsal/andebol com duas tabelas de basquetebol e o espaço coberto com as mesas de ténis de mesa e o espaço Exterior 2 (E2) destinado ao campo de futsal/andebol, meio campo de futsal/andebol com duas tabelas de basquetebol e a pista de atletismo com a caixa de areia.

Além do pavilhão e do campo de jogos exterior a EBSC está ainda equipada com um ginásio com material mais direcionado para a ginástica mas com material suficiente para tornar a aula diversificada e que permite ao professor dar continuidade a várias matérias lecionadas noutros espaços.

Como alternativa, em dias de clima chuvoso, a escola tem ainda espaços cobertos entre pavilhões que são aproveitados. Apesar de não estarem devidamente equipados e não serem os espaços desejáveis para uma aula de EF, são suficientes para garantir a eficácia de uma aula, através de uma boa dinâmica e utilizando os recursos disponíveis da melhor maneira.

A escola tem ainda dois espaços que, na minha opinião, estão desaproveitados. Um espaço amplo, junto ao pavilhão, com piso irregular que poderia ser tapado e equipado. Este espaço constituir-se-ia como mais um espaço de grandes dimensões e que por ser tapado seria bastante útil em dias de clima chuvoso. Deste modo, poderia trazer bastantes benefícios à EF tal como o outro espaço exterior à escola. Este outro espaço está colado às grades da escola e é propriedade da escola mas encontra-se bastante desaproveitado com piso relvado irregular. Ainda de referir que estes espaços bem equipados também seriam um benefício para o tempo de recreio/lazer dos alunos nos intervalos da escola.

A EBSC apresenta assim condições gerais muito boas para que o professor seja capaz de garantir os princípios de treino e consiga, mediante a heterogeneidade das turmas, aproveitar cada espaço ao máximo para conseguir um ensino eficaz e diferenciado.

O roulement (anexo 7) destes espaços é feito de forma quinzenal, permitindo a que cada turma permaneça duas semanas no mesmo espaço garantindo, deste modo a continuidade da aprendizagem em cada unidade didática. Isto permite normalmente que cada turma tenha 4 aulas em cada espaço, permitindo assim tempo suficiente para que cada aluno progrida nas matérias lecionadas nesse período. O roulement foi sempre quinzenal excetuando as primeiras cinco semanas em que cada turma apenas esteve uma semana em cada espaço, facilitando assim a avaliação inicial de cada turma.

### *1.3 Introdução à turma*

Para conseguir retirar o melhor dos alunos é necessário recolher informações acerca dos mesmos e conhecer as capacidades dos mesmos. A turma que lecionei neste ano letivo pertencia ao 11.º ano de escolaridade. Esta era constituída por vinte e nove alunos, sendo que apenas vinte e oito realizavam as aulas de EF no início do ano (aluno n.º 12, repetente, já com nota à disciplina decidiu não fazer melhoria de nota).

A caracterização da turma começou a ser elaborada na primeira aula de EF através do preenchimento de um inquérito (apêndice 1), construído pelo núcleo de estagiários, e da realização de um questionário no programa INOVAR. Como referido anteriormente, esta turma apresenta um total de vinte e oito alunos que participaram nas aulas de EF, sendo que tem dezasseis elementos do género masculino e doze do género feminino, com uma média de idades de 16,13 anos.

No âmbito específico da prática da Educação Física, nenhum aluno apresentava necessidades educativas especiais. Havia um caso específico de um aluno que teve um Plano Individual de Trabalho (PIT). O caso do aluno n.º 19, que foi operado ao joelho no início do ano letivo e que por isso teve uma avaliação diferenciada do resto dos alunos, com um plano de trabalho individualizado (apêndice 2). Apenas começou a realizar a prática de Atividade Física no final do segundo período.

Esta turma apresentou desde logo uma grande heterogeneidade dentro dos elementos da mesma, mais especificamente com diferenças muito marcadas de um género para o outro. Apresentava ainda alguns elementos, caso dos alunos n.º 1, 6, 7 e 14 com grande potencial nas atividades desportivas. Em termos de comportamento foi sempre muito boa, com exceção do aluno n.º 3, muito problemático e conversador.

### *1.4 Plano anual de turma e etapas de ensino*

Sabendo que a organização geral do ano letivo se realiza através de diferentes etapas e que cada etapa tem características diferentes, elaborei o plano anual de turma de modo a facilitar todo o processo de ensino-aprendizagem e para solucionar os problemas identificados na turma.

Através das necessidades percecionadas criou-se um mapa orientador que veio sendo alterado ao longo do ano, na medida em que as necessidades também foram alterando. De referenciar que este plano é de importância extrema porque guia todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano. As alterações surgiram sempre com o objetivo de aumentar a eficácia de todos os momentos de prática e a ir ao encontro das necessidades e objetivos da

turma e às minhas intenções como professor, indo ao encontro da idealização presente nos PNEF.

Logo, o plano que elaborei para a turma (apêndice 3) seguiu o modelo dos 4 P's, constituído por quatro etapas: Prognóstico/ (EROS - Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso), Prioridades, Progresso e Produto. Este plano segue as orientações metodológicas de Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., et al. (1989), permitindo aos alunos trabalharem nas suas necessidades e não lecionar as atividades mediante o espaço onde será realizado a aula, criando aulas, na sua maioria, politemáticas.

Para a construção do plano anual de turma muito contribuiu a avaliação inicial dos alunos. A mesma constitui a primeira etapa de ensino dos alunos e como diz o nome, EROS – Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso, é um período de avaliação de uma natureza mais prognóstica que tem como objetivo detetar as necessidades e prioridades para o desenvolvimento e sucesso dos alunos (Carvalho, 1994), sendo que foi também através dessas notas que elaborei as prioridades e os objetivos para a turma.

Na construção do plano anual, tive em conta que este no 11.º ano os alunos têm um regime de opções relativamente às Atividades Físicas. Este regime de opções permite aos alunos serem avaliados nas matérias que eles mais gostam e mais competência têm. A escolha é feita através de um debate com o professor percebendo quais são as matérias que cada aluno pode vir a ter mais sucesso e desenvolvimento. Neste caso os alunos teriam de escolher 2 JDC, Ginástica ou Atletismo, 2 das matérias alternativas, tendo os alunos optado por Desportos de Combate (Luta) e Badminton, e ainda a Dança que é matéria obrigatória. Isto vai ao encontro do que está referido nos PNEF (Jacinto et al., 2001).

A avaliação de Dança na EBSC, porém, é diferente dos PNEF (Bom et al., 1989), onde está estipulado que os alunos podem optar por uma área da Dança, dança sociais, tradicionais ou modernas. Esta escola desenvolveu um programa próprio no qual estabelece quais as danças que o aluno tem de dominar para adquirir determinado nível de competência não dando hipótese de escolha aos alunos. Aqui os alunos têm de cumprir os critérios de três danças desse nível: uma social, uma tradicional e uma à escolha, para cumprirem esse nível de competência.

O regime de opções afetou muito a organização do planeamento e das próprias aulas porque obrigava-me a adaptar o mesmo consecutivamente procurando tarefas que otimizassem o tempo de prática e a eficácia do ensino. As minhas aulas estavam divididas num trabalho por áreas. O melhor exemplo é o das aulas de Ginásio. Muitas dessas aulas eu optei por lecionar, numa fase inicial e que servia como um aquecimento inicial, a matéria de Dança com a turma toda e, posteriormente, dividi-la entre os alunos que trabalhavam a Ginástica e os outros que tinham escolhido o Atletismo. Posso dizer que trouxe grandes

desafios na organização da aula e que me fez muitas vezes pensar em estratégias para que os tempos de espera fossem sempre reduzidos. As transições tinham de ser rápidas e fluídas para aproveitar o tempo útil de aula.

Era importante então considerar na aula 3 momentos diferentes: inicial, fundamental e final. Cada momento tinha um objetivo de trabalho. Na parte mais inicial da aula procurei começar sempre com um resumo das aulas anteriores e com informação acerca do que iríamos trabalhar nas aulas. Este período inicial teve muitas vezes uma fase de questionamento para que os alunos lembrassem o que estávamos a trabalhar e reconhecessem a lógica do trabalho realizado ao longo de cada aula. De seguida seria feito um aquecimento geral e um específico às matérias que seriam trabalhadas nas aulas. Nas aulas em que lecionava dança começava com essa matéria (visto que é uma matéria que não exige grande solicitação muscular) complementando, se necessário, com um aquecimento articular e muscular. Na parte fundamental, onde se despendia mais tempo, eram trabalhadas as matérias escolhidas para a aula. No fim da aula, a parte final destinava-se ao retorno à calma com todos os alunos. Numa primeira fase os alunos, por áreas, faziam a recolha do material utilizado. Depois, realizavam-se os devidos alongamentos dos músculos mais trabalhados em aula. Nas primeiras aulas, estes momentos eram dirigidos por mim mas posteriormente eram dirigidos por um aluno da turma. À medida que os alunos faziam estes exercícios de alongamento muscular, fazia-se o balanço final da aula, a projeção das próximas aulas e eram transmitidas algumas informações adicionais.

#### *1.4.1. Etapa 1 - Prognóstico*

A avaliação inicial dos alunos da turma deve ser realizada durante um período alargado possibilitando ao professor a recolha de avaliações dos alunos nas mais variadas matérias, identificando os problemas e potencialidades da turma. Deve-se aproveitar ainda para rever conteúdos lecionados nos anos anteriores para depois ser capaz de prognosticar o desenvolvimento da turma e de cada elemento da mesma (Carvalho, 1994). O período definido para a avaliação inicial dos alunos na EBSC, em reunião de GEF, foi de cinco semanas.

Os objetivos desta primeira etapa foram: os alunos reconhecerem os conteúdos que vão trabalhar ao longo do ano letivo, conhecer o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento, recolher dados para construção de grupos para as próximas etapas, criação e desenvolvimento de rotinas de organização e normas de funcionamento, criação de uma boa relação social com a turma para promover um bom clima de aula, recolher dados para definir prioridades de desenvolvimento para a 2.ª etapa e para o

planeamento das restantes etapas, identificar matérias prioritárias e aspetos críticos do seu desenvolvimento, identificar alunos cujas características indiquem necessidades específicas.

As minhas preocupações nesta primeira etapa do ensino (apêndice 4) foram conseguir realizar a avaliação ao maior número de matérias, retirando as informações mais relevantes sobre as aptidões, atitudes e comportamentos dos alunos para definir os objetivos e as metodologias adequadas a cada aluno e para esta turma. Procurei lecionar as matérias mediante o espaço onde iria decorrer a aula, de forma a potencializar cada espaço ao máximo. Sabia que destas primeiras cinco semanas as últimas duas era onde teria de aplicar os testes do FitEscola, referentes à avaliação da Aptidão Física. Este fator condicionou a avaliação dos alunos e procurei não realizar avaliação de algumas matérias que solicitam mais os sistemas energéticos dos alunos após alguns testes (por exemplo não realizar avaliação da matéria de basquetebol após a realização do teste de resistência, visto que o Basquetebol exige um constante vaivém).

Devido à otimização de espaços a avaliação inicial decorreu da seguinte maneira: A avaliação dos JDC de invasão (Basquetebol e Futebol) ocorreu nos espaços exteriores E1 e E2 e a do JDC sem invasão (Voleibol) ocorreu no pavilhão. A avaliação do Atletismo decorreu, maioritariamente, no E2, com exceção do Salto em altura que decorreu no ginásio onde tinha o material necessário à prática da matéria. A Ginástica dividiu-se pelo ginásio e pavilhão, onde a escola também se apresenta muito bem equipada com muito material próprio da modalidade. Optei por não realizar avaliação inicial da Luta, por nunca ter sido abordada nas aulas desta turma anteriormente e porque as questões de segurança poderiam comprometer a prática. No que diz respeito à Dança, também não foi realizada uma avaliação inicial por ser uma matéria que necessita de uma preparação diferente da minha parte, envolvendo ritmos musicais e coreografias. Depois de uma breve reflexão percebi que poderia ter feito uma avaliação do movimento do corpo em relação à música sem ter que inserir coreografias e percebendo apenas que alunos tinham mais facilidade na relação corpo, música, movimento.

Relativamente à formação de grupos, como não conhecia o nível dos alunos, deixei que a mesma ficasse ao critério dos mesmos, embora tivesse ajustado e feito alterações sempre que achei pertinente. Nas etapas seguintes a formação dos grupos foi sempre ao encontro das necessidades identificadas nos alunos, tendo sempre em conta o objetivo final do exercício.

Ao nível da organização da aula foram predominantes os aspetos positivos. Ainda assim, nem sempre o tempo foi suficiente para avaliar todas as matérias. Um dos pontos que mais senti dificuldade considero ter sido ao nível da gestão da aula, no qual apresentei algumas falhas no meu deslocamento pelo espaço (por exemplo estar concentrado a dar feedback para um exercício e estar colocado sem visibilidade para o outro). Penso que, nesta

primeira etapa, a minha maior dificuldade foi de facto ao nível da instrução e do feedback, visto que despendi muito tempo em avaliação e observação e descurei um pouco a função formativa desta etapa que, apesar de diagnóstica e prognóstica, é também uma fase em que existe transmissão de conhecimento. Segundo Quina, Carreiro da Costa e Diniz (1995) o feedback é um dos comportamentos mais influentes do professor na aprendizagem dos alunos. Este tem duas funções: informar e reforçar. Informar sobre o referencial de execução relativamente aos critérios dos programas e reforçar motivando os alunos para a prática.

Neste tempo procurei implementar algumas regras e rotinas com o objetivo de aproveitar ao máximo o tempo útil de aula, indo ao encontro das necessidades dos alunos e da turma.

No âmbito da Aptidão Física, o programa adotado na EBSC é o FitEscola. Neste domínio o aluno tem de revelar capacidades físicas, nomeadamente força, flexibilidade e resistência, que o coloquem na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) de acordo com uma tabela utilizada a nível nacional na disciplina de Educação Física (anexo 8). Os objetivos a atingir são adaptados à idade, género e composição corporal dos alunos.

Os alunos no Ensino Secundário têm de se encontrar na ZSAF num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha ou marcha) e na ZSAF em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força Inferior e Flexibilidade).

A realização dos testes foi efetuada nas duas últimas semanas da primeira etapa (5 semanas), depois de ter ficado definido na primeira reunião do GEF realizada, também para que os alunos elevem um pouco a sua capacidade, ao longo das aulas, antes de os realizar. Os meus alunos realizaram, na AI, os testes FitEscola do vaivém, abdominais, flexões de braços, impulsão vertical e horizontal, senta e alcança e flexibilidade de ombros.

Com a realização destes testes e mediante os critérios que permitem o aluno estar na ZSAF, detetamos um caso especial do aluno n.º 28, que para além de apresentar uma composição corporal acima do normal e excesso de peso, apresenta muitas dificuldades na aptidão aeróbia, em que realizou apenas 14 percursos no teste do vaivém. Existe ainda mais um caso do aluno n.º 18 que está fora da zona saudável devido ao teste dos abdominais, onde apenas realizou 10 abdominais.

De uma forma geral esta primeira etapa foi positiva e consegui perceber que a turma tinha potencial para evoluir ao nível das atividades físicas, embora houvesse muita heterogeneidade dentro da mesma, sobretudo entre géneros. As aulas decorreram muito bem e num clima positivo e os alunos demonstraram sempre ter um comportamento e empenho exemplar.

#### *1.4.2. Etapa 2 - Prioridades*

Concluída a primeira etapa de ensino e depois de realizar o balanço da mesma procurei definir as prioridades para a turma e para cada aluno. Foi necessário então encontrar estratégias pedagógicas e organizativas que ajudaram na orientação das aulas para conseguir levar os alunos a desenvolverem as suas capacidades e a reduzir as suas debilidades.

As Atividades Físicas que ficaram definidas como prioridades para a turma foram: o Voleibol, o Basquetebol e a Ginástica.

O Voleibol ficou definido como prioridade porque a turma demonstrou um grande gosto pela matéria e percebi que havia possibilidades de aumentar a qualidade e consistência do nível de jogo, utilizando algumas estratégias pedagógicas que ajudassem principalmente os alunos com mais dificuldades a evoluírem as suas capacidades.

No Basquetebol, onde os alunos desta turma se apresentaram com um nível de jogo mais homogéneo, ficou definido também como prioridade. Foi uma matéria onde pensei que os alunos pudessem, através do processo de ensino-aprendizagem, melhorar as capacidades e o nível de jogo, de modo a alcançarem o nível seguinte.

A Ginástica foi definida como prioridade devido ao facto de ser a matéria em que os alunos revelaram um maior atraso em relação aos níveis e critérios mais avançados do programa. Possivelmente este facto deve-se a alguma lacuna da lecionação desta matéria nos anos anteriores. Na Ginástica Acrobática foi onde os alunos demonstraram maiores capacidades muitos deles realizando figuras de nível elementar. O objetivo seria que todos os alunos, pelo menos, conseguissem realizar uma sequência fluida de nível Introdutório, se possível incluído já um ou dois elementos de nível elementar

De seguida apresento o quadro 3 que expõe o nível dos alunos após a avaliação inicial.

Nº	Jogos Desportivos Coletivos			Ginástica			Atle.	Badm.	Luta	Dança
	Fut.	Basq.	Vol	Solo	Apa.	Acro.				
	AI	AI	AI	AI	AI	AI				
1	E	E	E	I	E	E	E	E	NA	NA
3	E	I	E	NA	E	NA	I	I	NA	NA
4	E	I	I	I	I	I	I	E	NA	NA
5	I	I	I	I	I	E	I	I	NA	NA
6	A	E	E	NI	E	E	I	E	NA	NA
7	E	E	E	E	E	E	I	E	NA	NA
9	NA	NI	NI	NI	NA	I	I	I	NA	NA
10	A	E	E	I	E	E	I	E	NA	NA
11	I	I	I	NI	I	I	I	I	NA	NA
13	E	I	I	NI	I	I	NA	I	NA	NA
14	E	I	E	E	E	E	NA	A	NA	NA
15	I	I	I	I	I	I	I	I	NA	NA
16	NA	I	I	I	E	E	I	I	NA	NA
17	A	I	E	I	E	E	E	E	NA	NA
18	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
19	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
20	NA	I	I	I	NA	E	NA	I	NA	NA
21	NA	NA	NA	I	I	I	NA	I	NA	NA
22	A	I	E	I	I	E	I	E	NA	NA
23	A	I	E	I	E	E	I	E	NA	NA
24	NA	NI	NI	NI	NI	I	NI	I	NA	NA
25	E	I	I	I	I	I	I	I	NA	NA
27	NA	NI	NI	NI	I	I	NI	I	NA	NA
28	E	I	E	I	E	E	I	E	NA	NA
30	NA	NI	I	I	I	I	I	I	NA	NA

Quadro 4 - Avaliação Inicial dos alunos do 11.º A

Legenda:

A – Cumpre nível Avançado; AI – Avaliação Inicial; E – Cumpre nível Elementar;

I – Cumpre nível Introdutório; NA – Não avaliado; NI – Não cumpre nível Introdutório.

Como podemos ver através do Quadro 4, a turma, nas Atividades Físicas e principalmente nos Jogos e Desportos Coletivos (JDC) apresentou-se muito heterogénea com um grupo de alunos, essencialmente do género masculino, com níveis muito bons, dizendo com isto, que cumprem níveis elementar (E) e/ou avançado (A) nos três JDC (Andebol ficou fora das opções dos alunos no regime de opções). Outro grupo ainda revela muitas dificuldades não só na técnica, como no conhecimento tático, no conhecimento do jogo e das regras dos JDC, ilustradas através do cumprimento do nível Introdutório (I) e muitas vezes

traduzidas mesmo pelo incumprimento do nível Introdutório, que na EBSC se denomina pela seguinte abreviatura “NI”.

Nestes alunos temos ainda os casos especiais de 3 alunos com duas ou mais matérias que não cumprem o nível introdutório nos JDC (Alunos n.ºs 9, 24 e 27) e que tiveram um tratamento diferenciado. Utilizei uma organização dos exercícios em que estes beneficiavam de tarefas específicas e situações cooperativas com alunos com boas capacidades e com apetência para ajudarem e cooperarem com estes. Aproveitaram para desenvolver e melhorar as capacidades mais deficitárias.

Segundo Carreiro da Costa e Piéron (1997), os níveis Introdução, Elementar e Avançado são características inovadoras que marcam positivamente o currículo de educação física em Portugal. Estes níveis de progressão apoiam decisivamente as opções para um ensino diferenciado, através de grupos flexíveis (Heacox, 2006), em que os alunos aprendem a cooperar uns com os outros para melhorar, sendo este um aspeto fundamental para se gostar da aula e das atividades físicas, isto é, o prazer da aula do sucesso do aprender e da experiência de aperfeiçoamento pessoal.

Apresento agora um quadro que me facilitou nesta formação de grupos que foi essencial para um desenvolvimento mais rápido e saudável dos alunos:

	<b>Alunos mais Ecléticos e com mais Capacidades motoras</b>	<b>Alunos menos Ecléticos e com menos Capacidades motoras</b>
<b>Alunos mais Cooperativos</b>	1, 6, 7, 14, 17,19 e 22	5, 11, 13, 15, 20, 27 e 30
<b>Alunos menos Cooperativos</b>	3, 4, 10, 23 e 28	9, 16, 18, 21, 24 e 25

Quadro 5 - Nível de eclétismo e cooperação dos alunos

Este quadro foi essencial para a formação de grupos de trabalho nas diferentes matérias, porque me permitiu ver quais os alunos que seriam mais capazes de cooperar relativamente aos outros para, em conjunto, obterem um melhor desenvolvimento. O que fiz foi utilizar os alunos que são mais capazes e mais cooperantes (verde mais escuro) com os alunos que têm mais dificuldades (amarelos e cor-de-laranjas), em grupos de trabalho heterogéneos. Estes primeiros seriam capazes de através de um exemplo prático ou de algum feedback verbal ajudar aqueles que têm mais debilidades nas mais diferentes matérias.

Devido à essência desta segunda etapa e às dificuldades evidenciadas pelos alunos da turma, foi também importante que os alunos tivessem mais tempo de prática em grupos

heterogéneos e que o trabalho colaborativo da turma fosse uma constante. Leitão (2006) considera que a heterogeneidade dos grupos é um dos aspetos decisivos no contexto da aprendizagem cooperativa. Para os alunos com mais dificuldades esta formação de grupos seria sempre positiva porque podiam ter melhores condições de realização e ação e por terem nos alunos mais capacitados um exemplo.

Os alunos foram agrupados constantemente em grupos cooperativos e grupos flexíveis de instrução. Nos grupos cooperativos o objetivo seria os alunos poderem trabalhar em cooperação, criando situações mais favoráveis ao desenvolvimento de dificuldades evidenciadas. Os grupos flexíveis de instrução são grupos em que os alunos se juntam por necessidades de aprendizagem, pontos fortes e preferência de aprendizagem. Estes grupos sofrem alterações regularmente devido à adequação permanente das necessidades dos alunos relativamente aos exercícios prescritos (Heacox, 2006).

De referir que não foram feitos grupos fixos mas sim flexíveis porque, neste ano de lecionação, os alunos têm o regime de opções e muitas vezes as matérias que um aluno escolhe não são as mesmas do que outros dentro desse grupo de alunos.

No quadro seguinte estão expostas as maiores necessidades de evolução dos alunos por matéria e dividida em dois grupos. O Grupo A é o grupo de alunos com mais capacidades em cada matéria e o Grupo B é o grupo de alunos com mais dificuldades em cada matéria. Cada aluno tinha necessidades específicas e por vezes inseriam-se no grupo A e noutras situações no Grupo B. Este quadro ajudou-me essencialmente na construção dos planos de Unidade Didática e nos planos de aula. Esses critérios foram o foco de evolução dos alunos ao longo da segunda etapa.

Matérias:	Grupo A (alunos com mais capacidades)	Grupo B (alunos com menos capacidades)
	Necessidades após avaliação formativa da 1ª etapa:	
<b>Futebol</b>	Aclaramento; Finta 1x1.	Finalização; Finta; Tomada de decisão
<b>Basquetebol</b>	Ressalto ofensivo; Aclaramento.	Enquadramento Ofensivo; Passe e corte para o cesto; Lançamento na passada; Tipos de drible; reposição.
<b>Voleibol</b>	Corrida de preparação para o Remate; Serviço por cima.	Serviço por baixo; Toque de dedos; manchete; Deslocamento; Receção com qualidade.
<b>Ginástica de Solo</b>	Cambalhota atrás para pino; Sequência fluida e de nível técnico elevado com elementos de nível E e A	Cambalhota atrás; Passagem por pino; sequência fluida com elementos de nível Introdutório.
<b>Ginástica de Aparelhos</b>	Roda no plinto transversal; Sequência fluida na trave com elementos de nível E e A; ¼ de Mortal à frente engrupado e encarpado no mini-trampolim	Entre-mãos no plinto transversal e Eixo no Plinto Longitudinal; Sequência fluida na trave com elementos de nível I e E; Carpa de pernas afastadas e pirueta no mini-trampolim.
<b>Atletismo</b>	Salto em comprimento com técnica de voo na passada; Rapidez na transmissão do testemunho na corrida de estafetas Fosbury flop no salto em altura; coordenação e transposição de barreiras.	Coordenação geral; Coordenação na transposição de barreiras; Técnica de corrida; Salto em tesoura e fosbury flop no salto em altura;
<b>Badminton</b>	Drive; Remate; Jogo de pares.	Deslocamento; Ofensividade; Remate; Amorti.
<b>Luta</b>	Introdução das regras; introdução das principais técnicas; Utilização das técnicas em jogo de cooperação-oposição	Introdução das regras; introdução das principais técnicas; Enquadramento frontal; Aplicação das técnicas num jogo de cooperação-oposição.
<b>Dança</b>	Ritmo e Postura na Rumba quadrada;	Aprendizagem dos passos da Dança; acompanhar os passos com a música no tempo certo.

Quadro 6 - Necessidades dos alunos nas diversas matérias após 1.ª Etapa

Estes dois quadros ajudaram a sistematizar todos os exercícios e metodologias levadas para as aulas e que ajudaram nas principais opções que tomei para cada matéria e que levaram ao desenvolvimento dos alunos.

Depois de elaborado o plano anual e de definido as prioridades da turma, a segunda etapa teve foco na abordagem das matérias prioritárias para a turma com o objetivo de recuperar os alunos nas matérias em que eles apresentam mais dificuldades ou menos competência e, ao mesmo tempo trabalhar as necessidades nas outras matérias.

A primeira grande opção metodológica, nesta segunda etapa, foi incluir uma das matérias definidas como prioritária em todas as aulas, se possível até trabalhar na mesma aula duas delas. Foi programado no plano da segunda etapa (apêndice 5) e foi conseguido.

Nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) devido à abertura, incerteza e imprevisibilidade presente em cada ação do jogo (Comédias, 2012), nesta segunda etapa, tomei a opção de colocar os alunos em exercícios critério com superioridade numérica no ataque. Falando mais propriamente do Futebol e do Basquetebol procurei que os alunos que se encontrassem em ataque pudessem ter mais tempo para tomar uma decisão e realizarem as execuções técnicas de uma maneira mais correta. Procurei também realizar exercícios mais analíticos, numa fase inicial das aulas, para que os alunos pudessem trabalhar as suas debilidades técnicas, como por exemplo o lançamento na passada, tipos de drible ou a finalização com remate. Proporcionei ainda situações de jogo reduzido condicionado com apoios móveis nas laterais e no meio, como pode ser comprovado nos balanços da segunda etapa (apêndice 6), tentando ir ao encontro da ideia de Bom et al. (1989) que diz que o trabalho das matérias deve ser tão global quanto possível e tão analítico quanto necessário.

No JDC sem invasão, Voleibol, coloquei os alunos maioritariamente em grupos heterogéneos nas primeiras aulas para trabalhar primariamente a sustentação da bola, num jogo de cooperação, com o objetivo de aumentar o número de passagens de rede, nos alunos que tinham mais dificuldades.

Uma das grandes debilidades dos alunos com mais dificuldades era também a deslocação para o ponto de queda da bola. Sobre este problema anterior recaiu muito o meu feedback. Antes do jogo era muitas vezes realizado um trabalho técnico de passe, manchete, serviço e ainda de deslocamento para a bola. O objetivo seria trabalhar mais a técnica para depois possibilitar aos alunos, passar de um jogo de cooperação para um jogo de oposição. Os alunos com mais capacidades tinham muitas vezes um trabalho de serviço por cima colocado e de preparação técnica da corrida preparatória para o remate. Em jogo, tinham sempre tempo para um jogo mais desafiante e que trabalhasse critérios de nível avançado como o bloco, preparação do remate e o próprio remate, embora nesta 2.ª etapa confesso que me tenha focado mais nas prioridades dos alunos com mais debilidades.

Podemos ver no quadro 4, que foi na Ginástica, e principalmente na Ginástica de Solo, onde a turma demonstrou mais dificuldades, sabendo que 6 alunos não cumpriam o nível Introdutório. Estas dificuldades apareceram essencialmente na realização de dois

elementos gímnicos do nível Introdução: a cambalhota atrás e a passagem por pino. As dificuldades foram menores nos aparelhos avaliados (minitrampolim e plinto) e no trabalho colaborativo e de equipa realizado na ginástica acrobática.

Então uma opção que tomei foi utilizar auxiliares gráficos de forma a ajudar os alunos na realização das tarefas, considerando como Bom (1985) que estes instrumentos são valiosos na dinamização das práticas, permitindo a simplificação dos processos. O trabalho por estações foi outra estratégia utilizada para a evolução dos alunos, com exercícios progressivos na dificuldade e que se aproximavam do elemento gímnic formal. Os alunos n.º 7 e 14 realizaram ajudas numa fase inicial, visto que demonstraram boas capacidades na realização dos elementos gímnicos de nível I e E. Estes dois alunos serviram de exemplo para os outros alunos demonstrando várias vezes a realização exemplar dos elementos gímnicos e através de ajudas manuais. No resto do tempo foram aperfeiçoando a cambalhota atrás para pino que iriam inserir posteriormente na sua sequência gímnica.

No Atletismo para um aluno cumprir um nível ele tem de cumprir todos os critérios desse mesmo nível às diferentes disciplinas do atletismo. Devido a este facto, para a maioria dos alunos é muito difícil atingir um nível elevado a não ser que pratiquem alguma disciplina do atletismo, fora do contexto escolar ou apresentem uma elevada aptidão física para estas matérias. Isso viu-se na AI da turma em que apenas dois alunos, n.ºs 1 e 17, demonstraram elevada capacidade física e cumpriam o nível Elementar. Então na lecionação do Atletismo tomei a opção metodológica de trabalhar, primariamente, dentro de cada disciplina do atletismo a coordenação específica dessa mesma disciplina (por exemplo na velocidade optei por trabalhar a técnica de corrida ou na corrida de barreiras optei por começar pela técnica de transposição de barreiras). A diferenciação do ensino foi realizada muito através do feedback, onde o feedback dirigido e as tarefas que foram sendo pedidas derivaram do comportamento do aluno na realização imediatamente anterior ao feedback.

Na Dança eu tomei a opção de lecioná-la especialmente quando estava no Ginásio e sempre no início da aula. Primeiro porque servia de aquecimento e economizava o tempo e depois porque, ao fazê-lo em todas as aulas de ginásio, garantia um constante contacto com a matéria dando continuidade ao trabalho da mesma. Outra opção que tomei durante o ano, no ensino da Dança, foi utilizar os alunos que revelaram desde logo mais facilidade nesta matéria (1, 7, 15, 20, 21, 27 e 30) para fazer par com vários colegas que tinham mais dificuldades. O objetivo era ajudar na aprendizagem da dança dos últimos referidos através da demonstração de uma postura correta e da condução dos passos do seu par durante a dança. Acabou por resultar muito bem. A recetividade e o sucesso dos alunos foi maior do que a que eu esperava. O objetivo era progredir de uma aprendizagem simples dos passos, para uma relação fluida com o par. Começou-se por introduzir os passos da Rumba Quadrada

através de um ensino em *dance line*, passando rapidamente para a dança a pares. Os alunos mostraram-se capazes de progredir rapidamente nesta fase inicial revelando-se posteriormente mais dificuldades na relação dos passos com a música e na fluidez dos movimentos do corpo, em grande parte da turma.

Na Luta o primeiro objetivo foi aprender as principais regras de segurança e progredir de um trabalho cooperativo até chegar à situação formal de combate. Depois da introdução das regras, comecei por ensinar o princípio do binário de forças através de formas jogadas de puxa-empurra e de jogos que promovessem o desequilíbrio. Posteriormente, fui introduzindo as técnicas, através de um trabalho de cooperação e cooperação-oposição. Os alunos mostraram grande motivação para o ensino desta matéria na fase inicial, assimilaram rapidamente as regras e, em cooperação, mostraram alguma qualidade até na execução das técnicas. As dificuldades apareceram quando colocávamos alguma oposição, exceto alguns alunos do género masculino que procuravam já e conseguiam, por vezes, a execução de algumas técnicas.

Na Aptidão Física, durante o primeiro período escolar e após a Avaliação Inicial, a minha opção foi trabalhá-la dentro das Atividades Físicas, com exercícios de desgaste aeróbio, em que os alunos realizavam um constante vaivém. Isto era visível ao nível dos JDC de Futebol e Basquetebol. A Luta revelou-se como uma matéria muito boa neste ponto de vista, visto que para trabalhar a força superior e inferior através das formas jogadas realizadas, revelou-se muito benéfica observando-se que os alunos ficavam muito desgastados do período pós-exercício.

Posteriormente o trabalho da força inferior foi realizado, por exemplo através dos exercícios de *Lunge* ou Agachamento, sendo o parâmetro da carga correspondente ao número de repetições definido nas orientações do ACSM e referenciados por Lloyd, R., Faigenbaum, A., Stone, M., Oliver, J., Jeffreys I., Moody, J., et al (2013), onde indicam que os jovens devem realizar entre 1 a 3 séries de 6 a 15 repetições, mesmo sabendo que uma única série pode conduzir ao desenvolvimento desejado, nomeadamente em praticantes inexperientes (Lloyd, et. Al, 2013).

Os Conhecimentos não foram avaliados na primeira etapa mas foram posteriormente avaliados ainda durante primeiro período, através de uma ficha formativa acerca dos Estilos de vida saudável, os Comportamentos dos jovens adultos e das Capacidades físicas. Antes da avaliação ser feita, foi realizada uma aula teórica que permitiu uma exposição de conteúdos e uma problematização acerca dos mesmos. Esta problematização foi constante ainda no período de aulas práticas anterior à realização da ficha.

### 1.4.3. Etapa 3 - Progresso

Na passagem da etapa das prioridades para a etapa progresso as aulas foram alterando ligeiramente em alguns pontos, pela evolução da turma mas também pelas diferenças características de cada etapa, como podemos ver no plano da etapa (apêndice 7).

Como podemos ver no quadro seguinte, as necessidades dos alunos alteraram porque o trabalho realizado nas duas primeiras etapas e a contextualização teórica que fiz em grande parte das matérias verificou-se positiva. Houve uma evolução técnica dos alunos e uma melhor compreensão da prática de cada matéria, embora algumas necessidades se tenham mantido, visto que nem todos os alunos evoluem ao mesmo ritmo e algumas necessidades se mantiveram mesmo com o trabalho elaborado

Matérias:	Grupo A (alunos com mais capacidades)	Grupo B (alunos com menos capacidades)
	Necessidades após avaliação formativa da 2ª etapa:	
<b>Futebol</b>	Aclaramento; Finta 1x1.	Tomada de decisão; Aclaramento.
<b>Basquetebol</b>	Ressalto ofensivo; Aclaramento.	Passe-corte-reposição do espaço vazio; Ressalto defensivo e ofensivo; Tomada de decisão; Aclaramento.
<b>Voleibol</b>	Corrida de preparação para o Remate; Remate colocado; Serviço por cima; Bloco.	Serviço colocado; Recepção com qualidade; Passe colocado.
<b>Ginástica de Solo</b>	Sequência fluida e de nível técnico elevado com elementos de nível E e A e elementos de ligação criativos.	Sequência fluida com elementos de nível Introdutório e vários elementos de ligação.
<b>Ginástica de Aparelhos</b>	Sequência fluida na trave com elementos de nível E e A; ¼ de Mortal à frente engrupado e encarpado no mini-trampolim	Entre-mãos no plinto transversal e Eixo no Plinto Longitudinal; Sequência fluida na trave com elementos de nível I e E; Carpa de pernas afastadas e piroeta no mini-trampolim.
<b>Atletismo</b>	Fosbury flop no salto em altura; Corrida de barreiras (60 metros); Técnica de lançamento do peso; Aprendizagem técnica do Hop e do Step no triplo salto.	Corrida de barreiras (baixas); Salto fosbury flop no salto em altura; Técnica de lançamento do peso.
<b>Badminton</b>	Drive; Remate; Jogo de pares.	Ofensividade; Remate.
<b>Luta</b>	Combate utilizando as técnicas lecionadas para garantir o assentamento.	Aplicação das principais técnicas em cooperação; Sair de uma posição de desvantagem (ponte); Aplicação das técnicas num jogo de cooperação-oposição.
<b>Dança</b>	Ritmo e Postura na Rumba quadrada e no Tacão e Bico.	Respeitar e cumprir a estrutura rítmica da rumba quadrada; Rapidez das meias-voltas e na troca de um passo para outro no tacão e bico.

Quadro 7 - Necessidades dos alunos após a 2.ª Etapa

Uma das características que se alterou em relação às duas primeiras etapas foi a formação de grupos, que apesar de na maioria do tempo ainda se formarem

heterogeneamente, já houve lugar a um trabalho mais frequente com grupos homogêneos essencialmente com os alunos com mais capacidades. O objetivo foi aumentar o trabalho em grupos homogêneos, sem nunca esquecer o trabalho em grupos heterogêneos e a diferenciação pedagógica. Isto para dar mais consistência ao jogo, consolidando deste modo as capacidades adquiridas na etapa anterior e ao mesmo tempo aumentar o leque de ferramentas de jogo.

O melhor exemplo foi do Voleibol, em que insisti muito no trabalho de cooperação, que na etapa anterior vinha sendo desenvolvido. Tentei sempre aproximar os exercícios e jogos específicos do nível de desempenho de cada aluno. Os alunos do Grupo B começaram já a colocar o serviço colocado (exercício específico com serviço para arcos colocados em zonas de difícil receção) e a colocar o remate em passe, dificultando o trabalho do adversário. Posteriormente realizaram jogos de oposição de 2x2 e 3x3 com auxílio dos alunos verdes escuros do quadro 5. Os alunos do Grupo A continuaram o desenvolvimento de competências de níveis mais avançados como é o exemplo do bloco ou do remate à entrada e à saída da rede. Estes (essencialmente os verdes escuros do quadro 5) iam alternando entre um jogo de 6x6 e a cooperação com os alunos do Grupo B.

Nos JDC de invasão também procurei aumentar o nível de complexidade dos exercícios com a introdução de novas competências como é o exemplo do aclaramento no Futebol ou o trabalho de igualdade numérica com objetivo, como é o caso do 1x1+Gr ou o 2x2 com balizas reduzidas, aumentando ainda o número de ações sobre a bola e a rapidez da tomada de decisão. No Basquetebol introduzi, também, o aclaramento aumentando as soluções de ataque. Insisti ainda muito sobre a reposição do espaço vazio e o aproveitamento desse espaço vazio criando exercícios em que prevalecesse a superioridade numérica do ataque. Utilizei muitas vezes um exercício que começava em 2x1 para os alunos do Grupo B e que acabava em lançamento e que posteriormente seria lançada uma bola para uma disputa de um ressalto por parte de 2 alunos do Grupo A, permitindo logo de seguida um jogo de 1x1 entre esses mesmo alunos. Deste modo trabalhava necessidades dos alunos de ambos os Grupos e muitas vezes em cooperação de alunos de ambos os grupos. Outros exercícios foram realizados como se pode ver no balanço da terceira etapa (apêndice 8) e nos vários planos de unidade didática (apêndice 9).

Na Ginástica de Solo, os alunos começaram a ter mais autonomia e começaram, desde logo, a preparação de uma sequência do seu nível de desempenho. Ao mesmo tempo, desenrolava-se uma estação de Ginástica de Aparelhos. Os alunos passavam sempre nas duas estações. Insisti muito na Trave, visto que, tinha sido um aparelho menos trabalhado em anos anteriores e era um aparelho que os alunos mostravam interesse e motivação para trabalhar. Confesso que isto fez com que os alunos relaxassem na preparação das

sequências que teriam de realizar e só perto da altura que defini para os avaliar é que eles começaram a acelerar a preparação da mesma.

No Atletismo comecei a aproximar os exercícios e as tarefas das provas oficiais e da situação formal de cada disciplina, aumentando a competição dentro da turma em cada uma das disciplinas. Um elemento positivo foi trazer a lecionação do Triplo Salto para a aula, visto que os alunos revelaram uma motivação extra para a disciplina, visto que foi uma disciplina nova com que nunca tinham contactado. O trabalho do Hop e do Step foi realizado antes dos alunos realizarem a situação do salto e foi algo de novo que revitalizou os alunos para um maior empenho nesta matéria. Houve um grande desenvolvimento técnico no salto em altura onde os alunos número 1 e 10 impressionaram pela qualidade do salto. O trabalho técnico do lançamento do peso foi uma das maiores necessidades da turma, visto que muitos alunos utilizavam apenas a força do ombro para realizar o lançamento, o que naturalmente está errado e pode trazer lesões ao membro superior lançador. Uma outra opção que tomei e que alterei da segunda para a terceira etapa foi ter sempre pelo menos duas disciplinas do atletismo a trabalhar ao mesmo tempo.

A objetividade foi sempre a maior dificuldade de grande parte da turma no Badmínton, logo o meu objetivo foi criar situações favoráveis para os alunos finalizarem as jogadas o mais rápido possível com remates com trajetórias mais verticais e descendentes. Para os alunos que apresentavam um nível de jogo mais avançado comecei a trabalhar a pancada mais difícil para eles, o *drive*. Para ambos os exercícios (de remate e de *drive*) utilizei alunos com mais capacidades, como o n.º 6, 14, 22 e 23, para colocarem o volante em condições ótimas para os outros alunos realizarem rematarem. Para estes alunos comecei a introduzir o jogo a pares, um jogo mais complexo e que exige um trabalho colaborativo dos alunos. É também um jogo mais rápido e que exige uma tomada de decisão mais rápida.

Na Luta, depois da introdução das regras e de algumas técnicas, comecei a realizar combates por pontos. Foi uma matéria que, também pela sua novidade, trouxe alguma motivação aos alunos, especialmente aos alunos do género masculino. Nos combates a maioria dos alunos encontrou muita dificuldade em usar as técnicas, optando por derrubar o adversário através de um jogo de forças e desequilíbrios. Já no chão fui introduzindo técnicas, como o braço rolado, para que os alunos tivessem ferramentas de no chão fazerem o assentamento, visto que por vezes se tornou muito complicado virar o defensor. Foi perceptível ainda a utilidade desta matéria no que toca a desenvolvimento da capacidade aeróbia e na capacidade de força, essencialmente dos membros superiores. Nos alunos com mais dificuldades aumentámos o trabalho colaborativo das técnicas e de jogos de cooperação-oposição em que o atacante obtém já alguma resistência por parte do defensor.

Os alunos demonstraram também alguma receptividade com a matéria da Dança. Nesta terceira etapa optei por introduzir o Tacão e Bico e ir revendo pontualmente a Rumba Quadrada. A lógica utilizada para esta dança tradicional foi a mesma que para a dança social, embora os alunos tenham logo começado a pares e em roda. O passo de tacão e bico foi rapidamente interiorizado pelos alunos exceto um ou dois com mais dificuldades de coordenação. Os problemas voltaram a estar relacionados com a relação dos passos com os tempos da música, embora mais acentuados, visto que, a música é mais acelerada e os passos são mais rápidos. A estratégia voltou a ser a de utilizar os alunos com mais facilidade nesta matéria para ajudar aqueles que apresentavam mais dificuldades, juntamente com a minha ajuda na marcação do tempo da música.

Nesta etapa, optei por utilizar, mais predominantemente, um estilo de ensino com elevada autonomia, por parte dos alunos, que explorasse a descoberta de soluções para os problemas que eu colocava. Mosston e Ashworth (2008) nomeiam este estilo de ensino de Descoberta Guiada. Tentei utilizá-lo ao nível de todas as matérias, complementando com um questionamento constante, embora tivesse sido mais visível e eficaz no Voleibol e no Basquetebol. Outro estilo muito presente foi o da Inclusão. Este estilo esteve muito presente no aquecimento onde muitas vezes os alunos davam aquecimento uns aos outros mediante as suas experiências transatas. Esteve também muitas vezes presente quando trabalhavam em conjunto e um dos alunos exemplificava uma ação ou ajudava o colega com feedback verbal e/ou tátil.

Na etapa progresso e produto, o trabalho de Aptidão Física realizou-se muitas vezes no início das aulas, depois de um bom aquecimento, através de um circuito com vários exercícios de força superior, força inferior e trabalho aeróbio. Este circuito era constituído por 5/6 estações com 4/5 elementos por estação em que realizavam 30 segundos de exercício e 15 segundos de descanso. Porquê esta duração? Era uma duração suficiente para realizar as tais 15 repetições por exercício que Lloyd, et. Al (2013) recomendavam anteriormente e também para aumentar, desde logo, a frequência cardíaca. O tempo de repouso era suficiente para realizar o exercício com eficiência sem nunca recuperar totalmente a frequência cardíaca de repouso. Tive o cuidado de os alunos nunca realizarem dois exercícios seguidos em que o músculo principal fosse o mesmo. E realizava 2 a 3 voltas no circuito, o que dá 10 a 15 minutos em atividade.

Um dos fatores que fez com que os alunos se fossem sempre superando foi a minha ideia de colocar um objetivo, para cada aluno, na realização dos testes FitEscola, posteriormente à avaliação inicial. Por exemplo um aluno que realizasse oitenta percursos no vaivém teria de realizar dez por cento mais de percursos (seriam oitenta e oito percursos) da próxima vez que realizássemos o teste. Este factor ajudou muito na motivação dos alunos

para a realização dos testes, em vez de se preocuparem apenas com realizar o mínimo para estarem dentro da ZSAF.

No domínio dos conhecimentos a lógica dos acontecimentos foi a mesma do primeiro período. O tema é que foi diferente, no segundo período o tema foram os princípios de treino.

A segunda e a terceira etapa foram as que tiveram mais impacto nos alunos devido ao maior tempo acumulado de prática, visto que, são estas duas etapas mais massivas no tempo disponível. A terceira etapa permitiu dar seguimento à segunda etapa, desenvolver e aperfeiçoar as competências desenvolvidas nos meses anteriores e, ainda, introduzir novas competências nas matérias já trabalhadas de forma a elevar o nível dos alunos em cada matéria.

Deste modo, podemos dizer que são os cinco meses despendidos nestas duas etapas que tiveram um maior impacto no desenvolvimento e sucesso dos alunos, sem isto tirar valor à primeira e à quarta e última etapa.

Em termos globais, o processamento do planeamento seguiu as características de cada uma das matérias no domínio das atividades físicas e dos recursos disponíveis, sem nunca comprometer a continuidade e progressão da aprendizagem dos alunos.

#### *1.4.4. Etapa 4 - Produto*

E assim chegámos a etapa produto onde o objetivo foi rever todos os conteúdos lecionados até ao momento e, numa última tentativa, tentar resolver os problemas subsistentes. Na verdade foi muito difícil porque os alunos apresentaram-se sempre com uma grande descompressão nas aulas e pouco empenhados nas atividades, fator que não se tinha verificado nas outras etapas e que veio a aumentar progressivamente nesta. Teve o objetivo ainda de contactar com níveis mais avançados do programa de algumas matérias e possibilitou ainda o contacto com matérias novas e diferentes como o ténis. Esta matéria nova foi apresentada aos alunos para voltar a trazer a motivação à matéria dos desportos de raquetes e aumentar as competências dos alunos nesta matéria.

Esta etapa é uma etapa em que na maioria das atividades físicas se aproveita para colocar os alunos em situações formais de jogo, sem limitações, para fazermos uma última avaliação, dos mesmos, nas diversas matérias e avaliar também a sua evolução anual. Devido a este último objetivo os grupos foram quase sempre formados de forma homogénea, para que todos os alunos mostrassem as suas verdadeiras capacidades em contexto real, motivante e de acordo com o seu nível de desempenho.

No domínio dos conhecimentos, neste último momento, houve lugar ao teste comum. Este teste era composto por matéria dos dois primeiros períodos e o que fiz foi uma revisão dos conteúdos lecionados no primeiro e segundo períodos. Para além das aulas teóricas

acerca destes temas, os alunos foram frequentemente questionados e obrigados a relacionar as tarefas a realizar em aula prática com os temas teóricos tratados nessas aulas. Acho que esta ligação do teórico ao prático ajudou os alunos a compreenderem os benefícios do exercício físico frequente e contínuo, para um estilo de vida saudável e um bem-estar físico e psicológico.

O objetivo para este domínio era que todos os alunos conseguissem pelo menos obter o sucesso nesta última avaliação e também a consciencialização das mentes destes alunos para a importância da prática de exercício físico. A verdade é que este objetivo foi conseguido e para além de grande parte dos alunos ter apresentado bons conhecimentos dos temas tratados, mostraram ainda interesse em perceber um pouco mais acerca dos temas tratados.

Como podemos ver, através do quadro seguinte, muitos alunos evoluíram pelo menos em uma das matérias trabalhadas, mas é importante referir que a evolução dos alunos não se traduz apenas no salto de nível mas também na evolução dentro do nível, cumprindo mais critérios e aumentando as capacidades e competências em cada matéria.

Nº	Jogos Desportivos						Ginástica						Atletismo		Badm.		Luta		Dança	
	Fut.		Basq.		Vol		Solo		Apa.		Acro.		AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF
	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF								
1	E	NA	E	E	E	A	I	NA	E	NA	E	NA	E	E	E	E	NA	I	NA	E
3	E	NA	I	E	E	E	NA	NA	E	NA	NA	NA	I	I	I	I	NA	E	NA	I
4	E	E	I	NA	I	I	I	NA	I	NA	I	NA	I	I	E	E	NA	I	NA	I
5	I	E	I	I	I	NA	I	I	I	I	E	NA	I	NA	I	I	NA	I	NA	E
6	A	A	E	NA	E	E	NI	NA	E	NA	E	NA	I	E	E	E	NA	E	NA	E
7	E	NA	E	E	E	E	E	A	E	A	E	E	I	NA	E	E	NA	E	NA	E
9	NA	NA	NI	I	NI	I	NI	NI	NA	NA	I	NA	I	NA	I	I	NA	I	NA	I
10	A	A	E	NA	E	E	I	NA	E	NA	E	NA	I	E	E	E	NA	I	NA	I
11	I	E	I	NA	I	I	NI	NA	I	NA	I	NA	I	I	I	I	NA	I	NA	I
13	E	E	I	NA	I	E	NI	NA	I	NA	I	NA	NA	I	I	I	NA	I	NA	I
14	E	NA	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NA	NA	A	A	NA	I	NA	E
15	I	NA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	NA	I	NA	I	I	NA	I	NA	E
16	NA	NA	I	I	I	I	I	I	E	E	E	NA	I	NA	I	I	NA	I	NA	I
17	A	A	I	NA	E	E	I	NA	E	NA	E	NA	E	E	E	E	NA	E	NA	I
18	NA	NA	NA	I	NA	I	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	I	NA	I	NA	I	NA	I
19	NA	E	NA	E	NA	E	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	I	NA	E	NA	I	NA	E
20	NA	NA	I	I	I	I	I	NA	NA	NA	E	NA	NA	I	I	I	NA	I	NA	E
21	NA	NA	NA	I	NA	I	I	I	I	I	I	NA	NA	NA	I	I	NA	I	NA	E
22	A	A	I	NA	E	E	I	NA	I	NA	E	NA	I	E	E	E	NA	E	NA	E
23	A	A	I	NA	E	E	I	NA	E	NA	E	NA	I	E	E	E	NA	I	NA	E
24	NA	NA	NI	I	NI	I	NI	NI	NI	NI	I	NA	NI	NA	I	I	NA	I	NA	E
25	E	E	I	NA	I	I	NI	NA	I	NA	I	NA	I	I	I	I	NA	I	NA	I
27	NA	NA	NI	I	NI	I	NI	NA	I	NA	I	NA	NI	I	I	I	NA	I	NA	E
28	E	E	I	NA	E	E	I	NA	E	NA	E	NA	I	I	E	E	NA	I	NA	I
30	NA	NA	NI	I	I	I	I	I	I	I	I	NA	I	NA	I	I	NA	I	NA	E

Quadro 8 - Comparação da Avaliação Inicial com a Avaliação Final

Legenda:

A – Cumpre nível Avançado; AI – Avaliação Inicial; E – Cumpre nível Elementar;

I – Cumpre nível Introdutório; NA – Não avaliado; NI – Não cumpre nível Introdutório

Como podemos ver acima todos os alunos que têm uma letra pintada a verde evoluíram nessa matéria e comparando com o início do ano, apresentavam-se mais capazes nessas matérias. Evoluíram não só as capacidades técnicas e táticas mas também a compreensão das tarefas realizadas em cada matéria. Estas evoluções nem sempre se traduziram na subida de nível. Como podemos ver no quadro acima, existem letras pintadas a verde-escuro e a verde-claro. Ambas significam que o aluno evoluiu nessa atividade física embora apenas as matérias em que o nível se encontra pintado a verde-escuro traduzem uma subida de nível. Os níveis que estão pintados a verde-claro traduzem uma evolução das

competências dos alunos nessa matéria mas que não se traduziram na subida do seu nível de jogo. Esta rotulação por níveis não é demonstrativa de todas as evoluções dos alunos mas permite um panorama geral do nível da turma.

De referenciar ainda que a avaliação dos alunos não se realizou apenas nos finais de período, muito longe disso. A avaliação dos alunos foi uma constante nas minhas aulas. Procurei avaliar sempre os alunos no fim de cada UD de forma a perceber as evoluções e necessidades dos mesmos, projetando de melhor forma as aulas seguintes e adaptando o plano da turma sempre que necessário.

Com isto dizendo que a avaliação respeitou sempre as suas qualidades, nomeadamente, a validade e a fiabilidade. A validade diz respeito ao facto da avaliação efetuada numa prova representar a capacidade em foco. A fiabilidade remete para a ideia de que a avaliação de um momento deve ser independente do avaliador, havendo uma consistência nas tarefas avaliativas (Comédias, 2012).

Desta forma, concluo que estas quatro etapas de ensino contribuíram para um desenvolvimento contínuo dos alunos, que lhes permitiu melhorarem as suas capacidades nas diversas matérias.

### *1.5 Professor a Tempo Inteiro*

Esta foi mais uma atividade desenvolvida durante o estágio pedagógico e que teve uma importância elevada no meu desenvolvimento como professor. De realçar que esta foi uma prática que eu escolhi fazer. A atividade foi realizada numa semana à escolha e que me permitiu lecionar mais três turmas para além da minha. O objetivo era poder contactar com um horário completo de um professor de EF e perceber quais eram os constrangimentos e desafios que o mesmo me colocava.

A primeira fase foi ver as turmas que poderia lecionar e ver junto dos professores das turmas se haveria essa possibilidade, porque a responsabilidade da turma seria sempre do professor titular. A escolha das turmas derivou de vários fatores. Para isso realizei uma observação das turmas que poderiam encaixar no meu horário (Quadro 2), sendo esta a primeira restrição à minha escolha. Através deste reconhecimento das turmas, tive o cuidado de procurar lecionar turmas dos três ciclos de escolaridade para que fosse confrontado com diferentes desafios. Optei por um 5.º ano, um 8.º ano e um 12.º ano. Três turmas de três ciclos diferentes que me obrigou a contextualizar o ensino em cada sessão e me trouxe os tais desafios, tanto ao nível do planeamento como ao nível da operacionalização das mesmas.

No quadro abaixo podemos observar o foco das aulas de cada turma, que incidiram sobre problemas e/ou necessidades identificadas em cada uma das mesmas.

Turma	Foco	Balanço	Resultados
5º ano	Futebol Salto em Comprimento Comportamento FEEDBACK	Atividade coletiva Grupos heterogéneos FREQUÊNCIA ALTA FEEDBACK	Maior empenhamento Maior compreensão de jogo Menos comportamentos de desvio
8º ano	Basquetebol Voleibol DIFERENCIAÇÃO PEDAGÓGICA FORMAÇÃO DE GRUPOS	Grupos heterogéneos Adequação pedagógica OBJETIVIDADE NO FEEDBACK TRABALHO POR ÁREAS	Melhores indicadores de desempenho no Basquetebol e Voleibol Menos comportamentos de desvio
12º ano	Basquetebol Futebol Triplo Salto FEEDBACK	Novidade de conteúdos Tarefas desafiantes FREQUÊNCIA ALTA FEEDBACK	Melhores indicadores de desempenho em jogo Maior motivação e empenho nas tarefas

Quadro 9 - Foco e balanço das aulas de PTI

Podemos ver no quadro 9 palavras com letra minúscula e outras com letra maiúscula. A diferença está no objetivo. As que têm apenas letras maiúsculas dizem respeito a um foco na minha atuação durante a aula que iria ajudar os alunos, enquanto as restantes diziam respeito a questões relativas à atuação dos alunos. No balanço, foi realizado um levantamento daquilo que foi essencial para a aula ser eficaz no desenvolvimento dos alunos, tanto nas matérias como nas boas práticas, juntamente do professor titular da turma. Os resultados foi aquilo que foi observado e retirado de positivo das aulas, melhorias dos alunos a vários níveis.

O 5.º ano foi escolhido por ser uma turma de início de ciclo e por ser algo irrequieta. Não ser uma turma fácil no fator comportamento constitui sempre um desafio. O objetivo seria no pouco tempo que tinha ajudar na mudança de alguns comportamentos de desvio e no próprio desenvolvimento dos alunos. Era uma turma com gosto pela prática de atividade física, o que é sempre agradável.

Escolhi um 8.º ano que foi outro desafio para mim. Nestas idades concluí, segundo as aulas observadas e os relatos dos professores da escola, que aparecem os maiores problemas de indisciplina e onde existem mais comportamentos de desvio. Sendo assim escolhi uma turma de 3.º ciclo muito heterogénea, onde a formação dos grupos foi essencial para a eficácia do ensino, nas duas aulas que lecionei.

O 12.º ano que escolhi tinha treze alunos sendo que um deles não realiza aulas de EF por se encontrar numa cadeira de rodas e ser um aluno com necessidades especiais de ensino e com 8 alunos do género feminino. Escolhi esta turma porque, em conversa com algumas das alunas, presentes no meu DE, transmitiram-me que nas suas aulas não havia

muita transmissão de conteúdos e achei pertinente e útil se lhes conseguisse, nessas duas aulas que tivessem comigo, passar por alguns conteúdos.

Relativamente aos 3 professores eram todos diferentes. O de 5.º ano era um professor muito empenhado e bem-disposto, com excelente relacionamento com os alunos e que criava aulas muito didáticas. O professor de 8.º ano era mais liberal e dava alguma autonomia aos alunos utilizando um estilo de ensino que Mosston e Ashworth (2008) mencionam, estilo de ensino da descoberta guiada, estilo este que pretende que os alunos descubram as respostas às questões por eles próprios, questões estas que são colocadas em tarefas propostas pelo professor. O professor do 12.º ano era um professor demasiado liberal e que por ter uma turma com um grande nível de autonomia e muito boa a nível do comportamento e desempenho, colocava os alunos em prática e ficava grande parte da aula em observação, não havendo lugar a transmissão de conteúdos.

Depois aproximando-se a semana de PTI, iniciei a segunda fase desta atividade. Com as ideias mais bem definidas, após uma conversa com cada professor, defini então o horário e o planeamento para a operacionalização deste projeto (apêndice 10). Nesta fase os professores titulares deram-me liberdade total para fazer o que eu quisesse. Eu optei por seguir o que os professores estavam a lecionar para garantir a continuidade das aprendizagens, exceto no caso do 12.º ano em que optei por ensinar aquilo que eu penso que sou mais eficaz e tenho mais conhecimento e que poderia ser mais benéfico e motivante para os alunos. As características de cada turma obrigaram-me a adequar e ajustar o ensino aos alunos que tinha à minha frente, como pode ser visto nos planos de cada turma (apêndice 11).

Tendo em conta o enquadramento anterior, a terceira fase foi a da operacionalização das aulas. A semana que escolhi para realizar o PTI foi a semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018. Escolhi esta semana por estar mais liberto das outras tarefas do estágio pedagógico e foi o período de tempo em que me consegui focar a cem por cento a esta atividade. Esta foi uma semana de muito trabalho, em que a adaptação ao contexto em que estava foi uma constante.

Depois de realizada a semana do PTI, foi altura de passar à quarta e última fase desta atividade, o balanço e reflexão da mesma. Esta semana revelou-se muito importante para a minha formação, visto que foi útil para aprender novas metodologias e consolidar ideias que trazia do primeiro período de aulas e da formação universitária. O debate pós-aula com os professores também foi um fator que enriqueceu esta atividade, visto que os conselhos de professores mais experientes vão-me ajudar a que a minha ação seja mais eficaz do que era anteriormente.

Desta experiência enriquecedora e desafiante retirei algumas ilações. Apercebi-me ainda mais que quando os alunos são mais novos o controlo sobre eles tem de ser maior e o feedback que damos surte mais efeito nas ações e tarefas dos mesmos. Isto acontece porque o feedback é um instrumento que regula as aprendizagens (Ferreira, 2006), revelando-se essencial que o feedback seja adequado aos alunos e à turma que estamos a lecionar, focando sempre o essencial.

O trabalho por áreas dá uma grande autonomia aos alunos e permite-lhes explorar o jogo, mas verifiquei que o trabalho coletivo, com os mais novos e especialmente com a turma de 5.º ano, permite um melhor controlo e mais tempo de atividade, revelando-se mais eficaz.

O oitavo ano revelou-se, confirmando o que os professores me transmitiam, o ano mais difícil de lecionar devido ao número elevado de comportamentos de desvio da tarefa, constituindo-se como fator fulcral o conhecimento dos alunos da turma para elaboração de grupos de trabalho. Eu optei por realizar os grupos de trabalho mas sei que acabei por cometer alguns erros neste ponto devido ao facto de não os conhecer ainda muito bem, refazendo-os para a segunda aula juntamente com o professor titular.

Na turma de Secundário, o potencial de toda a turma e a capacidade de trabalho eram elevados e revelaram grande abertura à aprendizagem de novos conteúdos o que lhes proporcionou que evoluíssem muito nos dois momentos de ensino-aprendizagem que tiveram. O desafio e a novidade colocados na aula levou a que os alunos questionassem bastante acerca do que se estava a fazer de modo também a dar algum conhecimento essencial ao entendimento da prática.

Em jeito de balanço desta semana, a principal ideia que retirei foi que o aumento da idade e da maturidade permite mais facilmente o trabalho por áreas. Logo, o posicionamento em aula, o controlo e a gestão da turma tem de ser mais elevado quanto menor for a idade dos alunos. A novidade e o desafio são duas características que dão aos alunos uma motivação extra para a prática das diferentes matérias. As estratégias utilizadas para cada turma foram totalmente diferentes e o planeamento também o que permitiu que esta semana fosse positiva tanto para mim, como para o desenvolvimento dos alunos.

### *1.6 Coadjuvação com o Primeiro Ciclo*

A coadjuvação com as Escolas do Ensino Básico do agrupamento é outro projeto que a EBSC tem. Estas escolas têm a possibilidade de ter uma aula de uma hora, por semana, conduzida por um professor de Educação Física da EBSC (cada 3.º e 4.º ano).

Foi-me feita a proposta de acompanhar um professor do GEF na leção de duas turmas de primeiro ciclo, ao longo do ano letivo. Eu aceitei porque seria para mim uma

oportunidade única de contacto com alunos de primeiro ciclo e beneficiava ainda por estar acompanhado por um professor do GEF. Esta coadjuvação apareceu como um complemento à leção e um contacto com alunos de idades mais novas, o que me permitiu também um contacto com programas diferentes. Foi muito importante e trouxe efeitos positivos ao meu desenvolvimento munindo-me de mais e melhores ferramentas de condução, gestão, organização e avaliação das aulas e dos alunos.

Mediante o meu horário na EBSC, fiquei a lecionar uma turma de 3.º ano na Escola Básica da Rebelva, em cooperação com a professora Fernanda Fernandes e a uma turma de 4.º ano na Escola Primária dos Lombos, em cooperação com a professora Anabela Leite.

As professoras do GEF com quem eu estava a cooperar eram totalmente diferentes. A professora Fernanda era uma professora muito rígida em relação ao comportamento e com algumas dificuldades de interação com os alunos, apesar de ser a professora com mais experiência e mais anos de trabalho no GEF. A professora Anabela era uma professora organizada e com mais facilidade no relacionamento com os alunos. Ambas se mostraram muito flexíveis ao nível do planeamento e sempre que eu trouxe algum exercício ou jogo novo para fazer, as professoras não mostraram entraves ou barreiras à realização dos mesmos.

A nível de recursos espaciais e materiais as condições de trabalho das duas escolas eram bem diferentes. A Escola Básica dos Lombos encontra-se bem mais e melhor equipada para a prática de EF. Tem um campo reduzido de 20mx10m com duas balizas, um espaço interior reduzido (ludoteca), para além da relva que tem no espaço escolar utilizado várias vezes em diversas atividades. A Escola Básica da Rebelva tem apenas um ginásio pequeno e um espaço exterior com o terreno irregular em calçada e inclinado. Tem ainda nesse espaço exterior um quadrado em borracha que apresenta vários buracos. Um espaço degradado e pequeno para a prática da EF.

A primeira etapa foi a avaliação inicial. Em ambas as escolas procuramos fazê-lo através de jogos pré-desportivos (por exemplo o jogo da raposa), exercícios de manipulação de bola, com a mão e com o pé, e ainda alguns elementos na ginástica. Os alunos, como é normal nestas idades, revelaram grande empenho nas tarefas. Mostraram-se ainda muito irrequietos e com muitas faltas de concentração, especialmente o 3.º ano.

Depois da avaliação inicial realizada aos alunos e considerando o documento Projeto de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Carcavelos do 1.º Ciclo do Ensino Básico 2017/2018 (anexo 9) foi então elaborado um documento pelo coordenador do GEF, denominado de Plano de Conteúdos do 3.º e 4.º ano (anexo 10), com o intuito de ajudar os professores a perceber quais os conteúdos que deveriam ser trabalhados sendo a sua gestão ao longo do ano da responsabilidade dos mesmos.

A turma do 3.º ano foi, no início, uma turma com muita dificuldade de concentração na tarefa e com muitos comportamentos de desvio. Eu e a Professora Fernanda insistimos em criar rotinas de estruturação da aula em 5/6 momentos: Instrução inicial, aquecimento geral, aquecimento específico (quando necessário, exemplo da ginástica com um aquecimento mais específico de determinadas articulações), parte principal da aula, alongamentos e balanço final) e procurámos melhorar todas estas questões de comportamento numa organização de aula que nos facilite toda a condução e gestão da aula, optando várias vezes por dividir a turma em diversas áreas.

Comum à estrutura das aulas das duas turmas foi muitas vezes a parte do aquecimento geral que realizamos, maioritariamente, através de jogos pré-desportivos e/ou lúdicos.

Esta turma 3.º ano apresentou algumas dificuldades na manipulação de bola e nos jogos pré-desportivos. Na segunda etapa aumentámos a frequência de exercícios mais analíticos de manipulação de bola como por exemplo drible ou passes e receção com bolas afáveis. Para além dos jogos pré-desportivos, que também eram uma ferramenta para o desenvolvimento das capacidades dos alunos, realizámos muitas vezes competições de exercícios mais simples e analíticos, como realizar o maior número de passes sem a bola cair. Estas competições tinham a finalidade de criar objetivos simples e ao mesmo tempo colocá-los numa situação de desafio, com alguma competição. Nestes exercícios de competição os grupos eram feitos para que os alunos com mais dificuldades pudessem ter uma participação importante e a aprendizagem fosse sempre favorecida. Estes exercícios trouxeram um maior empenho e colaborações entre todos os elementos do grupo.

Na terceira etapa começámos a introduzir o futebol através de exercícios simples de passe, condução e drible e de situações reduzidas e condicionadas, o trabalho com raquetes adaptadas de badminton e a introdução de novos elementos de ginástica. Ao mesmo tempo apresentámos novos jogos pré-desportivos e lúdicos que desenvolviam diversas capacidades dos alunos como a velocidade, a velocidade de reação, a força e a concentração.

Na última etapa procurámos rever todos os conteúdos que lhes foram transmitidos ao longo do ano, reforçando o que tínhamos vindo a trabalhar e avaliar uma última vez as capacidades dos alunos. Ficou visível que, com o trabalho elaborado ao longo do ano, conseguimos diminuir as dificuldades dos alunos, que nesta reta final revelaram níveis de desempenho superiores, quer ao nível da manipulação de bola, quer nos jogos pré-desportivos essenciais para o desenvolvimento dos alunos.

A turma de 4.º ano era, ao invés, uma turma muito desenvolvida a nível físico e com grande gosto e motivação para a realização de Atividade Física. Nas questões relativas ao comportamento era uma turma muito bem comportada, tendo alunos muito interessados e

aplicados. É interessante reparar que a turma toda gosta de estar e participar na aula de Educação Física e isso foi um fator muito importante para que o clima de aula fosse ótimo.

Em conjunto com a Professora Anabela, conseguimos desde o início do ano letivo criar rotinas e hábitos de aula que os alunos foram capazes de adquirir rapidamente.

Desde início e com maior foco na primeira e segunda etapa, uma das principais rotinas e opções que nós tomámos foi que, na parte principal das aulas, iríamos trabalhar por áreas, sendo que num espaço delimitado seria realizado um jogo que privilegiasse a manipulação de bola com o pé, num outro que privilegiasse a manipulação de bola com a mão, outro de ginástica, outro de raquetes e ainda um outro de equilíbrios/destreza/coordenação. O objetivo era criar nos alunos, esta rotina na estrutura de aula, alterando uma ou duas áreas na aula seguinte e/ou acrescentar elementos na ginástica à medida que os alunos conseguissem assimilar os conteúdos.

Na segunda e terceira etapa procurámos introduzir sempre conteúdos novos que pudessem desafiar as capacidades dos alunos como foi o caso da iniciação ao voleibol, o trabalho com raquetes, estafetas e lançamento da bola, para além de jogos lúdicos novos e diferentes que trazíamos sempre no início de cada aula. Os alunos empenharam-se sempre bastante e o clima de aula foi, na maioria das vezes, agradável.

Na última etapa, comum, às duas turmas, procurámos rever os conteúdos lecionados ao longo do ano e tentar trabalhar sobre as dificuldades e necessidades que cada turma apresentava. Observámos uma grande evolução dos alunos das duas turmas desde o início do ano até ao final desta quarta etapa.

A Formação de grupos ficou, em ambas as turmas, muitas vezes ao critério dos alunos embora com algumas exceções que fazemos quando dois ou mais alunos problemáticos se juntam, não havendo contudo grandes problemas. A única estratégia que usamos é numa semana tentamos fazer grupos homogéneos para aumentar o desafio (normalmente alunos do mesmo género) e na outra semana grupos mais heterogéneos (misturando alunos do género masculino com alunos do género feminino) apelando sempre à cooperação entre alunos.

A avaliação dos alunos é realizada em conjunto com o professor titular e no 1.º período não teve momentos formais de avaliação, sendo os alunos deste modo avaliados pelas suas capacidades demonstradas ao longo das atividades em aula e através do sucesso ou não sucesso dos objetivos das tarefas.

Os professores titulares participaram ativamente na gestão do comportamento embora nunca trouxessem equipamento próprio de Educação Física e raramente tenham participado na gestão e controlo da atividade, mais notório no professor do 3.º ano, o que pode revelar alguma lacuna a nível técnico na disciplina de EF.

No agrupamento existiu também um projeto de Educação Física para o 1.º ciclo das Escolas Básicas do Agrupamento com atividades e torneios que decorreram ao longo do ano. Fomos então preparando os alunos para essas atividades nas aulas em coordenação com o professor titular da turma. Através deste projeto pudemos confirmar que esta turma de 4.º ano era bastante desenvolvida em relação às outras, visto que ganhou diversos torneios realizados no agrupamento como é são exemplo o apuramento de 3 alunos no corta-mato realizado na EBSC juntamente com o 5.º ano e no torneio do mata (3.ºs e 4.ºs anos) que acabaram por vencer.

Este projeto da coadjuvação com o primeiro ciclo foi muito enriquecedor para a minha formação como professor, visto que tive a possibilidade de contactar com alunos do 1.º ciclo. De retirar que é muito importante criar rotinas, quer nos mais velhos mas essencialmente nestas turmas de 1.º ciclo. Variar o trabalho massivo com o trabalho por áreas é essencial, sabendo que para ensinar algo novo a maneira que deu mais resultado e foi mais economizadora de tempo foi a massiva. O trabalho por áreas permitiu maior autonomia e autogestão essencial para fornecer um feedback eficaz, como Quina, Carreiro da Costa e Diniz (1995) recomendam, esse deve ser mais específico e diferenciado a cada aluno, sendo mais objetivo e direto, focando o essencial para a aprendizagem dos alunos.

### *1.7 Balanço do ano curricular*

Sabemos que a ideologia do planeamento por etapas foi sempre o foco enquanto guia metodológico. Embora este foco, algumas das premissas deste planeamento não foram conseguidas devido a algumas dificuldades que apresentei e talvez por ter tido dificuldade na perceção de como operacionalizar este planeamento. Não consegui proporcionar, aos alunos, todos os momentos que mais precisavam para melhorarem porque isso envolvia uma dinâmica na aula que eu não fui capaz de operacionalizar logo desde o início do ano, mas que com a ajuda de ambos os orientadores fui conseguindo melhorar.

Para colmatar esta dificuldade, procurei colocar os alunos que mais precisavam de uma determinada matéria, na situação que mais se adequava, diferenciando o ensino e procurando-lhes oferecer o que eles necessitavam, em cooperação com alunos com mais capacidades. Acho que é determinante refletir acerca da aprendizagem que foi possibilitada aos alunos e o desenvolvimento da turma nos diferentes domínios.

Muitos alunos evoluíram, como se pode ver no quadro 8, e o fato do mesmo ter acontecido deveu-se, em parte, às opções tomadas ao longo do ano. O Voleibol foi a matéria onde houve a maior evolução dos alunos no geral. Para isso contribuiu muito a formação de grupos flexíveis e os exercícios realizados em aula serem adequados às dificuldades

evidenciadas pelos alunos. Heacox (2006) refere que “quando o professor faz grupos de uma forma flexível cria grupos de instrução e prescreve atividades específicas que respondem a necessidades de aprendizagem dos seus alunos” e foi o que tentei fazer com os meus alunos.

Os grupos foram variando consoante o objetivo que queria trabalhar na aula e a etapa em que estávamos, tentando ir sempre numa lógica de progressão. Revelaram-se muito eficazes e resultaram muito bem. Consegui, através dos jogos reduzidos e condicionados, de cooperação e oposição, que todos ou quase todos os alunos elevassem as suas capacidades técnico-táticas e o seu entendimento do jogo do Voleibol. Estes fatores levaram a que cada ação dos alunos fosse agora realizada com critério e com tomadas de decisões mais rápidas e acertadas.

Nos Conhecimentos todos os alunos obtiveram sucesso no último período. Nos dois primeiros períodos isso não se revelou mas penso que as aulas teóricas de introdução e revisão de conteúdos e a problematização em aula foram muito benéficas e revelaram um efeito muito positivo no desempenho dos alunos. Isso permitiu reverter todas as notas inferiores a 10 do primeiro e segundo período para uma nota positiva e até com algumas notas altas como a do aluno número 11 que obteve um teste de 20 valores. Este aluno apesar de não ser um aluno muito atlético, é um aluno que através da dimensão cognitiva valoriza bastante a Atividade Física num estilo de vida ativo e saudável.

Ao invés, na Ginástica de Solo, não consegui atingir todos os objetivos e isso verificou-se devido ao fato dos alunos revelarem falta de trabalho e empenho mas também porque não consegui trazer todas as ferramentas e situações para que todos os alunos conseguissem evoluir sobre as suas necessidades. A turma, apesar de esta matéria estar presente em muitas aulas durante o ano, revelou algumas dificuldades na realização dos exercícios e progressões realizadas em aula.

Depois de uma profunda reflexão acerca da avaliação dos níveis dos alunos percebi que cometi um erro de avaliação na matéria de Basquetebol. Não é verdadeiro que cinco alunos da turma cumpram o nível elementar apesar de mostrarem mais capacidade que os demais colegas. No máximo o n.º1 atingiu o nível elementar e o n.º19, que só começou a fazer as aulas práticas mais tarde, teriam capacidades no final do ano para cumprir o nível elementar, apesar de não ter realizado muitas vezes a situação formal de 5x5 e com alunos suficientemente competentes para fazer oposição. Apesar de este erro observou-se uma grande evolução dos alunos nesta matéria não se traduzindo no entanto em mudanças de nível.

No que diz respeito às opções mais estruturantes tomadas considero que se enquadraram na escola que fiz estágio. Apesar de na primeira etapa ainda não estar bem desperto para o planeamento anual e para as características e importância desta primeira

etapa, após a mesma houve necessidade de recuperar caminho. As evoluções ao nível do planeamento, da preparação, da gestão e da operacionalização das aulas permitiram-me melhorar a minha ação e ajudar mais na aprendizagem dos alunos.

Outra das minhas principais dificuldades no início do ano foi relativo ao deslocamento pelo espaço de aula. Penso que com o desenrolar do ano esta questão foi sendo corrigida e o meu deslocamento pela aula começou a aproximar-se daquilo que é o ideal.

Penso ainda que a escola só beneficiou com a presença de estagiários, visto que houve uma grande problematização acerca de muitos temas, um deles até levado a seminário. A relação entre os membros do GEF também foi reforçada e este projeto formativo apenas veio enriquecer as pessoas nele presente com momentos de discussão, reflexão crítica e de troca de ideias e métodos de ensino.

Numa análise introspetiva do meu ano com base no protocolo de Siedentop e Tannehill (2000) Gestão Instrução e Clima, as minhas melhorias ocorreram essencialmente na instrução e na gestão da aula, enquanto o clima de aula foi sempre muito bom e não houve grandes preocupações com este tema. O protocolo AGIC – avaliação, gestão, instrução e clima - atualizado foi sempre importante para o melhor desenrolar das aulas. De referir que a avaliação foi sempre realizada de forma adequada e que as situações de avaliação variaram, de alguma maneira, com as capacidades de desempenho dos alunos. Sabendo que cerca de 50% do feedback é subestimado pelos alunos (Quina, Carreiro da Costa & Diniz, 1995) foi importante a minha alteração para um feedback mais objetivo e direto focando o essencial para a melhoria dos alunos. A minha melhoria revelou-se muito nesta instrução e gestão de aula, vendo que após o ciclo de feedback os alunos conseguiam corrigir alguns erros, o que os levava a melhorarem a sua prestação reforçando a ideia que o que eu transmitia, de forma clara e concisa, era melhor percebido pelos alunos.

### *1.8 Saída de Campo*

A saída de campo era uma das atividades obrigatórias deste estágio pedagógico e inseria-se nesta área da Lecionação. Destinava-se às três turmas dos estagiários, o 11.ºA, 12.ºB e 12.ºD, sendo que no total participaram 45 alunos de um universo de 60 alunos que compõem as três turmas.

A primeira etapa desta saída de campo era definir o local e as atividades que iríamos proporcionar aos alunos. Cascais sempre foi a nossa primeira opção pelas oportunidades de oferta de atividades e pela componente histórica que tem. Após esta decisão do local e em conversa com a professora Fátima expusemos outra ideia que tivemos, a oportunidade de proporcionarmos aos alunos a prática do Surf e do *Stand-Up Paddle* (SUP), em Carcavelos.

As atividades que ficaram definidas para realizarmos nesta saída de campo foram a Orientação, a Canoagem, o Surf, o SUP e o Voleibol de Praia. Estas atividades foram divididas então pela parte da manhã e da tarde. Na parte da manhã, em Cascais, realizaram as duas primeiras atividades, enquanto na parte da tarde, na praia de Carcavelos, realizaram as restantes.

A segunda etapa foi então ver se todas estas atividades eram viáveis de se fazer. Para isso conversámos com o professor Ricardo do núcleo de DE de atividades náuticas para saber se haveria a possibilidade de realizarmos, na parte da manhã do dia da atividade, uma iniciação e passeio de canoagem e saber quantas embarcações teríamos disponíveis. Também junto da empresa de surf do patrão do colega estagiário Diogo Faria, tentámos perceber se era possível realizar uma atividade de surf e SUP, em Carcavelos e qual seria o custo associado à atividade. Em relação às outras atividades a professora Fátima, pelas experiências que teve nos anos anteriores, disse-nos que não haveria qualquer problema e que as poderíamos realizar, estou me a referir à Orientação e ao torneio de Voleibol de praia (nesta última procurámos saber se nesta altura do ano os campos estavam reservados a alguma entidade e percebemos que só durante o verão estava reservado a uma entidade de Voleibol). Confirmámos que todas as atividades que tínhamos pensado para os alunos eram viáveis e que o custo associado às atividades não era muito grande e, que por isso, poderíamos avançar para esta atividade.

Relativamente à Orientação fizemos o reconhecimento da vila e procurámos alguns pontos que pudéssemos colocar no mapa entregue aos alunos no dia da prova como pontos de referência. Em relação a alguns desses pontos procurámos realizar uma adivinha ou charada que obrigasse os alunos a perceber um pouco da história da vila. Em relação à Canoagem reunimos com o professor Ricardo e debatemos sobre o que era melhor fazer em relação à atividade e às suas questões de segurança.

Para a realização da saída tivemos ainda de pedir autorização aos Encarregados de Educação dos alunos para que os seus educandos pudessem participar na saída de campo. Colocámos avisos nos livros de ponto das turmas cerca de três semanas antes do dia da atividade para os professores ficarem informados que nesse dia iria ser realizada tal atividade, embora tivessem sido avisados anteriormente em reunião de Conselho de Turma.

Com esta atividade pretendíamos proporcionar momentos diferentes aos alunos, promovendo o contacto com a natureza em matérias pouco abordadas dos programas nacionais de Educação Física (Orientação) e onde a maior parte dos alunos tinha tido pouco ou até mesmo nenhum contacto com as mesmas, fora do contexto escolar. Para além do motivo referido anteriormente queríamos também proporcionar aos alunos o contacto com novas modalidades que não são lecionadas na EBSC (SUP, Surf e Voleibol de Praia) e de

alguma forma, como referencia Rosa e Carvalhinho (2012) sensibilizar os alunos, através de atividades de desportos na natureza, para a responsabilidade ambiental de todas as pessoas.

Discute-se muito acerca dos riscos para a integridade física de este tipo de atividades de exploração da natureza e Betrán, J. e Betrán, A. (1995) explicam-nos através das AFAN, Atividades Físicas de Aventura na Natureza, termo que eles designam para estas atividades, que todas estas atividades realizadas sobre superfícies naturais têm um risco controlado num equilíbrio dinâmico, aproveitando as energias da natureza, podendo contrapor com a ideia que todas as modalidades desportivas ou atividades físicas também tem um risco de lesão.

O dia da atividade escolheu-se devido a vários fatores. Um dos fatores foi o facto de todos os alunos no final do ano realizarem exames nacionais e a saída de campo constituir-se como um dia, perto do final do ano, onde os alunos pudessem relaxar e abstrair-se do período de exames que chegaria mais tarde. Outra razão foi que também nós, professores estagiários, tivemos mais tempo para organizar, planear e operacionalizar as atividades. A última razão prendeu-se com as condições climatéricas e do mar que neste dia estariam mais propícias para a realização das atividades.

A terceira etapa é referente à operacionalização da atividade. Esta ocorreu no dia 25 de maio, sendo que o ponto de encontro foi na estação de Carcavelos saindo às 8h44 em direção a Cascais, onde realizaram as atividades da parte da manhã até às 12h00 tendo uma hora e meia de almoço. Na parte da tarde os alunos saíram da estação de Cascais às 13h44, iniciando-se as atividades da parte da tarde às 15h00, na praia de Carcavelos, acabando as mesmas às 18h00. Na semana anterior à atividade ainda tive a missão de ir comprar os bilhetes de grupo numa estação dos comboios de Portugal.

Esta saída de campo contemplou 4 atividades de exploração da natureza, Orientação, Canoagem, Stand Up Paddle (SUP) e Surf, e também foi realizado um torneio de Voleibol de praia entre as três turmas.

Na Canoagem, considerando que todos os alunos que participaram na atividade já tinham participado no ano anterior e como tal já tinham adquirido as noções básicas desta modalidade, este ano o objetivo foi realizar um percurso/passeio que desafiasse mais as capacidades dos alunos e promovesse o trabalho cooperativo, visto que estavam em caiaques duplos. Na praia tínhamos disponíveis 6 caiaques duplos e um caiaque individual, o que permitiu que todas as turmas realizassem uma estafeta inicial para se readaptarem às técnicas já adquiridas e revistas no briefing, realizando de seguida o percurso/passeio.

Na estafeta eram colocadas 3 embarcações dentro de água de cada vez, com a minha ajuda, visto que dentro de água estava o Professor Estagiário Diogo Faria, a controlar a atividade e dar feedback à prestação dos alunos. Após cada dupla ter realizado duas vezes a estafeta (cada elemento tinha de ir uma vez na proa e na popa da embarcação) a turma que

se encontrava na atividade era então dividida em dois grupos e realizava-se o percurso/passeio. Todas as turmas já demonstravam algumas competências nesta modalidade, tendo tudo corrido como desejado não havendo quaisquer imprevistos ou comportamentos menos desejáveis (previamente lembrados no briefing ex: ninguém se coloca em pé no caiaque ou vira o caiaque propositadamente).

No que respeita à Orientação, esta inseria-se com o intuito de promover um momento de aprendizagem da matéria de orientação, proporcionando a exploração da vila de Cascais, que apresenta inúmeros locais históricos e emblemáticos da história cascalense e um dos objetivos desta atividade passou por levar os alunos a passar por esses marcos históricos da vila, representados através de estátuas e edifícios, como por exemplo o teatro Gil Vicente, a estátua de homenagem aos combatentes mortos pela pátria, a estátua do Rei D. Carlos, a estátua de celebração do centenário da federação internacional de vela, o hipódromo, entre outros.

O início da atividade foi dado na baía de Cascais, início esse controlado pelo Professor Estagiário Luís Nabais. A prova foi feita num formato de “Percurso” onde os alunos tinham um conjunto de 11 pontos e teriam de ir desde o ponto 1 até ao ponto 11 e voltar à zona de partida que, por sua vez, era também a zona de chegada, sendo que para cada ponto foi feita uma adivinha, um enigma ou uma referência histórica que os alunos tinham de responder no cartão de controlo (apêndice 12). Foram criados dois mapas (apêndice 13 e 14) de maneira a que fosse possível os grupos saírem para lados opostos e reduzir assim o tempo de intervalo com que os grupos saíam. A prova era em formato contrarrelógio sendo que cada grupo tinha como objetivo fazer a prova no mínimo tempo possível passando obrigatoriamente por 7 pontos, e cada ponto pelo qual não passassem acrescentaria 2 minutos ao tempo e cada ponto que errassem acrescentaria 1 minuto ao tempo final.

No que diz respeito à realização da atividade, houve bastante empenho por parte dos alunos visto que todos optaram por passar por todos os pontos do percurso, e somente um ponto levantou bastantes dúvidas, visto que só 2 grupos num total 8 conseguiram acertar na adivinha desse mesmo ponto. No geral o feedback dos alunos foi bastante positivo revelando que o sistema de adivinha, enigma e referência histórica tornou a atividade mais desafiante e difícil, visto que estavam em grupos e que por vezes foi difícil chegar a consenso na resposta.

Relativamente ao Voleibol de praia, o intuito foi os alunos perceberem o *transfer* das competências adquiridas na matéria de voleibol para uma situação mais complexa, o facto de ser areia dificulta bastante quer os deslocamentos quer a execução com qualidade de algumas ações técnicas (finalização em suspensão). Nesta atividade foi realizado um torneio entre as três turmas em situação de 4x4, de maneira a que as turmas que não estavam na água a realizar SUP e Surf, estivessem em atividade visto que dentro de água só era possível

estar uma turma de cada vez. No final a turma que ganhou foi o 12.º B, que já tinha vencido o torneio de Voleibol da escola de 6x6.

Por último no que diz respeito ao SUP e ao Surf, estas atividades foram realizadas com a empresa 7.ª Essência (escola onde trabalha o professor estagiário Diogo Faria) que disponibilizou todo o material necessário. Nesta atividade esteve envolvido o Professor Estagiário Diogo Faria, o dono da 7.ª Essência e devido ao número de alunos a realizarem a atividade foi necessário mais um professor para que o rácio de 1:6 fosse cumprido. Decidimos então pedir a colaboração ao Professor Luís Costa, responsável do núcleo de Surf da EBSC, recentemente distinguido com um Louvor por Boas Práticas no Surf pela Desporto Escolar. A atividade em si decorreu por áreas, sendo que as turmas foram divididas em três grupos, dois de Surf e um de SUP, estando no SUP o patrão da 7.ª Essência e no Surf o Professor Luís Costa e o Professor estagiário Diogo Faria.

Ambas as atividades tinham como objetivo promover a prática de atividades de exploração da natureza no meio aquático, e atividades essas que não são possíveis de praticar no âmbito escolar (excetuando o surf no contexto do Desporto Escolar e no caso da EBSC), e que permitiram aos alunos ter uma experiência única e mais económica, contribuindo para um dos princípios da quarta etapa da lecionação que é da introdução de novas matérias e/ou novos conteúdos.

No que diz respeito ao decorrer da atividade, esta decorreu sem quaisquer problemas no que diz respeito às condições de segurança, essenciais nestas atividades, embora tenha sido uma atividade que ao longo da tarde devido às condições da maré (mais vento e mais ondulação) tenha condicionado a prática do SUP, tendo sido menos proveitoso para a última turma, que por sua vez foi a que aproveitou mais no Surf devido às mesmas condições.

No conjunto de todas as turmas, todos os alunos conseguiram passar por ambas as atividades estando mais tempo no Surf, visto que passavam em duas estações de Surf (somente iniciação ao surf, tentando que todos os alunos se colocassem de pé na prancha) uma com o Professor Luís Costa e outra com o Professor estagiário Diogo Faria. No Surf a maioria dos alunos obteve sucesso visto que se colocaram pelo menos uma vez de pé na prancha, algo que não decorreu no SUP, embora os alunos tenham gostado mais pois foi mais desafiante, visto que poucos foram os alunos que se colocaram de pé devido ao vento.

Toda a atividade ocorreu sem problemas e o empenho dos alunos foi muito bom. As condições climatéricas adversas da ondulação e do mar, ao final da tarde, trouxeram alguns constrangimentos da realização do SUP na última turma, que por sua vez foi a que mais proveito tirou do Surf. Tirando este ligeiro contratempo, os alunos conseguiram aproveitar a prática destas atividades ao máximo e retirar aprendizagens de cada uma delas. Atividades estas que não tem o prazer de praticar todos os dias

Para o sucesso dos objetivos contribuiu todo o empenho do grupo de estagiários. Para além deste fator contribui muito a preparação e planeamento cauteloso de cada uma das atividades. Para mim constitui-se como uma nova experiência e foi a possibilidade de organizar uma atividade fora do espaço escolar, que me permitiu tomar conhecimento dos protocolos e tarefas de organização de uma atividade deste género.

## **Direção de Turma**

## **2º. Capítulo - Direção de Turma**

No desenvolvimento da segunda área do estágio pedagógico, a Direção de Turma, é necessário perceber e caracterizar a função do Diretor de turma (DT) e também do Conselho de Turma (CT). Para tal irei fazer um enquadramento destas funções na EBSC através da bibliografia e dos documentos da escola.

### *2.1 Enquadramento inicial*

No que a nomeação diz respeito a EBSC vai ao encontro do descrito no Decreto-Lei n.º 137/2012 do Diário da República (Art.º 44.º) que diz que “Para coordenar o trabalho do conselho de turma, o diretor designa um diretor de turma de entre os professores da mesma, sempre que possível pertencente ao quadro do respetivo agrupamento de escolas ou escola não agrupada” (DL 137/2012, Ponto 2, Artigo 44.º).

O Diretor de Turma (DT) assume-se assim como uma figura de gestão intermédia da escola. É o DT que desenvolve o relacionamento estabelecido entre a escola, os encarregados de educação e a comunidade escolar. São lhe ainda depositadas responsabilidades particulares no que concerne à coordenação dos professores da turma, à promoção do desenvolvimento social e pessoal dos alunos e à sua integração no ambiente escolar (Boavista & Sousa, 2013).

No Projeto Educativo da EBSC está discriminado que a escola estabelece as seguintes linhas de ação: Fomentar a comunicação com Pais/Encarregados de Educação através dos contactos individuais com o Diretor de Turma; Favorecer os contactos individuais com os Serviços de Psicologia e Orientação, o Ensino Especial e o Gabinete de Apoio ao Aluno, sempre que tal se considere necessário; Promover a participação dos Pais/Encarregados de Educação através da organização de atividades que impliquem o seu envolvimento; Sensibilizar os Pais/Encarregados de Educação para a responsabilidade que têm no acompanhamento dos seus educandos

O Diretor de Turma não pode ser qualquer pessoa. Tem de ser uma pessoa com um perfil comunicativo e com alguma capacidade de liderança e argumentação, porque todas as decisões que toma em relação à turma ou aos alunos tem de ser, se necessário, justificada à escola e aos Encarregados de Educação (EE). Clemente e Mendes (2013) afirmam que se um DT for um líder aceite e carismático, possivelmente, a projeção do cargo de DT será bem mais do que apenas uma pessoa que preenche e escreve papéis, irá além da sua função burocrática.

No trabalho de DT é necessário realizar inúmeras funções, entre quais, chamar os pais/EE à escola, informar, coordenar, dirigir reuniões, promover a resolução de problemas e

mediar conflitos. Logo, um DT tem de ser capaz de tomar decisões conscientes e coletivas bem como a de avaliar os seus resultados e modificá-los quando necessário, atuando como um verdadeiro mediador curricular (Favinha, 2010). Relativamente à interação e relação com os EE, existe uma necessidade de criar um protocolo de atuação para que esta função seja realizada de uma forma mais uniformizada.

Todas estas características facilitam o trabalho do DT na relação com a turma, com os EE e com a comunidade escolar no que diz respeito à procura de soluções para o processo de ensino-aprendizagem e para que o crescimento dos alunos seja mais sustentável.

Assim o objetivo desta coadjuvação com o professor António Reto, DT desta turma, seria começar a perceber o trabalho que é realizado por um DT na EBSC e, progressivamente começar a realizar essas funções com a maior autonomia possível. Foi uma atividade que me enriqueceu muito porque tinha pouca noção de todo o trabalho que era realizado por um DT.

Para o trabalho de Direção de Turma, tal como é possível observar no horário semanal do estagiário (quadro 2), todas as quartas-feiras das 8:30 às 10:00 reunia com o DT responsável pelo 11.º A, com o intuito de ajudar na resolução de algum problema da turma, bem como proceder à arquivação de certas informações como justificação de faltas ou preparação de reuniões. Para receber os EE, sabendo que horário de atendimento para receber os mesmos era o referido anteriormente, apresentávamos alguma flexibilidade porque nem todos os EE podem reunir a meio da semana logo pela manhã.

## *2.2 Caracterização da turma*

A turma do 11.ºA apresentou no início do ano 30 alunos inscritos, sendo que tinha 18 elementos do género masculino e 12 do género feminino, com uma média de idades de 16,13 anos. No entanto no final do ano a turma era apenas constituída por 27 alunos devido aos factos da aluna n.º 2 se ter transferido para outra escola antes de se iniciarem as aulas, a aluna n.º 26 ter mudado a sua residência para outro país no final do 2.º período e a aluna n.º 29 ter anulado a matrícula ainda no primeiro período.

Para além destes três alunos, a aluna n.º 8 decidiu trocar de curso e durante o 2.º período decidiu anular várias disciplinas ficando apenas inscrita aquelas que se mantinham no currículo do curso que tinha escolhido e o caso do aluno n.º 12 que era um aluno repetente e que já tinha nota a Educação Física e que optou por não participar nas aulas de EF, estando apenas inscrito a Filosofia, Matemática A, Biologia e Geologia e Físico Química A.

Dos 30 alunos, importante referenciar que 3 deles são de nacionalidade estrangeira (um do Nepal, um da África do Sul e um do Brasil) embora todos eles dominem a língua

portuguesa. A nível de retenções, 3 deles são repetentes este ano. Ainda de notar que 5 destes alunos são possuidores de ASE (Auxílio Social Educativo).

O Conselho de Turma (CT) é constituído por 9 professores distribuídos pelas seguintes disciplinas: Português, Inglês, Filosofia, Educação Física, Matemática A, Físico Químico, Biologia e Geologia e Educação Moral e Religiosa. É um CT maioritariamente feminino apenas constituído por 2 homens, sendo eles o professor António Reto de Filosofia e eu, em EF.

Estes dados foram recolhidos através do inquérito realizado na primeira aula e através de um questionário que os alunos preencheram na plataforma INOVAR.

Na área de Direção de Turma, tinha como função principal coadjuvar o professor António Reto nas funções inerentes à de Diretora de Turma do 11.ºA. Apesar de não ter um grande conhecimento e experiência do contexto real das funções e atividades relativas à Direção de Turma, cedo percebi que o seu papel era mais complexo do que a minha ideia inicial.

Atendendo às várias funções de um diretor de turma, posso dividir o meu campo de atuação em três grandes áreas: professores/conselho de turma, encarregados de educação e alunos. A principal função do diretor de turma liderar o conselho de turma promovendo reflexões e ações conjuntas para melhorar o processo de ensino-aprendizagem, ao mesmo ritmo que gere as interações entre a escola e a família, de modo a promover o melhor contexto pedagógico possível para os alunos.

### *2.3 Plano anual e dinâmicas de intervenção*

Assim como na lecionação, nesta área, o plano anual também se dividiu em quatro etapas.

A primeira etapa deste processo, denominada de prognóstico, seria fazer uma análise geral da turma e recolhendo o máximo de informação acerca da mesma. O objetivo seria ver as potencialidades da turma e os problemas que a turma tinha. Estas informações foram recolhidas, principalmente, através das reuniões com o CT e com os EE. Esta etapa foi mais demorada do que o previsto pois a minha falta de conhecimento acerca da função de DT e perceber como todas as funções do DT se processavam nesta escola demoraram o seu tempo. A relação com o António também foi melhorando com o passar do tempo e a abertura em comunicar também começou a aumentar.

Em termos globais, a turma apresentou dificuldades em algumas disciplinas, tais como Português e Físico-química, em que muitos alunos foram propostos, desde logo, a apoio pelos professores devido às dificuldades evidenciadas no ano transato. Em conversa com o

professor António Reto, Diretor de Turma, percebemos que a turma apresenta inter-relações sociais muito positivas. Já o CT classificou um grupo de alunos que se apresenta como “pouco trabalhador e muito conversador” que prejudicou o normal funcionamento das aulas no geral.

No que diz respeito ao CT, maioritariamente feminino, apresentou-se como um grupo de professores distante, apresentando algumas lacunas na comunicação interpessoal. Esta foi uma característica identificada na maior parte dos conselhos de turma e que mais à frente irei falar de uma solução que está a ser proposta para o próximo ano.

Os EE eram pessoas reticentes em relação ao futuro dos seus educandos e desde cedo mostraram-se muito preocupados com as notas médias baixas que a maioria dos alunos vieram a apresentar. Eram pessoas abertas à discussão de ideias para ajudar os seus educandos. Em conjunto com o DT, procuraram sempre a melhor solução.

Na segunda etapa começámos a tratar das prioridades da turma. Resolver o problema dos resultados académicos e dos comportamentos de desvio de alguns alunos da turma.

Relativamente ao primeiro problema, foi colocada a questão sobre o médio-fraco aproveitamento dos alunos. Seria porque os alunos não estavam atentos em aula? Seria porque o professor de determinada disciplina não explicava bem a matéria? Seria porque os alunos não se aplicavam no trabalho e estudo no período pós-escolar? Seria porque o aluno não estava no melhor curso para ele? Todas estas questões foram colocadas e debatidas em reunião de EE. Desta reunião saiu a possibilidade de os alunos poderem consultar a psicóloga da escola e através de reuniões com a mesma em grupos de 3-4 alunos falarem com a psicóloga e tentarem perceber se estão no curso que gostam e desejam seguir ou se seria melhor optar por trocar de curso.

Para a resolução do segundo problema comecei por pesquisar sobre o *mindfulness*. Este tema trata a atenção plena e a concentração na tarefa a realizar. A pesquisa deste tema tinha o objetivo de trabalhar a atenção e concentração alunos na realização das tarefas em aula e reduzir o número de desvios das tarefas. Em conversa com uma especialista em *mindfulness*, percebi que todo o trabalho bibliográfico que tinha vindo a fazer, ao longo do mês de Outubro e Novembro, era muito bom mas que apenas com uma boa formação complementar, à que tive na universidade, poderia estar apto a trabalhar este tema com os alunos.

Deste modo procurei encontrar outro problema no interior da turma. Encontrei um mais específico, o aluno n.º3. O comportamento e a atitude deste aluno era um problema que subsistia e que influenciava muito o decorrer de todas as aulas. Foi necessário intervir sobre a indisciplina deste aluno, intitulado pelo DT como “o aluno do costume”. Este aluno apresentava-se como um aluno perturbador das aulas e centro de distração para os colegas.

Foi um caso que mereceu análise durante o resto da segunda etapa onde procurei pesquisar sobre as origens deste comportamento. Este problema de comportamento do aluno n.º 3 e falta de interesse nas aulas, segundo o CT, prejudicou o normal funcionamento das aulas e muitas vezes a atenção de muitos colegas de turma.

Aires (2010) define cinco tipos de causas principais para a indisciplina escolar:

- Causas Psicodinâmicas – a indisciplina advém de problemas ocorridos na infância que perturbaram o desenvolvimento normal da criança;
- Causas Biopsicossociais – a indisciplina deriva de dificuldades de aprendizagem de natureza biológica (dislexias, hiperatividade, etc.);
- Causas Sociais – a indisciplina é o resultado das vivências sociais com outras pessoas. Uma pessoa tende a ser mais agressiva se estiver próxima de pessoas que tendem a ter atuar desse modo;
- Causas Familiares – um passado familiar desequilibrado e stressante pode desencadear comportamentos de indisciplina. Punições severas dos pais, falhas de interação e ligação emocional com os pais, desentendimento entre elementos da família, falta de supervisão familiar e autoridade inconsciente podem ser fatores que desencadeiam comportamentos inadequados no contexto escolar;
- Causas Behavioristas – comportamentos de indisciplina podem acontecer baseados na observação e vivências pelo aluno, de más condutas reforçadas por alunos ou professores. Com isto dizendo que se o aluno tem uma atitude incorreta e os colegas se riem, ele repete o comportamento. É punido pelo professor e, visto que é alvo de mais atenção, sente que está a ser o foco das atenções e provavelmente voltará a repetir atitudes semelhantes.

Perceber a causa dos comportamentos de indisciplina e desvio do aluno n.º3 e o tratamento da mesma, foram objetivos que eu e o professor António delineámos para a terceira etapa, a etapa progresso. Procurámos fazê-lo através de conversas com o aluno e com o seu EE, que o fizessem sensibilizar para a necessidade de melhorar o seu comportamento, melhorando, também desta forma, o comportamento geral da turma.

Ao longo da terceira etapa, em colaboração com o professor António, tentámos perceber a razão desencadeadora deste problema. As diversas reuniões que tivemos com o aluno foram realizadas em espaço de intervalo de aulas e durante os momentos de receção aos EE e trabalho semanal, quartas-feiras às 8h30.

A finalidade desta troca de informações e ideias era de melhorar o comportamento, a assiduidade, a pontualidade e a atitude perante a escola, os professores e a turma. O aluno mostrou-se recetivo a estas sessões e percebia que o seu comportamento só o prejudicava a

ele e à turma. Este aluno era um aluno muito inteligente mas desinteressado pelos temas da escola e que faltava ao respeito constantemente às pessoas.

Revelou-se positivo durante o final do segundo período onde o aluno melhorou na sua pontualidade e assiduidade, faltando menos às aulas e mesmo o comportamento foi melhorando aos poucos.

Na verdade todos os efeitos positivos revelaram-se pouco produtivos porque no final desta etapa e durante a quarta etapa onde queríamos que os efeitos continuassem e pudéssemos fazer um balanço positivo do que tinha sido falado com o aluno, o mesmo voltou a faltar muito e a mostrar desinteresse pelas aulas, alegando que o seu objetivo seria ir trabalhar no ano seguinte e que a sua intenção era mudar de curso.

Pensamos que isto deve-se ao facto destes problemas derivarem de causas sociais e behavioristas, visto que o aluno tinha um grupo de amigos mais velhos promotor de maus comportamentos e em muitas situações, no contexto de aula, era visível que o aluno gostava de ser o centro de atenções quer por boas mas especialmente por más razões. A verdade é que os colegas, ao rirem-se dos comportamentos do aluno n.º3, só o incentivavam a repetir este tipo de comportamentos.

Os objetivos não foram concluídos na sua totalidade e tudo se deve tanto à motivação e às ambições deste aluno, como ao ambiente social em que se inseria. Este embora tenha demonstrado, em aula, ser um aluno bastante inteligente e acima da média demonstrou sempre um desinteresse enorme pela escola. No entanto tomou a decisão de trabalhar no ano seguinte em algo que ele gostava e mesmo assim disse que iria continuar os estudos num período pós-laboral. Esta decisão não foi incentivada por nós professores, foi uma decisão exclusivamente do aluno.

Relativamente ao problema com os resultados académicos dos alunos, estes através das reuniões com a psicóloga, de um acompanhamento e orientação profissional, ficaram mais elucidados dos futuros profissionais que poderiam seguir com este curso. A verdade é que após estas reuniões com a psicóloga, alguns alunos tomaram decisões importantes. A aluna n.º8 decidiu que o melhor seria mudar para um curso profissional, a aluna n.º 9 decidiu que no final do 11.º ano iria trocar de escola para outra onde poderia seguir Física como disciplina específica no 12.º ano para poder seguir essa área num futuro próximo e o aluno n.º 23 iria acabar por trocar de curso no final do ano.

Na última etapa foi ainda realizada a saída de campo em que a minha turma participou. No que concerne à minha direção de turma, esta beneficiou da saída de campo a vários níveis. Para além do desafio proporcionado por atividades diferentes e muito desafiantes, serviu também para fortalecer as relações: a relação entre alunos, que cooperaram sempre ao longo de todas as atividades, e a relação aluno-professor, tanto

comigo e como com o professor António Reto. Este esteve presente acompanhando os alunos nas atividades. Na orientação, o professor António, acabou mesmo por acompanhar um grupo da turma ao longo do percurso ajudando na resolução da atividade. Na parte da tarde ajudou no controlo da atividade e na transição dos alunos de uma para outra.

Importante deixar a nota que os benefícios ao nível da Direção de Turma teriam sido mais e maiores, se a Saída de Campo tivesse sido realizada durante o segundo período. Esta poderia ao reforçar mais as relações dentro dos elementos da turma, podendo ser visto mais benefícios ao nível da lecionação, no resto do ano.

Participei ainda em cinco reuniões de CT com objetivos organizativos e preparativos a primeira delas, sendo as restantes para lançamento de notas e procura de resolução de problemas. Estas reuniões foram importantes, acima de tudo para se ir regulando o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, permitindo uma reflexão sobre o progresso e a evolução do aluno até aquele momento e procurar encontrar estratégias pelo comportamento evidenciado pelos alunos e para o aproveitamento médio baixo evidenciado pelos alunos ao longo do ano. Estas reuniões serviam ainda para preparar alguns pontos que eram apresentados e discutidos em reunião com os EE.

As reuniões de CT eram posteriores a outras reuniões em que participei relacionadas com a função de diretor de turma, mas que não estava tão relacionado com o conselho de turma propriamente, foram as reuniões de diretores de turma. Estas eram conduzidas pela professora Maria Helena Mendes, coordenadora dos diretores de turma do secundário. Este tipo de reunião servia para relembrar e informar os professores sobre temas gerais a todas as turmas que teriam de ser tratados nas reuniões de CT. Penso que estas reuniões tornaram-se momentos muito úteis para a minha formação como professor DT que veio colmatar uma lacuna para o qual não somos preparados, diretamente, ao longo do curso. Aumentou o meu leque de ferramentas para poder conduzir, no futuro, um CT.

Como disse anteriormente, relativo a este tema dos CT, está a ser programada uma alteração para o próximo ano que é atribuir a um conjunto de turmas os mesmos professores das diferentes matérias, ou seja, o 5.º A, B, C, D teriam o mesmo professor de Matemática, Português, Ciências, Educação Física, etc. Esta medida terá o objetivo de melhorar a articulação dos professores do CT, anteriormente identificado como um grande problema na escola. Para encontrarmos soluções mais eficazes para os alunos é importante haver uma boa relação entre os professores do CT e uma articulação de esforços para que essas mudanças sejam positivas ao longo do ano. Considero esta medida uma medida muito importante e que só vai contribuir para um maior trabalho colaborativo dos professores e um maior benefício para os alunos.

Em relação aos Encarregados de Educação, as reuniões tiveram o objetivo de passar informações, maioritariamente acerca do comportamento dos alunos e sobre o seu aproveitamento. O que reparei é que nestas reuniões o que se faz é informar os pais sobre o aproveitamento dos seus educandos e referenciar as situações que estão a correr mal ou que se destacam pela negativa. O Diretor desta escola numa das reuniões que conduziu, para o grupo de professores da escola, referenciou que nesta escola e nestas reuniões não só devemos dizer o que está mal mas dar também importância ao que correu bem. Nesta lógica acabámos por em cada reunião tentar sempre ressaltar as coisas positivas que a turma evidenciava ao longo do ano. Exemplo é o comportamento exemplar que a turma demonstrou ter ao longo de uma visita de estudo realizada aos Açores no âmbito da disciplina de Biologia e da participação positiva dos alunos da turma nos torneios de Atletismo, Badminton e Voleibol e no corta-mato regional e da escola.

#### *2.4 Balanço do ano curricular*

Concluindo esta segunda área de atuação do estágio pedagógico e Refletindo sobre o que se passou nesta área ao longo do ano é importante perceber se os objetivos propostos ao longo do ano foram ou não alcançados. Para isso é necessário focarmo-nos nos objetivos propostos, nas opções estruturantes, nas dificuldades encontradas e nos benefícios que esta atuação trouxe para os alunos e para mim como professor estagiário

Refletindo sobre os objetivos estipulados podemos perceber que nem todos eles foram alcançados mas faço ainda um balanço positivo por todas as barreiras que ultrapassei e todas as aprendizagens que recebi, tanto através dos diálogos e debates com o professor António Reto, como nas reuniões de CT e EE. O objetivo de melhorar os comportamentos de indisciplina do aluno n.º 3 revelaram-se ineficazes e, apesar de em certa altura as estratégias terem resultado, no fim da etapa progresso e na etapa produto, o aluno voltou a faltar às aulas e a ter comportamentos inadequados ao contexto escolar. No que à orientação profissional diz respeito, as reuniões junto da psicóloga revelaram-se eficazes junto da maioria da turma que ficou sensibilizada para o possível futuro profissional que pode vir a ter no final do ensino secundário. É importante referenciar que todas as alterações que os alunos fizeram no seu percurso escolar foram eles mesmo que tomaram essa decisão. O nosso papel foi apenas mostrar-lhes as opções que tinham e junto da psicóloga perceberem se estavam a tomar as decisões certas e percorrerem aquilo que realmente gostavam.

Relativamente às opções estruturantes diz respeito, novamente tive dificuldades na primeira etapa. Estas dificuldades ocorreram devido ao facto de esta ser uma área totalmente

nova para mim enquanto professor e tempo de adaptação foi mais demorado. Este fator derivou também do facto de o tempo disponível para esta área ser também ele mais reduzido.

A consciencialização para um futuro melhor foi a principal conquista dos alunos. Estes realizaram um trabalho influenciados pelos EE e com a ajuda da psicóloga, que representou algumas melhorias relativamente ao comportamento e em alguns casos uma melhoria ligeira no rendimento académico. Para além disso houveram alunos a trocar de percurso académico, trocando de curso, procurando atingir outros objetivos profissionais.

Para mim o trabalho nesta área como assessor do professor António, permitiu-me perceber melhor o papel de um Diretor de Turma e as competências essenciais para realizar um trabalho competente e rico junto dos alunos. O contacto com o CT e com os EE permitiram-me desenvolver a capacidade de comunicação diferenciada e outras capacidades como a de liderança ou de mediar um debate/discussão. Todas estas situações contribuíram positivamente para a consolidação da minha formação como professor de EF.

## **Desporto Escolar**

### **3º. Capítulo - Desporto Escolar**

#### *3.1 Caracterização do Desporto Escolar na Escola Básica e Secundária de Carcavelos*

Na terceira área do meu estágio pedagógico, o Desporto Escolar (DE), é essencial caracterizar como está organizado na EBSC, a oferta disponível que tem para os alunos, decisão de ter escolhido o grupo/equipa com que estive a trabalhar e os resultados obtidos.

Por sua vez e de acordo com o que está previsto pelo Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de janeiro de 2017, são objetivos do DE:

“Reforçar as parcerias entre a escola e os outros agentes desportivos; Promover a diversidade de oferta desportiva aos alunos da escola; Dar continuidade aos núcleos já existentes; Oferecer aos alunos a possibilidade de adquirirem competências como fator de recuperação, desenvolvimento ou complemento em relação ao seu currículo em Educação Física; Apostar nas atividades náuticas com o objetivo de proporcionar ao maior número possível de alunos a prática de modalidades da Associação Desportiva Escolar de Atividades Náuticas de Cascais” (Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, p. 28).

Para a concretização destes objetivos era necessário vir inserido no Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de janeiro de 2017 um projeto relativo ao DE. Em conversa com a coordenadora do DE, a professora Anabela, percebi que isso não aconteceu e que, no início do ano, houve apenas um levantamento dos núcleos que iam operar este ano juntamente com o responsável e que no final do ano se realizou um balanço das atividades que foram realizadas, o que revela algumas lacunas nesta área.

Relativamente à oferta disponível para este ano foram designados os seguintes núcleos: Atividades náuticas (com desporto adaptado), Atletismo, Badmínton, Surf, Ténis de mesa e Voleibol (infantis e juvenis). Esta oferta varia de ano para ano e fica muito dependente dos alunos que se inscrevem. Este fator condiciona muito o plano plurianual dos núcleos representando uma grande falha ao nível da continuidade das aprendizagens e dos núcleos. Dando o exemplo do voleibol que por número insuficiente de inscrições não foi aberto o escalão de iniciadas, comprometendo a continuidade das alunas que tinham subido de escalão o ano passado.

A gestão de espaços para a lecionação dos diferentes núcleos era feita de acordo com as aulas das turmas, ou seja, os treinos de DE eram dados em espaços que não estavam ocupados no horário da lecionação das turmas. Na maioria dos casos não havia aulas a decorrer ao mesmo tempo mas, por vezes, acontecia (caso dos cursos profissionais). Este

facto condicionava a participação de alguns alunos no DE. Outro fator é que havia núcleos a dar treinos em horário de almoço (13h45-14h30 caso do badminton) o que obrigava a quem participava no DE a almoçar rápido, sem possibilidades de fazer uma boa digestão dos alimentos, pondo em causa a sua integridade física. O anterior acontecia devido ao número elevado de turmas que a escola aportava, o que condicionava bastante o horário do DE que tinha de ser encaixado no horário onde houvesse lugar. A opção era colocar esse núcleo para mais tarde mas a verdade é que o pavilhão após as 17h estava ocupado por um clube de Ginástica.

A minha escolha, dentro dos núcleos que a EBSC tinha para oferecer aos alunos, recaiu sobre o Voleibol, escalão de juvenis femininas (alunas nascidas entre 2000 e 2002) porque das modalidades oferecidas era aquela que eu mais gostava e era a que me despertava o interesse de aprender mais sobre novas metodologias e estratégias de ensino. O outro fator foi a possibilidade de ter uma autonomia elevada no planeamento e operacionalização dos treinos, devido ao facto de estar em coadjuvação com a professora e orientadora de estágio, a professora Fátima.

### *3.2 Plano anual do núcleo de Voleibol*

Como referido anteriormente, no âmbito do Desporto Escolar optei por trabalhar com o núcleo de Voleibol, escalão de Juvenis.

Este escalão do Voleibol era lecionado, no ano anterior, pelo professor Jorge Ramos, sendo este ano atribuído à professora Fátima. Como minha professora e orientadora, a professora Fátima Saraiva apresentou uma grande abertura e deu-me muita autonomia, dizendo-me para assumir o papel de “treinador principal”. Deixou ao meu critério a organização e gestão dos treinos, o planeamento anual e semanal dos mesmos e deu-me liberdade para trabalhar com as alunas tudo o que eu achasse necessário e pertinente ao desenvolvimento individual e da equipa, aconselhando-me sempre que necessário.

O horário do núcleo, presente no horário semanal do estagiário (quadro 2), era às quartas-feiras das 15h20 às 16h05 e sextas-feiras das 14h35 às 16h05.

Quanto aos recursos espaciais disponíveis para esta atividade eram diferentes da quarta-feira para a sexta-feira. Quartas-feiras tinha disponível meio pavilhão, normalmente o P2. Sextas-feiras o espaço disponível era, nos primeiros quarenta e cinco minutos, o P2 e, nos segundos quarenta e cinco minutos, o pavilhão todo. Nos dias em que as condições climáticas não permitiam que o núcleo de Atletismo treinasse no exterior, um terço do pavilhão era disponibilizado. Foi difícil, numa fase inicial e em alguns treinos em específico

(treinos com mais de 24 alunos), conseguir rentabilizar ao máximo o espaço para que todos os alunos estivessem em atividade.

### *3.2.1 Etapa 1 - Prognóstico*

A primeira etapa destinou-se à divulgação dos vários núcleos. Uma divulgação mais prévia e extensiva teria outro impacto nos alunos e poderia ter havido uma maior quantidade de alunos inscritos. No caso da divulgação do núcleo de Voleibol (apêndice 15) ocorreu nas duas semanas que antecederam o início dos treinos. Esta foi realizada através de cartazes em A4 que foram afixados pelos vários espaços de escola, alusivos ao desporto e com os horários e professores responsáveis.

Os treinos iniciaram-se dia 22 de Setembro e no final do ano contaram-se mais de 50 alunos inscritos sendo cerca de 35 do género Feminino e 15 do género Masculino, embora na maioria dos treinos apenas se apresentassem cerca de 20 a 25 alunos em média.

Cerca de 8 alunas inscreveram-se no início do ano mas como ainda seriam primeiro ano de iniciadas e não poderiam participar nas competições pelas juvenis optaram por não realizar desporto escolar este ano, indo ao encontro que tinha sido perspectivado anteriormente com a falta de continuidade do núcleo do DE. Os alunos do género masculino e algumas raparigas foram apenas presença irregular nos treinos sendo que apenas três rapazes participaram em mais de 90% dos treinos e constituíram-se como uma grande mais-valia para a equipa por aumentarem a competitividade em treino, ajudarem em alguns exercícios através da demonstração e de um feedback verbal e auxiliarem na arbitragem dos jogos, nos encontros realizados no nosso pavilhão. De referenciar que este foi o núcleo de Desporto Escolar com mais participação de alunos na EBSC.

Outro das finalidades desta primeira etapa foi realizar a Avaliação Inicial das alunas. Esta foi realizada através de situações de jogo 4x4, em campo de 12 metros por 6 metros e com a rede a 2 metros e 15 centímetros e por situações de jogo de 6x6 em campo de 18 metros por 9 metros e com rede a 2 metros e 20 centímetros. Esta etapa com características prognósticas foi realizada, à semelhança da lecionação, durante um período alargado de tempo possibilitando recolher avaliações sobre o nível de jogo das alunas, permitindo identificar os problemas e potencialidades da equipa

O nível evidenciado pelos alunos deste grupo-equipa na Avaliação Inicial foi muito heterogéneo, como pode ser visto no quadro 10. O nível de jogo das alunas variou de tal modo que havia alunas que não conseguiam sustentar a bola em auto-passe e outras que já cumpriam o nível Avançado, sendo que para cumprir o nível avançado considera-se que cumpre os seguintes critérios: Adequa a sua atuação como jogador, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo; Serve por baixo

ou por cima; Recebe enviando ao passador; Finaliza em passe colocado, remate ou “*amor t*”;  
Executa bloco.

Nº (Feminino)	Ano de Nascimento	Escalão	Nível de Jogo (Alicial)	Grupos
1	2000	Juvenil	A	<b>G r u p o  1</b>
2	2000	Juvenil	A	
3	2000	Juvenil	A	
4	2000	Juvenil	A	
5	2001	Juvenil	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	
6	2000	Juvenil	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	
7	2002	Juvenil	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	
8	2000	Juvenil	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	<b>G r u p o  2</b>
9	2000	Juvenil	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	
10	2003	Iniciada	I - Receção qualidade; Remate colocado, Serviço por cima.	
11	2001	Juvenil	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	
12	2000	Juvenil	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	
13	2001	Juvenil	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	
14	2003	Iniciada	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	
15	2003	Iniciada	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	<b>G r u p o  3</b>
16	2003	Iniciada	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	
17	2004	Iniciada	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	
18	2003	Iniciada	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	
19	2004	Iniciada	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	
Nº (Masculino)	Ano de Nascimento	Escalão	Nível de Jogo (Alicial)	
1	2000	Juvenil	A	
2	2000	Juvenil	A	
3	2000	Juvenil	A	
4	2001	Juvenil	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	
5	2002	Juvenil	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	
6	2002	Juvenil	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	

Quadro 10 - Avaliação Inicial dos Alunos do Desporto Escolar

Legenda:

A – cumpre nível Avançado; AI Aval. Inicial – Avaliação Inicial; E – cumpre nível Elementar;  
I – cumpre nível Introdutório; NI – Não cumpre nível Introdutório.

Como podemos ver no quadro acima, seguido do nível de desempenho temos as necessidades prioritárias das alunas. Essas necessidades permitiram-lhes melhorar o seu

nível de jogo e dar o salto para o nível de desempenho seguinte. Foi sobre essas necessidades que procurei trabalhar. Podemos ver ainda que elas se dividiam em 3 grupos de nível, mediante as suas capacidades.

O facto de haver uma grande diferença nos níveis individuais das alunas obrigou-me a que a diferenciação do ensino fosse maior, para que todas as alunas pudessem ser confrontadas com situações de aprendizagem que fossem adequadas aos seus níveis de desempenho, promovendo assim aprendizagens consentâneas com o grau de desenvolvimento de cada aluna.

Uma das opções que tomei, numa fase inicial deste processo, foi criar grupos heterogéneos em que as alunas de níveis mais avançados (grupo 1) e os rapazes realizaram exercícios, em cooperação, com as outras alunas facilitando o seu processo de aprendizagem, dando o exemplo e corrigindo com feedback verbal.

Segundo Heacox (2006) a diferenciação do ensino, advém de alteração do ritmo, nível e género, dando assim resposta às necessidades estímulos e interesses dos alunos - progresso dos alunos: o que já sabem e o que precisam de aprender.

O que tentei fazer como professor foi oferecer um ensino estimulante, que motivasse as alunas a esforçarem-se por si próprias, reconhecendo as diferenças individuais e particulares de cada uma. Centrei a aprendizagem no que era essencial e prioritário alargando depois os conteúdos.

Por isso, o planeamento, tal como na Lecionação foi organizado mediante as mesmas quatro etapas: Prognóstico/EROS, Prioridades, Progresso e Produto com uma lógica de progressão e aumento de complexidade. Este teve de ser adaptado aos níveis dos alunos como podemos ver, em baixo, no quadro 11, para que todos conseguissem desenvolver o seu nível no voleibol com tarefas e exercícios desafiantes, nem muito fáceis, nem muito difíceis e chegar aos objetivos propostos no início do ano apresentados no quadro 12.

Planeamento anual de Desporto Escolar - Voleibol escalão Juvenis Femininos				
			Conteúdos	
Mês	UD	Objetivos	Alunos NI e I	Alunos E e A
Setembro-Outubro	UD.1	Avaliação Inicial	Em situação de jogo 2x2, 4x4 avaliar o nível geral dos alunos	Em situação de jogo 6x6 avaliar o nível geral dos alunos
Outubro	UD.2	Avaliação inicial de novos elementos e Intermédios I	Em situação de jogo 2x2, 4x4 avaliar o nível geral dos alunos; Posição base defensiva, Serviço por baixo, Deslocamentos para o ponto de queda da bola e Sustentação da bola com trajetórias altas e muitas passagens de rede.	Em situação de jogo 6x6 avaliar o nível geral dos alunos; Serviço por cima, Corrida de balanço para o remate, Remate à entrada e à saída da rede, Passador em zona 3 e receção em W
Novembro	UD.3	Intermédios I	Passe, Manchete na receção ao serviço, Deslocamentos para manchete e dar pelo menos 2 toques em cada lado da rede ou por equipa	Deslocamentos mais rápidos na receção ao serviço, Zonas de responsabilidade, Corrida de balanço para o remate e remate para zonas de difícil receção
Dezembro	UD.4	Intermédios I	Dinâmica dos 3 toques respeitando as zonas de responsabilidade	Receção ao serviço em W, proteção do bloco e Introdução ao Sistema de jogo 4:2
Janeiro	UD.5	Intermédios II	Dinâmica dos 3 toques respeitando as zonas de responsabilidade, 2º toque em zona 3 e finalização intencional em passe ou remate apoiado	Sistema de jogo 4:2 com passadores fixos, receção ao serviço com novo sistema, trocas/permutas de posição, movimentações da proteção ao bloco e introdução ao proteção ao próprio ataque
20 de Janeiro	1º Encontro da 1ª Fase de Apuramento Local			
3 de Fevereiro	2º Encontro da 1ª Fase de Apuramento Local			
Janeiro-Fevereiro	UD.6	Intermédios II	Serviço para zonas de difícil receção, Dinâmica dos 3 toques respeitando as zonas de responsabilidade, 2º toque em zona 3, finalização intencional em passe e Bloco	Consolidação do Sistema de jogo 4:2 e Proteção ao próprio ataque (2:3)
9 de Março	1º Encontro da 2ª Fase de Apuramento Local			
Março	UD.7	Intermédios II	Serviço para zonas de difícil receção, Dinâmica dos 3 toques respeitando as zonas de responsabilidade, 2º toque em zona 3 e finalização intencional em passe, Corrida de balanço para remate, técnica de remate e Bloco	Introdução ao Sistema 4:2 com passador em zona 2, novas trocas/permutas
14 de Abril	2º Encontro da 2ª Fase de Apuramento Local			
Abril	UD.8	Terminais	Consolidação de todas as aprendizagens anteriores	Consolidação de todas as aprendizagens anteriores
Maio	UD.9	Terminais	Consolidação de todas as aprendizagens anteriores	Consolidação de todas as aprendizagens anteriores e Introdução ao Voleibol de Praia

Quadro 11 - Plano anual do Desporto Escolar Voleibol Juvenis Femininas

Legenda:  
UD – Unidade Didática

Avaliação Inicial	Intermédios I (Prioridades)	Intermédios II (Progresso)	Terminais (Produto)	Nível Final
<b>Alunas NI + I</b>	Em situação de jogo 1+1, 2+2, 2x2 espera receção na posição de base defensiva; Serve por baixo para dentro do campo; Deslocam-se para o ponto de queda da bola e realizam passe ou manchete; Realizam pelo menos 2 toques.	Em situação de jogo 2x2; servem colocado para zona de difícil receção; Recebem para dar continuidade ao jogo; Realizam sempre os 3 toques (dinâmica dos 3 toques); respeitam as zonas de responsabilidade; Finalizam intencionalmente am passe colocado ou remate.	Em situação de jogo 4x4 servem por baixo ou por cima; 2º toque realizado em zona 3; Finalizam em passe colocado para zonas de difícil receção; realizam do bloco; organização atacante e defensiva	<b>I</b>
<b>Alunas E + A</b>	Em situação de 6x6, num sistema de jogo 6:0 com passador em zona 3, servem por baixo ou por cima; realizam a receção em W; recebem para dar continuidade ao ataque; 2º toque é dado sempre pelo passador em zona 3; Utilizam a dinâmica dos 3 toques para contruir o ataque; Rematam em passe, remate apoiado ou remate em salto, Respeitam zonas de responsabilidade.	Em situação de 6x6, num sistema de jogo 4:2 com passador em zona 3 realizam a proteção ao bloco e a proteção ao próprio ataque; Realizam a receção em W e em meia-lua; Realizam permutas/trocas de posição para passar e/ou atacar	Em situação de 6x6, num sistema de jogo 4:2 com passador em zona 2, apresentam muita qualidade em todas as ações táticas e técnicas trabalhadas nas etapas anteriores com níveis de sucesso elevados.	<b>A</b>

Quadro 12 - Objetivos Desporto Escolar Juvenis Femininas

Os principais problemas, a nível técnico-tático, evidenciados pelas alunas foi o deslocamento para o ponto de queda da bola, a preparação do remate e o remate em si. Foi então definido como prioridade o trabalho destas debilidades em conjunto com o ensino do 6x6 em sistema de 6:0 sem passadora fixa. O objetivo seria melhorar a consistência de jogo das alunas e perceber, entre as mesmas, quais as que podíamos especializar como passadoras. Este iria ser o período de estabilização das alunas que vinham ao DE e que sabíamos que poderiam integrar a equipa. Nas alunas com mais dificuldades as prioridades que ficaram definidas seriam o jogo de cooperação de 2+2 e de jogos reduzidos com oposição de 2x2 e 3x3, incluindo muitas vezes alunas do grupo 1 para auxiliarem na melhoria técnica e do nível de jogo.

### 3.2.2 Etapa 2 - Prioridades

Num período de estabilização das alunas que vinham ao DE, na segunda etapa, fomos aproveitando para trabalhar duas lacunas, definidas como prioridades, de maior parte

dos elementos da equipa: o deslocamento para a bola, que se constituiu ao longo do ano como o maior problema, mas também onde houve uma evolução maior e a preparação para o remate.

Estas duas necessidades que a equipa evidenciou foram, neste início do ano, trabalhadas através de exercícios analíticos como por exemplo rematar à entrada da rede, com um dos rapazes a passar, em que a corrida de balanço era realizada à volta de um cone, de forma a preparar melhor a corrida e os últimos dois passos marcados por dois arcos ou então um exercício de deslocamento para o ponto de queda da bola, onde o arremesso da bola foi realizado por mim, por um rapaz ou por uma colega do mesmo grupo de trabalho.

Foi também importante para mim realizar uma pesquisa para conhecer melhor o jogo e o ensino do voleibol e perceber como poderia ajudar da melhor forma estas alunas.

Nesta lógica Mesquita (1994) refere que o jogo do voleibol apresenta as seguintes particularidades (especificidade formal): Intervenção sobre a bola (sem invasão do terreno adversário), natureza das disputas da bola (Luta indireta), trajetórias predominantes da bola (troca do objeto no meio aéreo).

Mesquita (1994) acrescenta ainda que os jogos reduzidos são uma grande ferramenta de ensino do voleibol e que através de um jogo com várias condicionantes devemos reduzir sem empobrecer. Os quadros seguintes desenhados por ele evidenciam as vantagens de um jogo reduzido em relação ao jogo formal, no início do ensino do Voleibol.

<b>Características do jogo</b>	
<b>Jogo Formal</b>	<b>Jogo Reduzido</b>
Área do campo extensa;	Área campo reduzida.
Grandes distâncias percorridas pela bola;	Pequenas distâncias percorridas pela bola.
Paragens e interrupções constantes;	Continuidade das ações de jogo.
Contactos pouco frequentes;	Contactos frequentes.
Interação reduzida entre jogadores (ações isoladas);	Interação constante entre os jogadores (ações coletivas).

Quadro 13 - Características do Jogo Formal e Jogo Reduzido

<b>Consequências do Jogo</b>	
<b>Jogo Formal</b>	<b>Jogo Reduzido</b>
Desinteresse e alheamento pela atividade;	Prazer e entrega à atividade;
Fraco empenhamento motor;	Elevado empenhamento motor;
Condições desfavoráveis para a aplicação dos gestos técnicos;	Condições favoráveis para aplicação dos gestos técnicos;
Projetos de ações individuais.	Projetos de ação coletiva.

Quadro 14 - Consequências do Jogo Formal e Jogo Reduzido

Foi então definido como prioridade o trabalho destas debilidades em conjunto com o ensino do 6x6, em sistema de 6:0 sem passadora fixa. Essencialmente, o que se pretendia era mudar o foco do ensino tradicionalmente dedicado ao desenvolvimento das habilidades básicas do jogo e ao ensino das técnicas isoladas para um desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão tática do jogo. A ideia seria deixar de ver o jogo como um momento para a aplicação de técnicas treinadas isoladamente, para passar a vê-lo como um espaço onde as alunas resolviam problemas (Mesquita & Graça, 2007).

O objetivo era melhorar a consistência de jogo das alunas e perceber entre as mesmas quais as que podíamos especializar como passadoras. Nas situações de jogo, as alunas trabalhavam essencialmente a dinâmica dos três toques com receção para zona 3, onde se encontrava o passador, e receção ao serviço em W.

Então enquanto as alunas com mais capacidades trabalhavam estas ferramentas mais técnicas, as alunas com menos capacidades realizavam exercícios mais analíticos de autopasse, passe, manchete, serviço por baixo e, principalmente, situações de jogo de 2+2, 2x2 e 3x3. Isto porque, como refere Gonçalves (2009) o jogo 6x6 formal jogado de uma forma rudimentar tem as seguintes características: os gestos técnicos são de execução complexa, a rede muito alta proporciona frequentes desequilíbrios, gestos descoordenados e ações dessincronizadas com a bola, a dificuldade em colocar a bola no chão do adversário leva a frustração, à desmotivação e ao abandono da prática, as soluções técnico-táticas aprendidas são insuficientes e desajustadas para resolver problemas, a área de responsabilidade é desmedida, as interrupções da circulação de bola são constante, o tempo que a bola está

parada é muito superior ao que ela é jogada, as ações intencionais são reduzidas, a dinâmica motora é reduzida e as bolas utilizadas normalmente são desajustadas.

O que tentei fazer com estas alunas foi escolher estratégias que aumentassem o número de contactos com a bola e o grau de êxito nas tarefas. Para isso, procurei prescrever exercícios e tarefas facilitadoras à sustentação de bola, tais como a diminuição do espaço de jogo, o número de jogadores por equipa (Mesquita, 1991). Segundo este autor estes eram fatores facilitadores da aprendizagem. Para além destes fatores, durante os treinos, foi sempre pertinente colocar estas alunas com alunas com mais capacidades, formando grupos que eram heterogéneos.

A partir de meio da segunda etapa, equivalente a finais de Novembro e início de Dezembro, num período já, relativamente perto da primeira competição é que iniciámos a integrar um sistema de jogo mais complexo (4:2) especializando certos jogadores. Como dizem Araújo, Mesquita e Guerra (2002), o sistema 4:2 (4 atacantes e 2 passadores, que estão colocados em oposição) é indicado para as equipas que estão em fase de iniciação à especialização de funções dos jogadores, fazendo-se a distribuição numa primeira fase na zona 3, para posteriormente transitar para a zona 2. Quando a distribuição é feita a partir da zona 2 verifica-se uma maior variabilidade no tipo de ataque, provocando maior imprevisibilidade nas ações ofensivas. Mantém-se, no entanto, o sistema de receção ("W") e o sistema de proteção ao próprio ataque (2:3) pois são os utilizados numa fase inicial e por equipas ainda não muito experientes

Escolhidas então as alunas que seriam passadoras começámos, nos treinos, a treinar as permutas das outras jogadoras com as passadoras. Ao mesmo tempo que fui introduzindo este sistema de jogo, introduzi a proteção ao bloco. Este conteúdo foi trabalhado através de um exercício que consistia em que de um lado da rede estava o professor com a bola, imaginando que a posse de bola estava na equipa adversária. Do outro lado estavam seis alunas, três junto à rede (zona 2, 3 e 4) e as restantes colocadas mais atrás no campo mas sempre atentas e prontas para intervir sobre a bola. Quando eu batia sobre a bola do outro lado da rede, as alunas movimentavam-se colocando-se nas posições de proteção ao bloco anteriormente definidas, reagindo posteriormente a um remate meu realizado do outro lado da rede. Este exercício foi realizado varias vezes ao longo do ano com mais incidência nesta segunda etapa e no início da terceira, com diversas variantes (em vez de ser eu a rematar colocava alunas e alunos a fazê-lo. Ganhava assim com este exercício a dois níveis: ao nível da proteção do bloco e ao nível do remate.

Ao mesmo tempo as alunas com menos capacidades tentavam consolidar o seu jogo em oposição, incluindo já a dinâmica dos três toques e a preparação do ataque, caracterizada pela lengalenga de facilita-facilita-complica, em situações de jogo de 4x4. Por vezes integrava

estas alunas nas situações de jogo de 6x6 com as outras alunas para aumentar o desafio e a motivação no treino.

Podemos ver, através do quadro abaixo desenhada, que a evolução das alunas nesta segunda etapa foi diminuta e que isso veio refletir que este período de estabilização, das alunas que vinham ao Desporto Escolar, não foi muito benéfico para todas elas.

Nº (Feminino)	Ano de Nascimento	Escalão	Nível de Jogo (Alnicial)	Nível de Jogo (AFa2ªEtapa)	Grupos
1	2000	Juvenil	A	A	<b>G r u p o  1</b>
2	2000	Juvenil	A	A	
3	2000	Juvenil	A	A	
4	2000	Juvenil	A	A	
5	2001	Juvenil	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	
6	2000	Juvenil	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	
7	2002	Juvenil	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	
8	2000	Juvenil	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Remate colocado.	<b>G r u p o  2</b>
9	2000	Juvenil	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Remate colocado; Serviço por cima.	
10	2003	Iniciada	I - Receção qualidade; Remate colocado, Serviço por cima.	I - Remate colocado; Serviço por cima.	
11	2001	Juvenil	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	
12	2000	Juvenil	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	
13	2001	Juvenil	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	
14	2003	Iniciada	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	
15	2003	Iniciada	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Deslocamento; Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	
16	2003	Iniciada	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	<b>G r u p o  3</b>
17	2004	Iniciada	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	
18	2003	Iniciada	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	
19	2004	Iniciada	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	
Nº (Masculino)	Ano de Nascimento	Escalão	Nível de Jogo (Ainicial)	Nível de Jogo (AFa2ªEtapa)	
1	2000	Juvenil	A	A	
2	2000	Juvenil	A	A	
3	2000	Juvenil	A	A	
4	2001	Juvenil	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB.	
5	2002	Juvenil	I - Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	
6	2002	Juvenil	I - Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Receção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	

Quadro 15 - Necessidades das alunas após a 2.ª Etapa

Como podemos visionar, poucos alunos melhoraram com o tempo de prática das aulas e com os exercícios trabalhados nos treinos. A evolução que houve foi por parte de

alunas assíduas que trabalharam dificuldades específicas com mais empenho e que conseguiram diminuir as suas debilidades. Isso verificou-se mais ao nível do deslocamento para o ponto de queda da bola e do serviço, questões mais técnicas.

### 3.2.3 Etapa 3 - Progresso

No início da terceira etapa, começou a competição. A nível competitivo o Voleibol feminino de Juvenis era composto por 3 grupos de 4 escolas. Depois da primeira fase de grupos, a segunda fase agrupava as primeiras classificadas que disputavam do 1.º ao 4.º lugar, as segundas classificadas do 5.º ao 8.º lugar, as terceiras classificadas do 9.º ao 12.º lugar e as quartas classificadas do 13.º ao 16.º lugar. A equipa que ficasse em primeiro lugar tinha direito a passar ao pré-regional.

A vinte de Janeiro e três de Fevereiro tivemos os nossos dois primeiros encontros e durante este período foi quando ocorreu um maior desenvolvimento por parte de todas as alunas, a nível técnico mas sobretudo a nível tático e de conhecimento do jogo. Este foi um momento crítico nesta área e no desenvolvimento das alunas. Posso dizer que foi o momento de viragem nos treinos e na evolução das alunas, funcionou como um “*botos*” de motivação para as atletas deste Desporto Escolar. Conseguimos superar as expectativas e ficar em primeiro lugar nesta primeira fase local, num grupo com mais 3 escolas. Após estes jogos as alunas mostraram ainda mais empenho e mais alegria nos treinos e queriam aprender mais e elevar o seu nível de jogo para um patamar acima.

Durante o período de Janeiro e Fevereiro e entre competições o objetivo foi de consolidar o sistema de jogo que tínhamos introduzido (4:2) e a proteção ao bloco. Teve também como objetivo a introdução da proteção ao próprio ataque tentando que as alunas que não tivessem intervenção sobre a bola não ficassem paradas (como muitas vezes acontecia), mas sim estivessem sempre preparadas para intervir sobre a bola, aproximando-se da jogadora que iria atacar em zona 2 ou 4. O sistema de proteção ao próprio ataque utilizado era o (2:3) com a jogadora de zona 3 e 6 a fazerem uma primeira linha e as outras 3 uma segunda linha. Este foi outro conteúdo que as alunas demoraram a aprender porque estava muito relacionado com o maior problema da equipa, o deslocamento.

Para todo este processo contribui o fator de termos no nosso grupo/equipa duas alunas que já praticaram o desporto em ambiente de clube e que ajudaram na integração deste novo sistema de jogo e dos novos conteúdos trabalhados

As alunas de nível mais baixo foram também começando a integrar mais vezes as situações de jogo 6x6, de forma a darem mais intencionalidade às suas intervenções e a integrarem um jogo de mais responsabilidade e desafio.

O terceiro e quarto encontro apareceram a nove de Março e catorze de Abril com as equipas que tinham ficado em primeiro lugar na primeira fase do torneio local. As alunas

voltaram a superar as expectativas e por pouco não nos apurámos para o torneio pré-regional deste escalão, ficando no segundo lugar do grupo. As alunas apresentaram um nível de jogo muito bom e conseguiram aplicar tudo o que tínhamos trabalhado nos treinos.

Como referenciado anteriormente, nesta terceira etapa ocorreu uma grande evolução das competências e capacidades das alunas. Estas conseguiram não só melhorar o nível técnico mas também a nível tático. Para este desenvolvimento contribuiu bastante os treinos táticos realizados e os constantes exercícios de nível técnico realizados em aula. Para além disto, o que na minha opinião contribuiu para esse desenvolvimento das alunas foi a possibilidade de poderem competir com outras escolas. Este fator contribuiu muito para elevar a motivação das alunas e elevarem o seu nível de jogo. A meu ver falta uma organização mais elevada da competição, por forma a haverem mais encontros e mais jogos para que as alunas consigam ter estes momentos ricos em aprendizagem e partilha. O Quadro 15 evidencia essa evolução em comparação com o final da 2.ª etapa.

Carlos Daniel Sobral. Relatório de Estágio, 2.º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física  
Escola Básica e Secundária de Carcavelos

Nº (Feminino)	Ano de Nascimento	Escalão	Nível de Jogo (AFa2ªEtapa)	Nível de Jogo (AFa3ªEtapa)	Grupos
1	2000	Juvenil	A	A	G r u p o  1
2	2000	Juvenil	A	A	
3	2000	Juvenil	A	A	
4	2000	Juvenil	A	A	
5	2001	Juvenil	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	E - Corrida de preparação para o remate.	
6	2000	Juvenil	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	A	
7	2002	Juvenil	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB; Serviço por cima.	A	
8	2000	Juvenil	I - Remate colocado.	E - Corrida de preparação para o remate; Remate.	G r u p o  2
9	2000	Juvenil	I - Remate colocado; Serviço por cima.	E - Serviço por cima; Corrida de preparação para o remate; Remate.	
10	2003	Iniciada	I - Remate colocado; Serviço por cima.	E - Serviço por cima; Corrida de preparação para o remate; Remate.	
11	2001	Juvenil	I - Deslocamento; Recepção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Corrida de preparação para o remate; remate em salto; serviço por cima; PPA.	
12	2000	Juvenil	I - Deslocamento; Recepção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Corrida de preparação para o remate; remate em salto; serviço por cima.	
13	2001	Juvenil	I - Deslocamento; Recepção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Deslocamento; Recepção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima; PPA; PB.	
14	2003	Iniciada	I - Deslocamento; Recepção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Deslocamento; Corrida de preparação para o remate; PPA.	
15	2003	Iniciada	I - Deslocamento; Recepção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	I - Corrida de preparação para o remate; remate em salto; serviço por cima; PPA.	G r u p o  3
16	2003	Iniciada	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	NI - Deslocamento; Passe colocado; Serviço colocado.	
17	2004	Iniciada	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	
18	2003	Iniciada	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	NI - Deslocamento; Manchete; Serviço por baixo.	
19	2004	Iniciada	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	NI - Deslocamento; Passe; Manchete; Serviço por baixo.	
<b>Nº (Masculino)</b>	<b>Ano de Nascimento</b>	<b>Escalão</b>	<b>Nível de Jogo (AFa2ªEtapa)</b>	<b>Nível de Jogo (AFa3ªEtapa)</b>	
1	2000	Juvenil	A	A	
2	2000	Juvenil	A	A	
3	2000	Juvenil	A	A	
4	2001	Juvenil	E - Corrida de preparação para o remate; PPA; PB.	A	
5	2002	Juvenil	I - Recepção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	E - Serviço por cima; Corrida de preparação para o remate; Remate; PPA.	
6	2002	Juvenil	I - Recepção qualidade; Remate colocado; Serviço por cima.	E - Serviço por cima; Corrida de preparação para o remate; Remate; PPA.	

Quadro 16 - Necessidades das alunas após 3.ª etapa

### 3.2.4 Etapa 4 - Produto

Após o período dos encontros com as outras escolas, iniciámos a última etapa e o que tentámos fazer foi consolidar o nível de jogo e, ao mesmo tempo, rever todos os conteúdos que fomos introduzindo ao longo do ano, com exercícios diversificados e lúdicos. O melhor exemplo foi um exercício que realizámos com uma bola de pilates, em que se batia a bola de voleibol contra essa mesma bola e daí surgia uma trajetória imprevisível onde uma aluna teria realizar um deslocamento e devolver a bola para a zona três, onde estaria o passador que iria devolver para um possível remate.

Aproveitámos esta etapa para realizar ainda torneios de 2x2 e 4x4 numa fase inicial do treino, para de forma lúdica e jogada completar o aquecimento de uma maneira mais divertida e competitiva. Aproveitámos também para trabalhar alguns conteúdos, como o serviço por cima e o remate com alunas que ainda apresentavam essa lacuna tentando resolver os problemas que subsistiam.

Depois dos encontros especulei com a professora Fátima que as alunas iriam começar a dispersar dos treinos e começariam a haver menos alunas. Isso não se verificou e tudo se deve ao ambiente que foi criado pelos alunos e alunas do núcleo e proporcionados por mim e pela professora Fátima.

De referir ainda que ao longo do ano a relação professores-alunas era tão boa que as alunas traziam propostas de exercício para realizarmos nos treinos o que ajudou no grande desenvolvimento da equipa e de todas as alunas. Leitão (2006) esclarece que o controlo da atividade deixa de estar centrada no professor, para ser partilhado com os alunos, reconhecendo têm proficiência para se apoiarem reciprocamente nas aprendizagens.

### *3.3 Balanço do ano do núcleo de Voleibol*

A avaliação deste projeto incidiu na verificação do cumprimento ou não dos critérios de êxito referentes a cada objetivo. Tal como foi realizado na área da Lecionação, a avaliação foi feita continuamente ao longo do ano, com períodos de reflexão e balanço, com dados de registo dos progressos dos alunos ou das dificuldades que ainda apresentam, que foram observadas nos treinos e nos momentos de competição.

De realçar ainda que nesta área somente existiu uma avaliação formativa, visando a progressão demonstrada pelos alunos. Os alunos estiveram sempre a par da sua evolução e das necessidades e dificuldades que tiveram a desenvolver e das conquistas que alcançaram. No quadro 16, em baixo exposto, podemos ver a evolução caracterizada pelos níveis de desempenho, que tal como na lecionação, pode ou não ter-se verificado com um salto de nível.

Nº (Feminino)	Ano de Nascimento	Escalão	Nível de Jogo (Alnicial)	Nível de Jogo (AFinal)
1	2000	Juvenil	A	A
2	2000	Juvenil	A	A
3	2000	Juvenil	A	A
4	2000	Juvenil	A	A
5	2001	Juvenil	E	E
6	2000	Juvenil	E	A
7	2002	Juvenil	E	A
8	2000	Juvenil	I	E
9	2000	Juvenil	I	E
10	2003	Iniciada	I	E
11	2001	Juvenil	I	E
12	2000	Juvenil	I	I
13	2001	Juvenil	I	I
14	2003	Iniciada	I	I
15	2003	Iniciada	I	I
16	2003	Iniciada	NI	NI
17	2004	Iniciada	NI	NI
18	2003	Iniciada	NI	NI
19	2004	Iniciada	NI	NI
Nº (Masculino)	Ano de Nascimento	Escalão	Nível de Jogo (Alnicial)	Nível de Jogo (AFinal)
1	2000	Juvenil	A	A
2	2000	Juvenil	A	A
3	2000	Juvenil	A	A
4	2001	Juvenil	E	A
5	2002	Juvenil	I	E
6	2002	Juvenil	I	E

Quadro 17 - Comparação da Avaliação inicial com a Avaliação Final

A verde estão assinaladas as alunas que conseguiram desenvolver as suas capacidades ao nível do jogo de Voleibol e a branco as alunas que não apresentaram evoluções significativas. Como podemos ver através do quadro, a maioria das alunas conseguiu melhorar em algum fator o seu desempenho. O verde-escuro estão assinaladas aquelas que apresentaram um desenvolvimento maior. O verde-claro estão representadas menores evoluções. Embora existam alunos e alunas que parece que não evoluíram neste ano de desporto escolar, na minha opinião todos eles beneficiaram com os treinos a nível

social e relacional. O ambiente criado pelas pessoas envolvidas sempre foi muito bom e permitiu que todo este ano fosse muito positivo para todos,

Logo, o balanço a fazer do trabalho realizado nesta área é bastante positivo. O sucesso dos objetivos propostos derivaram de um trabalho constante e da adequação dos exercícios ao nível das alunas. Tentei seguir sempre a linha do que Gonçalves (2009) refere: o treinador deve colocar tarefas e objetivos desafiantes mas realizáveis aos alunos, no processo de ensino-aprendizagem, no sentido dos mesmos conseguirem alcançar os objetivos, incentivando e criando condições favoráveis para irem corrigindo os eventuais erros que apareçam.

Em conversa com a professora Fátima, depois de observado o constante desenvolvimento das alunas, foi perceptível que todo o empenho e dedicação de todos os elementos da equipa surtiu num enorme desenvolvimento das alunas, elevando o seu nível de jogo e os conhecimentos. Isto foi visível principalmente em competição. Nunca colocámos um objetivo mas chegar à segunda fase do apuramento local e quase se apurarem para a fase pré-regional, foi um resultado muito acima das expectativas que tinha pensado para este grupo de alunas.

Refletindo um pouco sobre a competição do DE, neste núcleo e neste escalão, a existência de apenas 4 encontros é muito pouco, considerando que os alunos iniciaram o DE no mês de Setembro de 2017 e somente tiveram o primeiro encontro em finais do mês de janeiro de 2018. Quatro meses de treinos sem nenhuma competição foi algo que não beneficiou o desenvolvimento das alunas. Em nove meses apenas 10 jogos é muito curto. Considerando que a competição é das atividades de uma equipa que mais desencadeia o desenvolvimento e mais traz benefícios, é pobre realizar em média um jogo por mês. Identificou-se esta grande lacuna ao nível da competição e a necessidade de se iniciar um projeto de desenvolvimento a longo prazo e sistémico do desporto escolar a nível nacional.

Outra referência a fazer é que três dos quatro encontros foram realizados na nossa escola e a organização, foi sempre, elogiada pelas outras escolas, o que valoriza o meu trabalho desenvolvido em cooperação com a professora Fátima.

Para mim, esta nova experiência fortaleceu as minhas competências ao nível do ensino do Voleibol e aumentou a minha compreensão e o gosto pela prática e pelo ensino desta matéria. Foi um período em que a pesquisa e o desenvolvimento de novas estratégias e técnicas de ensino foram essenciais para melhorar a eficácia do ensino desta matéria. Acabei por transportar muitas das aprendizagens e exercícios que resultaram no Desporto Escolar para a lecionação desta matéria na minha turma. Penso que os segredos para o sucesso desta área foram acima de tudo o bom clima, o gosto pela modalidade, o empenho e o interesse das alunas em aprenderem.

### *3.4 Colaboração nas atividades internas do Grupo de Educação Física*

Na área de desporto escolar, não se incluem só as atividades que respeitam ao grupo-equipa de que o estagiário esteve responsável. Também estão inseridas nesta área todas as atividades que o GEF realizou ao longo do ano, na qual os professores estagiários tiveram papel ativo quer na organização, cooperação e/ou operacionalização dessas atividades e, em alguns casos, sendo mesmo os responsáveis pela sua dinamização.

O GEF desde início contou com a nossa presença nas atividades e, com interesse e abertura da minha parte, aceitei todas as propostas que me foram feitas com o intuito de aprender o máximo com cada atividade. Esta decisão não foi totalmente positiva, visto que nem todas as atividades trouxeram benefícios à minha aprendizagem. Esse tempo foi mal aproveitado porque podia ter sido investido em planeamento, pesquisa e procura em relação a outras áreas ou temas.

#### *3.4.1 Corrida de Precisão*

A primeira grande atividade que foi realizada pelo GEF foi a Corrida de Precisão. Esta atividade estava inserida no plano anual de atividades (PAA) de Educação Física no âmbito da comemoração do dia do Não Fumador. Esta foi unicamente organizada pelos estagiários da ULHT em colaboração com o Projeto de Educação para a Saúde (PES). A prova foi realizada no dia do Não Fumador a 17 de Novembro de 2017, da parte da manhã, entre as 8:30h e as 13:30h.

Esta corrida de precisão, consistia em que os alunos percorressem um percurso pré-definido na escola, num determinado tempo. O primeiro tempo seria de referência e o tempo seguinte era de precisão, ou seja, os alunos deviam realizar o segundo tempo o mais aproximado possível do tempo de referência que tinham estabelecido inicialmente. A corrida era realizada sem a utilização de relógios, levando a que os alunos tivessem que ter uma maior noção do ritmo da prova.

A meio do percurso os alunos tinham que passar pelo posto do PES e realizar uma atividade referente ao dia do “Não Fumador”.

No final da prova, os alunos tinham alguns jogos tradicionais que poderiam experimentar, como por exemplo a tração da corda, o jogo da colher ou o tapete mágico, entre outros. Os alunos nesta parte dos jogos tradicionais acabaram por dispersar, não realizando todas as atividades (até porque haviam turmas apenas com quarenta e cinco minutos de aula) e apenas realizar as atividades que mais desafio colocavam, sendo a tração da corda aquela que provocou mais euforia, juntando turmas de 5.º e 6.º ano com turmas de secundário.

O balanço da atividade foi positivo. Registaram-se apenas alguns atrasos nas turmas que apenas tinham 45 minutos de aula e que o tempo de aula foi reduzido para depois da prova aproveitarem os jogos. Os alunos realizaram tempos muito similares com exceção de dois grupos que excederam um minuto do primeiro para o segundo percurso. Para mim, como estagiário e organizador, esta atividade foi positiva porque foi uma atividade que me permitiu perceber o que fazer para planejar e operacionalizar uma atividade, embora de pequenas dimensões.

### *3.4.2 Corta-Mato*

No dia 24 de novembro era suposto realizar-se o Corta-Mato interno, mas devido às más condições climatéricas foi apenas realizado dia 30 de Novembro. Esta atividade foi planeada pelo professor Jorge Vanine e eu apenas colaborei no dia da prova. Antes do início do corta-mato houve lugar a uma caminhada pela saúde com um percurso a pé pelo espaço exterior da escola onde participavam todos os alunos do 5.º e 6.º ano que optaram por não participar no corta-mato. Nesta atividade liderei o grupo de alunos para que estes não dispersassem muito. Era uma sensibilização da importância da Atividade Física para a saúde das pessoas.

Esta foi a primeira grande atividade da escola, pois estavam inscritos mais de 500 alunos, e com este conhecimento prévio, toda a preparação logística foi devidamente acautelada para evitar contratempos. Nesta atividade cada professor tinha definida a sua função previamente, sendo que a minha era ficar no funil de chegada da prova a controlar a chegada dos alunos, evitando ultrapassagens ou confusão perto da meta.

A prova ocorreu sem incidentes maiores e até acabou mais cedo do que a hora prevista, embora vários elementos do GEF mal tenham acabado a sua função, abandonaram o local sem que tudo tivesse ficado completamente arrumado, deixando o trabalho para aqueles que ficaram até final. Ficou uma nota para que no ano que vem não acontecer o mesmo. Apesar de tudo, no geral a organização da atividade decorreu sem grandes contrariedades, sendo depois elogiada em reunião de grupo todo o trabalho na organização e todos os professores envolvidos nesta atividade. Deu para perceber a dimensão da atividade pela confusão e euforia que criou nos alunos.

Antes desta atividade participei ainda na organização do corta-mato nas turmas do primeiro ciclo da Escola Básica dos Lombos, onde realizámos diferentes percursos com várias distâncias para alunos do 1.º ao 4.º ano. Os objetivos dessa atividade seriam proporcionar um momento de competição na escola e realizar o apuramento de seis alunos do quarto ano, três masculinos e três femininos, para o corta-mato do agrupamento realizado, posteriormente, dia 30 de Novembro, onde iriam correr com os alunos do 5.º ano. Esta atividade revelou-se um

sucesso com a participação de cerca de 99% dos alunos da escola e com enormes elogios por parte dos professores e coordenadores desta escola. Quatro alunos destes conseguiram ainda apurar-se no corta-mato da EBSC para o corta-mato do concelhio a realizar dia 13 de Dezembro.

Após o Corta-Mato interno, seguiu-se o Corta-Mato do Concelhio na Quinta da Marinha. O GEF esteve igualmente responsável pela organização, em conjunto com a Escola Secundária IBN Mucana de Alcabideche. Esta prova foi realizada no dia 13 de dezembro. O GEF da IBN Mucana esteve responsável pela organização, montagem do percurso e partida, sendo que o GEF da EBSC estava responsável pela parte do Secretariado, registo das classificações e da meta de chegada, no encaminhamento e controlo dos alunos até à entrega dos dorsais de prova.

Eu fiquei novamente no funil de chegada com os mesmos objetivos do corta-mato de escola, mas numa dimensão maior. No geral não se registaram quaisquer incidentes na organização desta prova, sendo muito elogiada pelo vereador do Desporto da Câmara de Cascais, a contribuição dos professores do GEF e dos alunos de Gestão Desportiva da escola de Carcavelos para a realização desta atividade.

Não retirei benefícios significativos para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, nem grandes competências de organização, visto que a minha função era essencialmente tarefaira.

#### *3.4.3 Torneio de Atletismo*

No dia 16 de Fevereiro realizou-se o Torneio de Atletismo que serviu para apurar para o Mega Sprinter distrital. As provas realizadas na escola foram o salto em comprimento, salto em altura, 1000 metros de corrida, 60 metros e Lançamento do peso. A minha função era estar junto do salto em comprimento realizando o aquecimento aos alunos e posteriormente junto da tábua de chamada verificando se o salto seria nulo ou válido. Relativamente ao torneio interno em si, a velocidade foi a atividade mais rápida a terminar junto com os 1000 metros, registando-se apenas um ligeiro atraso no salto em comprimento onde houveram mais inscrições e os alunos tinham várias tentativas para realizar o melhor salto, e no caso do lançamento do peso, vários lançamentos para obter a melhor marca.

Os três alunos com as melhores marcas apuravam-se para o Mega Sprinter distrital realizado posteriormente dia 7 de Março e que eu tive o prazer de ir, acompanhando os alunos apurados e a coordenadora do desporto escolar do nosso GEF. Esta atividade foi um sucesso para a EBSC atingindo 8 medalhas.

Novamente foi uma atividade que não retirei benefícios significativos devido ao facto de apenas ter desempenhado uma função tarefaira. No entanto gostei de estar envolvido nas atividades de Atletismo e ofereci-me para acompanhar os alunos ao Mega Sprinter distrital.

#### *3.4.4 Torneio de Voleibol*

Outro torneio que se enquadra no projeto educativo da EBSC é o torneio de Voleibol. Este destinou-se a todos os alunos da mesma, desde o 5.º ao 12.º ano. A existência de uma “cultura” na escola relativamente ao Voleibol leva a que este torneio seja a atividade interna de maiores dimensões organizada no Agrupamento. Neste participaram mais de 500 alunos tal como no ano transato, apesar de ter havido uma ligeira redução do número de participações.

Este torneio foi totalmente organizado pelo grupo de estagiários com a supervisão dos orientadores de escola. Para organizar esta atividade, houve a necessidade de elaborar uma série de documentos, que se traduziu numa grande aprendizagem percebendo que a preparação desta atividade envolve um grande trabalho prévio. Foi necessário elaborar documentos informativos para a escola (apêndice 16), documentos de justificação de faltas (apêndice 17), regulamento para o torneio (apêndice 18), boletins de jogo (apêndice 19) e por último o quadro competitivo com todos os jogos que seriam disputados (apêndice 20).

O regulamento do torneio foi levado a debate em reunião de GEF e pouco foi alterado daquilo que o grupo de estagiários tinham definido. De notar que também foi realizada uma formação, com a apresentação das regras do jogo e das condicionantes no jogo de alguns quadros, para os alunos do curso técnico de desporto que realizaram um papel muito importante no dia do torneio relativo à arbitragem dos jogos.

Relativamente à adesão ao torneio foi observável um decréscimo de inscrições do ano anterior para este, sendo que somente no 2.º ciclo conseguimos atribuir uma justificação, visto que um dos professores que leciona tanto 5.º como 6.º ano, adota metodologias de ensino mais analíticas, o que implica que os seus alunos até à data do torneio ainda não tivessem passado pela dinâmica de jogo e como tal o professor adotou por não os inscrever.

Apresento agora o que o núcleo de estagiários definiu como objetivos para o torneio: promover a responsabilização dos alunos colaboradores nos diferentes papéis de que estarão encarregues, promover um momento de prática que seja dinâmico, interativo e competitivo, promover a cooperação, motivação, empenho e, fundamentalmente, o respeito pelos colegas, promover o desenvolvimento das capacidades dos alunos, tanto a nível físico como afetivo e ético, desenvolver a capacidade organizativa dos núcleos de estágio, relativamente aos recursos espaciais, materiais e humanos, desenvolver a capacidade organizativa de um evento desta envergadura.

Considero que todos estes objetivos atingidos, uns com mais impacto outros com menos.

Em relação ao cumprimento dos horários estabelecidos, houve um ligeiro atraso no 1.º dia (9.º e 10.º ano), o que não implicou um atraso na finalização da atividade pois aquando o seu planeamento, foi considerada a necessidade de deixar algum intervalo entre o período da manhã e o período da tarde, que no dia do torneio foi mais reduzido do que o planeado, não implicando desta forma atrasos no horário estipulado para a finalização da atividade, tal como dito anteriormente.

No que diz respeito ao 2.º dia, houve um ligeiro atraso no recomeço da atividade (7.º e 8.º ano período da tarde), pois foram aceites inscrições de última hora, o que implicou reduzir o tempo dos jogos em 1 minuto, passando assim os jogos a ter.

Podemos então fazer um balanço positivo da organização do torneio, visto que os objetivos definidos para o torneio foram alcançados e a atividade, repartida por dois dias, que ainda contou com alguns imprevistos foi, de facto, um sucesso. Além de se ter constituído como um momento de competição pura foi também um momento de muita aprendizagem dos alunos.

#### *3.4.5 Balanço das Atividades do Grupo de Educação Física*

Fazendo uma reflexão das atividades realizadas posso dizer que, todas elas constituíram-se como momentos muito ricos para os alunos. Puderam experienciar momentos de competição e aprendizagem que trouxe grandes benefícios para a sua aprendizagem.

Na ótica de professor estagiário, a maioria delas foram um dispêndio de tempo. Os benefícios retirados de cada atividade foram diminutos devido ao facto de, nessas atividades, ter realizado uma tarefa que qualquer outra pessoa poderia realizar. Esta tendência de andar de tarefa em tarefa, em vez de ocupar esse tempo no trabalho de algumas tarefas de estágio, para além de ocupar muito tempo não trouxe benefícios realmente positivos à minha formação.

A exceção foi o torneio de Voleibol. Para mim essa foi a atividade que teve maior impacto porque me permitiu colaborar nas decisões tomadas e no seu planeamento e projeto, visto que realizei o trabalho de organizador. Esta foi uma atividade de grande amplitude e contribuiu muito positivamente para a minha formação como futuro professor de EF. O planeamento prévio e a antecipação foram fatores essenciais e fulcrais no sucesso desta atividade. Percebi que nestas atividades são estes dois fatores que contribuem para a eficácia das atividades, diminuindo a probabilidade de ocorrerem imprevistos que não fossem calculados e antecipadamente previstos.

## **Seminário**

## **4º. Capítulo - Seminário**

### *4.1 Identificação do problema e enquadramento teórico*

Na quarta área de atuação do estágio pedagógico, os Seminários, o núcleo de estagiários, onde estava inserido, realizou três seminários para o GEF. Fomos desafiados a escolher um tema, relativamente à EBSC, que visasse aprofundar e estudar alguma das dificuldades e pontos mais sensíveis, da ação do GEF na escola.

Primeiro foi importante perceber o modo de atuação do GEF na EBSC, de modo a encontrar dificuldades ou fraquezas no seu modo de operar. Escolher um tema para a realização dos seminários foi inicialmente complicado. Procurámos perceber que temas eram necessários ser estudados e apresentados ao GEF, de modo a darmos algum contributo ao mesmo e à escola, e por outro lado desenvolver capacidades ou competências que acho essenciais um professor possuir e que na altura revelava mais dificuldades. Este foi um processo longo de pesquisa e observação.

Ficou então definido como tema dos seminários a avaliação da EF na EBSC, nas diferentes matérias. A escolha desse tema surgiu devido ao facto de, em conjunto, nos apercebermos que os professores do GEF não avaliam sob os mesmos parâmetros os alunos, sendo uma avaliação ambígua e sem muita objetividade. Assim, foi ao observarmos as provas de aferição do 5.º ano, realizadas na nossa EBSC, que nos deparámos com uma discrepância na avaliação de várias habilidades na ginástica. Professores que avaliavam a mesma habilidade de maneiras diferentes comprometem a validade do processo.

Após a definição do tema escolhido decidimos realizar uma apresentação do seminário ao GEF. Esta consistia no treino da avaliação através da observação e discussão de vídeos, ideia que surgiu da forma como eram organizadas as aulas de JDC lecionadas pelo Professor João Comédias no 1.º ano do mestrado. Estas apresentações permitiam debater e avaliar de uma forma mais consistente o desempenho dos alunos. Isto verificava-se porque era possível ver várias vezes o mesmo jogo ou a mesma ação. Os vídeos foram apresentados numa lógica de progressão relativamente à dificuldade de avaliação. Ou seja, do mais simples para o mais complexo. No final de cada vídeo, realizava-se um debate acerca dos níveis de desempenho que cada professor considerou.

Assim, fiquei responsável por realizar o seminário, referente à avaliação na Ginástica. Inicialmente, foi essencial realizar um enquadramento sobre a avaliação e os problemas da mesma, no contexto da EF realizando uma revisão à literatura de diversos autores sobre o tema, de modo a criar as principais bases, para a posterior realização e apresentação do seminário.

Segundo Comédias (2004), é através da avaliação que os alunos tomam consciência do tipo de atividades, experiências de aprendizagem, atitudes, valores, conhecimentos e competências que são valorizados.

Contudo, a avaliação do aluno no contexto da EF não é simples e é claramente um tema bastante complexo e que tem vindo a ser abordado na literatura, nas últimas décadas. Segundo Carvalho (1994), todas as dificuldades e dúvidas que ocorrem na avaliação centram-se essencialmente, na carga subjetiva que lhe é inerente e isto deriva do facto de não existirem de produtos permanentes de avaliação. Realçando o mesmo problema, Duarte (1994), refere ainda que esta é a prática pedagógica que levanta mais reservas no trabalho do professor.

No que respeita à avaliação da ginástica, a literatura entende-a como um processo mais simples. Enquanto nos JDC existe uma elevada complexidade ao nível da avaliação devido às suas características de variabilidade e incerteza, por sua vez, nas habilidades de Ginástica, a observação e recolha de informações não será tão difícil, na teoria, por se tratar de uma matéria dita “fechada” (Carvalho, 1994).

Na realidade que tive oportunidade de assistir durante o estágio na EBSC, a subjetividade (que existe na avaliação dos JDC e que não deveria estar tão presente na Ginástica) esteve presente. Por esse motivo, achei pertinente levar este tema ao grupo e tentar aferir e relembrar a avaliação da Ginástica, aproveitando também para consolidar a matéria e os critérios da avaliação, de forma a contribuir para que no futuro a avaliação da mesma seja feita de forma mais objetiva.

Existe então essa necessidade de se criar, em todas as escolas, as condições materiais e pedagógicas para que cada aluno pudesse usufruir dos benefícios da Educação Física, exigindo a definição de uma proposta que adotasse uma perspetiva de desenvolvimento, surgindo assim os PNEF (Bom et al, 1989; Jacinto et al, 2001).

Para melhorar essa avaliação da EF na ginástica, torna-se necessário, em primeiro lugar, saber a definição da mesma: “avaliar significa examinar o grau de adequação entre um conjunto de informações e um conjunto de critérios, adequados ao objetivo fixado, para tomar decisões” (Damas & Ketele <sup>1</sup>, 1985, citado por Duarte, 1994, p. 81).

Em segundo lugar, é importante saber que tipo ou tipos de avaliação existem em educação. E neste ponto chega-se à conclusão, pela literatura, que a classificação dos tipos de avaliação existentes pode ser diversa, mas a mais aceite é a que distingue três tipos ou categorias de avaliação, que são coincidentes com as categorizadas no referente nacional (PNEF):

---

<sup>1</sup> Damas, M., & Ketele, J. (1985). *Observar para Avaliar*. Coimbra: Almedina.

- Avaliação Diagnóstica – “usada quando se põe o problema de saber se um sujeito possui as capacidades necessárias para uma certa aprendizagem” (Noizet & Caverni <sup>2</sup>, 1985, citado por Duarte, 1994);
- Avaliação Formativa – “usada no decurso de uma aprendizagem pretendendo dar indícios sobre o posicionamento do aluno face a essa aprendizagem e propor soluções através da identificação das dificuldades”. A avaliação formativa é definida por Perrenoud <sup>3</sup> (1992), citado por Carvalho (1994), como a que ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender;
- Avaliação Sumativa – Surge no final de uma unidade de aprendizagem e pretende fazer um balanço. Esta avaliação presta-se à classificação tendo uma intenção seletiva e procede à diferenciação de alunos ao atribuir-lhes uma posição numa escala de valores (Ribeiro<sup>4</sup>, 1989, citado por Duarte, 1994). Para Bloom et al <sup>5</sup>(1983) citado por Duarte (1994), a função da avaliação sumativa é a atribuição de notas, ou seja, a classificação. Para haver classificação é necessário ter procedido a uma avaliação, mas um processo avaliativo não conduz necessariamente a uma classificação (Duarte, 1994), como já verificamos na avaliação formativa. Para os professores e para os alunos a avaliação é tida, em primeiro lugar, como avaliação sumativa.

As outras formas de avaliação são pouco consentâneas com o pensamento dos docentes. Tal facto contamina a função da avaliação e mesmo a relação pedagógica (Noizet & Caverni <sup>2</sup>, 1985, citados por Duarte, 1994). Essas divergências têm surgido na maior parte das vezes, porque, se tem tomado a parte pelo todo, ou seja, tem-se dado à classificação a dimensão global que só a avaliação pode cobrir (Jacinto, 1984).

Em terceiro lugar importa saber a importância que tem a avaliação no processo ensino-aprendizagem. A avaliação em educação é o processo que permite identificar, delimitar, obter e procurar todas as informações úteis que conduzem a um julgamento, uma escolha e uma decisão entre as diversas alternativas em relação aos objetivos propostos (Jacinto, 1984).

Carvalho (1994) garante que a objetividade na avaliação é garantida quando: a situação de avaliação é escolhida de forma criteriosa, definindo critérios e respeitando os

---

<sup>2</sup> Noizet, G., & Caverni, J. P. (1985) *Psicologia da Avaliação Escolar*. Coimbra: Coimbra Editora

<sup>3</sup> Perrenoud, P. (1992). Não mexam na minha avaliação! Pura uma abordagem sistémica da mudança pedagógica. In.: A. Estrela, & A. Nóvoa, *Avaliações em Educação: Novas Perspectivas* (pp. 155-173). Lisboa: Porto Editora

<sup>4</sup> Ribeiro, L. (1989) *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora

<sup>5</sup> Bloom, B., Hastings, J., & Madaus, G. (1983) *Manual de Avaliação Formativa e Somativa do Aprendizado Escolar*. São Paulo: Pioneira Editora

indicadores de observação, recolhendo muitas informações da mesma. É necessário também a recolha de resultados do auto e hetero avaliação dos alunos.

Contudo, Comédias (2005) defende que o problema principal não parece estar centrado nos critérios de avaliação, mas nos problemas dos observadores: Pouco conhecimento da matéria; Mau domínio dos critérios de avaliação; Pouco treino de observação; Não acreditar na avaliação como elemento estruturante do processo de ensino/aprendizagem.

Num estudo realizado nos Açores por Condessa (2011) percebeu-se que os alunos cada vez mais se sentem menos motivados para realizar ginástica nas aulas de Educação Física e que os professores, especialmente do 1.º ciclo, não se sentem capazes de lecionar a matéria de Ginástica nas aulas e alegam falta de formação específica. Ou seja, estes professores têm pouco conhecimento da matéria, mau domínio ou nenhum domínio dos critérios de avaliação e pouco treino de observação.

Carvalho (1994) acredita que a observação deve ser encarada como um instrumento de avaliação, à qual deve ser dada uma grande importância. Embora, Jacinto (1984) defende que quando alguém toma uma decisão acerca de um conjunto de informações, outra pessoa, nas mesmas condições poderia ter tomado outra decisão diferente.

Pois sendo a observação o principal instrumento de recolha de informação, assim como os métodos de avaliação, que são frequentemente usados pelos professores de Educação Física, o cariz subjetivo da avaliação estará sempre presente (Comédias, 2005).

Para a resolução destes problemas o treino da observação deve ser visto, na nossa classe profissional, como uma “arma” essencial, onde esta para ser utilizada deve ser preparada e treinada (Sarmiento, 1988), pois para Carvalho (1994) é neste ponto que reside grande parte da subjetividade da avaliação, porque segundo este autor, perante uma mesma situação de avaliação, utilizando o instrumento por excelência desta área disciplinar, a Observação, o olhar de diferentes pessoas sobre a mesma situação é inevitavelmente distinto.

Uma vez que a observação é o instrumento de medida no processo de avaliação, a objetividade por parte do observador é muito importante na validade em sistemas de observação (Lames<sup>6</sup>, 1994, citado por Lames & McGarry, 2007). É evidente que só a observação sistemática pode conferir uma análise rigorosa e como tal constituir-se num instrumento de medida válido, relativamente ao que se observa (Sarmiento, 1988).

Neste sentido Carvalho (1994) defende que o rigor da observação relaciona-se com a validade do que se observa. Ou seja, recolher e registar dados observados em situações de avaliação criteriosas. Essas devem estar centradas no que é essencial, para cada nível das

---

<sup>6</sup> Lames, M. (1994). *Systematische Spielbeobachtung*. Münster: Philippka

diferentes modalidades e assentes numa seleção objetiva de critérios e indicadores que os traduzam. No seu entender, passa por escolher situações que:

- Sejam simultaneamente situações de avaliação e de treino/aperfeiçoamento das habilidades e competências;
- Que permitam observar facilmente aquilo que elegemos como objeto de avaliação;
- Que permitam avaliar competências de mais do que um nível do programa;
- Permitam avaliar o desempenho global do aluno;
- Permitam escolher os alunos a observar;
- Permitam realizar a recolha e registo, através de um sistema fácil, económico e eficaz.

É necessário que os professores desenvolvam a capacidade de aplicar um protocolo, na avaliação dos alunos ou grupos de alunos, bem compreendido por todos, nas mesmas condições de realização e interpretem da mesma maneira os critérios de avaliação dos alunos (Comédias, 2005).

Carvalho (1994) sugere então que se insira os alunos no processo de observação com o objetivo de avaliarem os seus colegas, com base nos critérios fornecidos pelo professor. Esta observação pode ser utilizada em forma de treino ou mesmo de avaliação sumativa, permitindo ao professor considerar a prestação satisfatória dos alunos e/ou verificar algumas debilidades dos alunos no que toca ao nível da correção das habilidades, ao nível da combinação de destrezas ou ao nível estético da composição da sequência.

#### *4.2 Dinâmica de intervenção*

Após a revisão da literatura e comparação da mesma com a nossa realidade na EBSC, iniciamos então a prática dos seminários. A provas de aferição do 8.º ano, no final deste ano letivo, apresentaram-se como uma boa altura para testar a eficácia do seminário, então projetámos a apresentação dos mesmos para os meses que as antecediam.

Para desenvolver o trabalho de observação, os vídeos constituíam-se como uma mais-valia devido à possibilidade de se rever a habilidade mais do que uma vez. Partindo desse pressuposto recolhi e gravei vários vídeos de Ginástica, tendo sido validados os níveis de avaliação por um professor especialista de ginástica.

Após esta validação por parte do professor especialista, dei início à operacionalização do seminário para o GEF, que pode ser consultada no apêndice 21, em forma de quadro com os tempos contabilizados.

A apresentação do meu seminário decorreu no dia 15 de Maio e foi dividida em várias fases. No momento inicial da sessão, foi realizada uma breve revisão da literatura, referenciando que a avaliação da Ginástica difere da avaliação dos JDC, apresentados anteriormente pelos meus colegas no seu próprio seminário (fase 1). Em seguida foram abordados os benefícios do vídeo para a avaliação, na medida em que nos permite contornar as dificuldades da avaliação enumeradas anteriormente (fase 2). Após estes dois momentos teóricos, deu-se início à apresentação dos primeiros vídeos.

Como dito anteriormente, a apresentação teve como lógica que os mesmos fossem visualizados sob forma evolutiva em relação à complexidade dos elementos gímnicos e das sequências apresentadas. Assim comecei pelos dois que considerei mais simples, tanto da Ginástica de Solo como da Ginástica de Aparelhos (fase 3), onde os professores do GEF anotaram a sua apreciação nas grelhas de observação (Apêndice 22) fornecidas para que pudessem avaliar os alunos com os níveis de desempenho. De seguida houve lugar a um debate com os professores do GEF, com o intuito de perceber se tinha existido uma grande disparidade na aferição de critérios.

Concluído o debate, entreguei um documento com os critérios de observação (Apêndice 23), de acordo com os PNEF, aproveitando para expor e relembrar os mesmos e sublinhando a importância de verificarem se os alunos cumprem os critérios de cada nível da habilidade, tendo em conta os indicadores de observação referidos. No caso da visualização das sequências gímnicas é essencial verificar se estão presentes em cada sequência todas as habilidades gímnicas desse nível, tal como previsto nos PNEF.

Posteriormente, partimos para a visualização dos vídeos seguintes, aferindo novamente os critérios com o objetivo de perceber se tinham compreendido a metodologia correta de avaliação.

Para terminar, a última etapa foi a avaliação do impacto do seminário na avaliação dos professores e o contributo dado ao GEF.

#### *4.3 Considerações finais*

Assim, durante este exercício, as grelhas demonstraram alguma disparidade de resultados, assim como os debates. Pude verificar que os professores, muitas vezes, avaliam o elemento gímnico segundo os padrões que têm presentes no seu próprio conhecimento e experiência, em conjunto com a sua própria consideração pessoal. Este fator leva a que o mesmo aluno seja avaliado de forma diferentes por um professor, de acordo com a sua experiência. Durante o debate, os professores lembraram e ficou mais esclarecido que a

lógica de uma avaliação criterial e com base nos PNEF, é uma avaliação que permite uniformizar a avaliação, tornando-a mais válida e objetiva para todos.

De uma forma geral, apesar de não ter sido registado as grelhas de avaliação realizadas pelos professores, tendo em conta a exposição verbal de todos os professores após os vídeos penso que o objetivo foi cumprido. No seminário, foram notórias as melhorias na forma de avaliar que aumentou dos primeiros para os segundos vídeos. A exposição dos critérios e dos indicadores de observação foram essenciais para essa avaliação.

A este tema juntou-se o facto de no final do ano se realizarem as provas de aferição do 8.º ano e, esse momento constituiu-se como um bom momento de treino da observação da ginástica, onde alguns dos professores foram avaliadores nas diversas matérias, sendo que uma delas foi a Ginástica.

A utilização da apresentação dos vídeos foi essencial para o entendimento da avaliação mais correta por parte dos professores. Foi útil, também, para demonstrar que esta é uma ferramenta muito útil quando aliada ao conhecimento do professor, permitindo facilitar bastante a avaliação das matérias. Por exemplo, pude observar mais tarde que um dos professores do grupo utilizou esta ferramenta para a avaliação de sequências na ginástica acrobática.

Este tipo de Formação Recíproca entre professores deveria ser muito mais valorizada. Através da sua utilização poder-se-iam proporcionar muitas trocas de ideias e estratégias, que poderiam ser valiosas para os professores que apresentam mais dificuldades em alguma matéria. Para mim o debate e a troca de ideias foram essenciais para se perceber que os erros que se cometem são muitas vezes reversíveis e fáceis de corrigir. A realização destes seminários constituíram-se também como uma consolidação dos conhecimentos ao nível da Avaliação e da Ginástica.

## **Conclusões**

Segundo Carreiro da Costa (1996), o professor de EF deve ser uma pessoa com um conhecimento científico e pedagógico elevado, capaz de refletir criticamente sobre o seu trabalho e procurando desenvolvê-lo com a máxima eficácia.

A cientificidade e a capacidade de refletir e adequar o ensino aos alunos foram fatores que contribuíram para que toda a minha ação pedagógica fosse mais sustentada, respeitando assim os critérios de avaliação do estagiário e fazendo que essa ação fosse mais eficaz para o desenvolvimento integral dos alunos. Este foi o meu foco e deve ser o foco de todos os professores, o desenvolvimento integral de todos os seus alunos.

Terminando este período longo e enriquecedor, apercebi-me que retirei grandes aprendizagens e, ao mesmo tempo, consegui ter impacto na aprendizagem dos alunos. Considero que este foi o momento da minha formação que mais me enriqueceu ao nível dos conhecimentos e experiência que esta profissão acarreta. Consegui cumprir alguns dos objetivos que projetei. Concluí assim, o primeiro dos passos para o meu futuro enquanto professor. Aprendi a valorizar mais a discussão e o debate, nesses momentos percebi que uma das maiores ferramentas que temos é a autorreflexão e a análise crítica dos nossos pensamentos e ações.

De um modo geral, a experiência vivida neste estágio, permitiu-me uma melhor perceção do trabalho de um professor de EF, consciencializando-me cada vez mais da sua importância no meio escolar. Verifiquei assim que, os conhecimentos, quando são integrados na experiência e dedicação à prática são uma mais-valia para qualquer docente.

As dificuldades encontradas ao longo do estágio e principalmente no início, em questões como o planeamento e a gestão da aula, poderiam ter sido evitadas ou contornadas. Estas não estão apenas relacionadas com a formação inicial mas com uma falta de contacto do aluno com o contexto real da profissão e que poderia ser realizado no ano anterior ao estágio com visitas frequentes a uma escola ou várias escolas com estagiário. Nestas visitas poderia até haver um espaço para o aluno realizar alguma atividade como professor, quer fosse ela no DE ou numa aula de EF. Outro fator que considero importante é que este contacto poderia elucidar mais o futuro estagiário acerca de outras áreas como a da DT que será aquela que o futuro professor tem menos contacto e noção.

Na lecionação, onde foi despendido mais tempo nesta etapa de formação, fui confrontado com várias situações e problemas que me fizeram superar as minhas próprias dificuldades. Todas estas situações de planeamento, organização, gestão e reflexão das aulas foram problemáticas. Todos os alunos com os quais contactei, ao longo do ano, fizeram-me crescer não só enquanto professor de EF, mas também como pessoa, valorizando novos

valores e estratégias de ensino. Esta aprendizagem garantiu-me ainda melhorias na preparação de todas as atividades englobadas no plano escolar.

No âmbito da didática, do planeamento e da operacionalização, estas ocorreram de uma forma constante ao longo do ano, o que por sua vez se repercutia nas aprendizagens dos alunos. Assim, o que no início do ano foram dificuldades em relação ao planeamento (devido ao facto de nunca ter projetado algo com a mesma dimensão que o plano anula de turma) e em definir objetivos concretos e realistas, para todos os alunos, (quer na área da lecionação, quer na área do DE), ao longo do ano essas mesmas dificuldades foram superadas naturalmente, uma vez que surgiu então a necessidade de ir adequando o planeamento ao longo do ano letivo, tornando-se mais eficaz. Outro fator que considero que contribuiu para essa eficácia, foi adequar melhor o meu posicionamento e a minha deslocação pelo espaço de aula. Ao consciencializar-me desse facto, percebi que melhorou toda a condução da aula e interação com os alunos.

O planeamento e a antecipação das aulas foram os pilares que orientaram o trabalho desenvolvido ao longo do ano e permitiram o sucesso do mesmo. Por sua vez, na operacionalização das aulas, a minha interação com os alunos foi melhorando também com o decorrer do tempo e o feedback começou a ser mais específico, mais eficaz e diferenciado no processo de ensino e isso repercutiu-se na evolução dos alunos, indo ao encontro do que Quina, Carreiro da Costa e Diniz (1995) referem na sua análise acerca deste tema.

Na avaliação apercebi-me que existem duas maneiras de avaliar: Avaliação da performance e avaliação da aprendizagem. A primeira diz respeito ao valor que damos ao desempenho do aluno, normalmente designado através de uma nota intermédia ou final. A segunda diz respeito à avaliação do desenvolvimento dos alunos ao longo do tempo e que muitas vezes não se reflete nas notas finais. Uma é mais centrada na performance a outra valoriza mais a progressão dos alunos. O que fiz nas minhas aulas foi centrar-me essencialmente na evolução de cada aluno e da turma, dando mais relevo ao desenvolvimento das capacidades e à modificação benéfica dos comportamentos. Se fizermos isto podemos ter a certeza que todos os alunos irão ter melhorias em diferentes características e que se irão tornar melhores do que eram antes.

Devido à heterogeneidade dos alunos da turma tive algumas dificuldades no planeamento e na consecução dos exercícios. Para além de alguns constrangimentos, essa heterogeneidade constituiu-se como uma grande oportunidade de juntar os alunos de diferentes níveis de desempenho em momentos muito enriquecedores de cooperação. A diferenciação do ensino foi uma constante nas aulas. Essas diferenças acabaram por ser benéficas para a aprendizagem dos alunos e isso verificou-se muito ao nível da progressão

das matérias, especialmente no Voleibol. “ O uso flexível dos grupos é a essência da diferenciação do ensino” (Heacox, 2006).

Durante o período que lecionei nunca me esqueci dos ensinamentos retirados durante o período de formação transato e usei, predominantemente, dois estilos de ensino que Mosston e Ashworth (2008) mencionam, estilo de ensino da descoberta guiada em que o aluno aprende por si e o trabalho do professor é orientar o ensino dando pistas aos alunos para eles próprios encontrarem as respostas e o estilo de ensino recíproco que permitiu aos alunos trocarem impressões e aprenderem entre si, e eu também acabei por aprender com eles. Este trabalho colaborativo é cada vez mais importante e tem de estar presente cada vez mais nas aulas.

O PTI e a coadjuvação no 1.º ciclo foram outros dois projetos que consolidaram a minha formação como professor, pelas suas características e pelos desafios que me colocaram. Também nestes casos, reforço que o planeamento das aulas foi muito importante para o sucesso de ambos os projetos. A oportunidade de lecionar mais do que uma turma durante um dia foi o aproximar da realidade futura e foram momentos de contacto com outros alunos, com idades, níveis de desempenho e personalidades diferentes que me permitiram conhecer essa mesma realidade.

Os obstáculos só poderiam ser contornados com empenho e os desafios só me fizeram aprender e aumentar o leque de competências e capacidades que levo agora na minha “mochila” para este percurso que agora início.

Foi essencial uma adequação e diferenciação pedagógica para que os alunos conseguissem retirar aprendizagens das aulas. Para eles, na semana do PTI, foram “apenas” mais duas aulas de aprendizagem mas para mim foi mais do que isso, foi uma consciencialização para o futuro que me espera e momentos bastante uteis nesse sentido.

O momento da saída de campo foi muito enriquecedor para os alunos e para mim. Considero que para eles foi um momento de novas experiências com a possibilidade de contactarem com novas modalidades desportivas e com a natureza. Os alunos mostraram uma grande receptividade e gosto nas atividades que realizaram e para mim constituiu-se em mais um momento de aprendizagem, até porque foi um momento novo de uma saída do espaço escolar onde foram acautelados e planeados ao detalhe todos os pontos importantes desta atividade. Constituiu-se ainda como um momento que fortaleceu as relações dos alunos entre si e também entre os alunos e os professores, embora pudesse ter tido um impacto superior no ano letivo e nas aulas, se a saída tivesse sido realizada mais precocemente.

A Direção de Turma constituiu-se como um contacto com uma área do ensino que ainda não tinha perceção de como funcionava na sua totalidade. Foi para mim, muito positivo esse contacto e permitiu-me perceber que se a relação entre os professores do CT e se a

relação do DT com os EE for mais constante, ativa e saudável todas as pessoas na comunidade escolar irão beneficiar com isso, em especial os alunos.

Assim, destaco uma palavra-chave: comunicação. A forma de comunicar e a linguagem que usamos é muito importante para fortalecer as relações e favorece o entendimento. Exemplo disso foi a pouca relação entre os professores do CT uma vez que este aspeto dificultou a concretização de objetivos deste projeto. Uma solução que, no meu ver, seria benéfica para este caso seria uma reunião mensal para debaterem alguns problemas e estratégias para a turma. Esta ideia vem com o sentido de fortalecer deste modo as relações entre os diferentes elementos do CT, levando a uma comunicação mais constante e beneficiando os alunos em todos os aspetos.

O Desporto Escolar constitui-se também como um momento muito enriquecedor. Penso que foram momentos de aprendizagem para mim e para as alunas que participaram neste núcleo de DE. Aumentei imenso as minhas competências ao nível da lecionação do Voleibol e as alunas desenvolveram imenso as capacidades técnicas e táticas relativas ao nível de jogo do Voleibol. Acho que o mais importante para o meu desenvolvimento pessoal neste processo foi a autonomia que me foi dada para a lecionação do voleibol, a receptividade das alunas para aprenderem e o clima de treino muito positivo que foi criado logo desde início. Estes fatores aliados ao empenho de todas as partes acabou por se constituir em momentos muito ricos de aprendizagem e desenvolvimento pessoal. De forma geral, todos sabiam qual o seu papel a desempenhar e desempenharam-no com eficiência.

Os seminários foram o projeto que mais melhorou a minha capacidade de avaliar e os meus conhecimentos no que respeita à importância dos critérios de avaliação e dos indicadores de observação. O debate proporcionado nas várias sessões foi muito rico. Foi importante perceber que nem todos os professores concordam com os objetivos dos PNEF e que ainda, com a experiência que têm acumulada ao longo dos anos, continuam com muitas dúvidas em relação à avaliação. No debate houve a possibilidade de trocar de ideias, de rever os programas e de analisar a avaliação. O seminário também teve um impacto positivo para as provas de aferição do 8.º ano porque contribuiu para que melhorasse a objetividade na avaliação.

O investimento dos alunos na aprendizagem cresce quando o professor se mostra atento a seus avanços e pronto a reagir assim que um deles se distrai (Crahay, 2013). Esta frase de Crahay reflete aquilo que tentei fazer com os meus alunos e atletas. Para os alunos evoluírem, os próprios, teriam de acreditar que conseguiam e para eles acreditarem que conseguiam eu teria de ser o primeiro a acreditar. Eu sempre acreditei e dei sempre o meu melhor para que eles conseguissem evoluir e isso foi sempre positivo para o desenvolvimento dos alunos.

O estágio e a realização do presente relatório foram claramente um tempo bastante útil para a minha formação enquanto futuro professor. Contribuíram para o meu enriquecimento profissional, mas também pessoal, todos os Orientadores, Professores e alunos presentes neste estágio e a todos os que de alguma forma contribuíram para a minha participação em todas as atividades, colocando questões e permitindo-me desenvolver várias lógicas e raciocínios que interligaram a teoria com a prática e que aprofundaram os meus conhecimentos. Foi para mim um incentivo, tornando ainda mais motivante toda a prática em estágio.

Todos os debates, discussões, reuniões, aulas, treinos, entre outros momentos foram muito positivos e aumentaram o leque de capacidades, competências e ferramentas que levo agora comigo na minha “bagagem”. A reflexão contínua e a comunicação com os meus colegas de estágio e a professora orientadora foram fatores que fizeram com que a minha ação fosse melhor e mais objetiva, respeitando um dos critérios avaliados no estágio, a cooperação. Posso dizer que este foi talvez o critério mais presente no meu estágio, juntamente com a avaliação formativa que foi uma constante.

Posso dizer que esta passagem na EBSC foi garantidamente, o momento mais enriquecedor da minha formação. Foram momentos que me permitiram validar ideias, estratégias e ensinamentos que me abriram a porta para o contacto com a realidade futura que agora me espera.

## Bibliografia

Araújo, V., Mesquita, I. & Guerra, I., (2002). *Processo de Formação do Jovem Jogador de Voleibol*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Betrán, J. & Betrán, A. (1995). Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Marco conceptual y análisis de los criterios elegidos. *Apunts*, 41, 108-123.

Boavista, C. & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77–93.

Bom, L. (1985). A utilização dos meios gráficos auxiliares de ensino em Educação Física. *Revista Horizonte*, 2(1), 144-155.

Bom, L. (2015). Documentos de Planeamento e Avaliação em Educação Física, Licenciatura em Educação Física e Desporto, Faculdade de Educação Física. Lisboa: ULHT.

Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., et al. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1.º – 12.º ano*. Lisboa: DGEBS-Ministério da Educação.

Bush, T. (2011). *Theories of educational leadership and management*. Londres: Sage.

Carreiro da Costa, F. (1996). Formação de Professores: Objectivos, Conteúdos e Estratégias, In F. Carreiro da Costa, L. Carvalho, M. Onofre, J. Diniz & C. Pestana (Eds.), *Formação de Professores. Concepções, Investigação, Práctica* (pp.9-36). Lisboa: Edições FMH.

Carreiro da Costa, F., & Piéron, M. (1997). Teaching the curriculum: policy and practice in Portugal and Belgium. *The Curriculum Journal*, 8(2), 231-247.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 2(10/11), 135-151.

Clemente, F. & Mendes, R., (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas. *Educação e Formação*. 7, 71-85.

Comédias, J. (2004). Avaliação Aferida – Uma necessidade do sistema de Educação Física na escola. *Revista Horizonte*. (19), 9-12.

Comédias, J. (2005). Provas de avaliação aferida em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (30/31), 177–193.

Comédias, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física - O problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentado ao Instituto da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Condessa, I. (2011). Como vai o ensino da ginástica na EF? – Um estudo nos Açores. In C. Peixoto, P. Barata & L. Moreira (Eds.), *Da Prática à Ciência, artigos do 2.º e 3.º*

*Congressos da Federação de Ginástica de Portugal 2007 e 2009* (pp. 1-9). Lisboa: Câmara Municipal de Lisboa.

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

Duarte, R. S. (1994). Alguns aspectos das concepções e práticas avaliativas dos professores de uma escola do 2.º Ciclo do Ensino Básico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*. (10/11), 79-109.

Favinha, M. (2010). Gestão intermédia nas Escolas Portuguesas - o caso do Diretor de Turma e a mediação da coordenação curricular no Conselho de Turma. *Ensino Em-Revista* (17), 177-201.

Ferreira, C. (2006). A avaliação formativa vivida pelos professores do 1.º ciclo. *Revista portuguesa de pedagogia*, 3(40), 70–91.

Gonçalves, J. (2009). *Voleibol – Ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.

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

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

Jacinto, J. (1984). Avaliação em Educação Física. *Revista Horizonte*, 4, 127-131.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programas de Educação Física 10.º, 11.º e 12.º ano, cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos. Lisboa: DGE-Ministério de Educação.

Lames, M. e McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(1), 62-79.

Leitão, F. (2006). *Aprendizagem Cooperativa e Inclusão*. Mira-Sintra: Edição do autor  
Lloyd, R., Faigenbaum, A., Stone, M., Oliver, J., Jeffreys I., Moody, J., et al (2013). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British journal of sports medicine*. (48), 498-505.

Mesquita, I. (1991). O ensino do Voleibol na escola. *Revista Horizonte*, 8(43), 31-37.

Mesquita, I. (1994). Proposta metodológica para o Ensino do Voleibol. In A, Graça e J. Oliveira (eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (2.ª ed., pp. 153-197) Porto: CEFJ/FCFED-UP.

Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. [versão eletrónica] Pearson Education Pub. Acedido em 14 de Setembro de 2018 em [https://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching\\_Physical\\_Edu\\_1st\\_Online\\_o\\_ld.pdf](https://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching_Physical_Edu_1st_Online_o_ld.pdf).

Perrenoud, P. (1999). *Avaliação. Da excelência à regulação das aprendizagens: entre duas lógicas*. Porto Alegre: Artmed.

Quina, J., Carreiro da Costa, F., & Diniz, J. (1995). Análise da Informação evocada pelos alunos em aulas de Educação Física – Um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 9-29.

Rosa, P. & Carvalhinho, L. (2012). A educação ambiental e o desporto na natureza: Uma reflexão crítica sobre os novos paradigmas da educação ambiental e o potencial do desporto como metodologia de ensino. *Movimento*. 18(3), 259-280.

Sarmiento, P. (1988). A observação como tarefa de ensino. *Revista Horizonte*, (5), 25-30.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education*. California: Mountain View.

## **Legislação Consultada**

Decreto-Lei n.º 137/2012 de 2 de julho. Procede à segunda alteração ao Decreto-Lei n.º 75/2008, de 22 de abril, que aprova o regime jurídico de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário

Lei n.º 46/86 de 14 de outubro: Lei de Bases do Sistema Educativo

## **Apêndices**

*Apêndice 1 - Inquérito inicial*

Ano letivo 2017/2018

Disciplina de Educação Física

Turma 11.º A

1) Nome:

\_\_\_\_\_

2) Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

3) Peso: \_\_\_\_\_ kg

4) Altura: \_\_\_\_\_ cm

5) Perímetro da cintura: \_\_\_\_\_ cm

6) Praticas algum desporto?

\_\_\_\_\_

6.1) Se sim qual?

\_\_\_\_\_

6.2) A que nível? Federado  ou Amador

6.3) Quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_

6.4) Há quanto tempo? \_\_\_\_\_

7) Já participaste no desporto escolar? \_\_\_\_\_

7.1) Se sim, em que modalidade?

\_\_\_\_\_

7.2) Se não, qual o motivo?

\_\_\_\_\_

7.3) Se saíste, qual o motivo?

\_\_\_\_\_

8) Quais as atividades físicas do currículo de educação física que gostarias de escolher? Assinala com um X as tuas escolhas

A) 2 Jogos Desportivos Coletivos:

Futebol  Voleibol  Basquetebol  Andebol

B) Atletismo  ou Ginástica

C) 2 dos seguintes:

Desportos de Raquetes  Patinagem  Exploração da  
Natureza  Desportos de Combate

9) Qual a utilidade da educação física para ti?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



*Apêndice 2 - Plano individual de trabalho aluno n.º 19*

## ***EDUCAÇÃO FÍSICA – ANO 2017/2018***

### **PLANO INDIVIDUALIZADO DE TRABALHO**

NOME: _____ N.º <u>19</u> ANO <u>11.º</u> TURMA <u>A</u>
--

COMPETÊNCIAS	MATÉRIAS
<p><b>Competências comuns</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</li> <li>- Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</li> <li>- Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outros e as dificuldades reveladas por eles;</li> <li>- Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para o aperfeiçoamento e a satisfação própria e dos outros;</li> <li>- Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;</li> <li>- Apresenta iniciativas e propostas pessoais do desenvolvimento da atividade individual e de grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;</li> <li>- Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</li> </ul> <p><b>Conhecimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece e aplica os diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica o tipo de Atividade Física Desportiva que, face à especificidade do esforço solicitado, contribui para a melhoria da Atividade Física, Saúde e o Bem-estar.</li> <li>• Analisa criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamento individuais e sociais dos jovens e adultos.</li> <li>• Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorregulação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a aptidão física.</li> </ul>
<p><b>Atividades Físicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogos Desportivos Colectivos</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e identificar o objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, as ações solicitadas pelas situações de jogo e a ética do jogo.</li> <li>• Conhecer, identificar e aplicar as regras dos Jogos Desportivos Coletivos.</li> <li>• Conhecer, identificar, e apreciar da Ginástica, as destrezas elementares do solo, aparelhos, acrobática.</li> <li>• Conhecer e realizar ajudas na Ginástica.</li> <li>• Conhecer, identificar e analisar do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, as suas exigências elementares, técnicas e do regulamento.</li> <li>• Conhecer e identificar, as ações do domínio de oposição em atividade de combate, e as suas regras.</li> <li>• Conhecer e identificar, as destrezas em patins, em combinações de deslocamentos, paragens e equilíbrios.</li> <li>• Conhecer as coreografias das Danças abordados este ano, bem como conseguir conduzir os colegas nas contagens os tempos.</li> <li>• Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente</li> <li>• Conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.</li> <li>• Conhecer e identificar, as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, aplicando as regras como árbitro.</li> <li>• Realizar Atividade física adaptada (de acordo com as limitações apresentadas no relatório médico)</li> </ul>	<p>(Futebol, Andebol, Voleibol e Basquetebol)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ginástica no Solo</li> <li>➤ Ginástica de Aparelhos</li> <li>➤ Ginástica acrobática</li> <li>➤ Atletismo (Corridas, Lançamentos e Saltos)</li> <li>➤ Badminton</li> <li>➤ Dança</li> <li>➤ Orientação</li> <li>➤ Luta</li> <li>➤ Jogos tradicionais</li> <li>➤ Patinagem</li> </ul>
---	--

ACTIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<p><b>Competências transversais a todas as áreas</b></p> <p><b>Conhecimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Interação oral</li> <li>✓ Ficha formativa</li>   <li>✓ Trabalhos de investigação/pesquisa com apresentação aos colegas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho com o máximo de 4-6 páginas de desenvolvimento do tema, com apresentação aos colegas, processado informaticamente e entregue em suporte de papel ou ficheiro informático, respeitando estrutura de trabalho definida: Índice, Introdução, Desenvolvimento, Conclusão, Bibliografia. A apresentação poderá ser realizada à escolha do aluno (por exemplo, através de um Power Point ou outro) e terá uma duração máxima de 5-7 minutos;</li> <li>• Tema a seleccionar entre os acima descritos</li> </ul> </li>   <li>✓ Prova de aferição interna</li> </ul>	<p>Em todas as aulas</p> <p><u>1.ºPeríodo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrega dos trabalhos a 14 de Novembro;</li> <li>- Apresentação dos trabalhos a 21 de Novembro.</li> </ul> <p><u>2.ºPeríodo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrega dos trabalhos a 2 de Março;</li> <li>- Apresentação dos trabalhos a 9 de Março.</li> </ul>

<p><b>Atividades Físicas</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trabalhos investigação/pesquisa de sobre as matérias das atividades físicas e/ou aptidão física:</li><li>2. Trabalho com o máximo de 5 páginas por tema mais a folha de rosto, processado informaticamente e entregue em suporte de papel ou ficheiro informático, respeitando os seguintes tópicos:<ol style="list-style-type: none"><li>i. História da atividade (apontamento breve) – Onde surgiu pela primeira vez, como e onde se desenvolveu, qual a sua expressão atual.</li><li>ii. Principais técnicas utilizadas (gestos técnicos) e descrição do gesto (como se faz) e táticas.</li><li>iii. Principais regras – regras fundamentais que enquadram a prática da atividade.</li></ol></li><li>3. Observação e avaliação dos colegas</li><li>4. Arbitragem</li><li>5. Colaboração na organização e ajuizamento num torneio de Badminton e Voleibol realizado internamente</li><li>6. Ajudas aos colegas nas matérias da aula</li><li>7. Relatórios de aula</li><li>8. Atividade física adaptada (de acordo com as limitações apresentadas no relatório médico) - alongamento dos membros inferiores, reforço muscular do trem superior e inferior, sendo que este último sem cargas adicionais e em regime de contracção isométrica</li></ol>	<p><u>3.º Período:</u></p> <p>- Maio</p> <p>Sempre que a matéria o permita e de acordo com as opções da professora</p> <p>Atividade física adaptada nas aulas nos espaços interiores e articulado com as outras atividades (arbitragem, observação, ajudas e relatórios)</p>
--	--

**PLANO INDIVIDUALIZADO DE TRABALHO**

**AVALIAÇÃO**

<b>ENSINO SECUNDÁRIO</b>		
<b>NÍVEL</b>	<b>Conhecimentos</b>	<b>Atividades Físicas</b>
0-3	INSUF	INSUF ou SUF
4-9		SUF, BOM ou MUITO BOM
10-13	SUF	SUF ou BOM
14-17	BOM	BOM ou MUITO BOM
18-20	MUITO BOM	

A professora \_\_\_\_\_

(Maria de Fátima Saraiva)

A coordenadora de grupo disciplinar \_\_\_\_\_

O Presidente do Conselho Pedagógico \_\_\_\_\_

Tomei conhecimento em \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

(Encarregado de Educação)

Apêndice 3 - Planeamento anual das aulas

1º PERIODO					
Aula	UD	Data	Espaço	Matérias	
1.2	1	14/set	E2	Apresentação da disciplina, do professor e dos alunos	
3.4		19/set	P2	Voleibol+Badminton+Ginástica (Solo)	
5.6		21/set	E2	Futebol+Atletismo (Salto em Comprimento)+Basquetebol	
7.8		26/set	E2	Andebol+Atletismo (Estafetas, Barreiras)+Basquetebol	
9.10		28/set	G	Ginástica (Solo, Acrobática)	
11.12		03/out	G	Ginástica (Solo, Acrobática, Aparelhos-Trave)	
-		05/out	-	Feriado Nacional	
13.14		10/out	P1	Testes FitEscola+ Ginástica (Aparelhos-Mini,Plinto)+Voleibol	
15.16		12/out	E1	Voleibol+Basquetebol+Atletismo (Estafetas)	
17.18		17/out	E1	Testes FitEscola+Voleibol+Basquetebol+Atletismo (Barreiras)	
19.20		19/out	P1	Testes FitEscola+ Voleibol+ Atletismo (Salto em Altura)	
21.22		2	24/out	P2	Voleibol+Badminton+Ginástica (Solo)
23.24			26/out	E2	Futebol+Basquetebol+Atletismo (Estafetas)
25.26	31/nov		P2	Voleibol+Badminton+Ginástica (Solo)	
27.28	02/nov		E2	Futebol+Basquetebol+Atletismo (Estafetas)	
29.30	07/nov		E2	Futebol+Basquetebol+Atletismo (Estafetas)	
31.32	3	09/nov	G	Aula Teórica+Luta	
33.34	2	14/nov	E2	Futebol+Basquetebol+Atletismo (Estafetas)	
35.36	3	16/nov	G	Dança (Rumba)+ Luta+ Ginástica (Solo+Trave)+ Atletismo (Salto em altura)	
37.38		21/nov	G	Dança (Rumba)+ Luta+ Ginástica (Solo+Trave)+ Atletismo (Salto em altura)	
39.40	4	23/nov	P1	Voleibol+Badminton+Ginástica (Solo, Aparelhos- Mini)+Atletismo (Salto em altura)	
41.42	3	28/nov	G	Dança (Rumba)+ Luta+ Ginástica (Solo+Trave)+ Atletismo (Salto em altura)	
43.44	4	30/dez	P1	Corta Mato da escola	
45.46		05/dez	P1	Ficha Formativa (Conhecimentos)+Voleibol+Badminton+Ginástica (Solo, Aparelhos-Mini)	
47.48		07/dez	E1	Voleibol+Basquetebol+Atletismo (Lançamento do peso)	
49.50		12/dez	P1-E1	(Torneio de Ténis de Mesa-P1)+Voleibol+Basquetebol+Futebol	
51.52		14/dez	E1-1/3 P	(Chuva) Voleibol+Auto-avaliação	

2º PERIODO				
53.54	5	04/jan	P2	Futebol+Basquetebol+Ginastica (Solo, Aparelhos-Plinto)+Atletismo (Velocidade)
55.56		09/jan	E1	Futebol+Basquetebol+Voleibol+Atletismo (Velocidade)
57.58		11/jan	P2	Futebol+Basquetebol+Ginastica (Solo, Aparelhos-Plinto)+Atletismo (Velocidade)
59.60		16/jan	P2	Futebol+Basquetebol+Ginastica (Solo, Aparelhos-Plinto)+Atletismo (Velocidade)
61.62	6	18/jan	E2	Aula Teórica+Futebol+Basquetebol
63.64		23/jan	P2	Futebol+Basquetebol+Atletismo (Salto em altura)+ Ginástica (Solo, Aparelhos- Plinto)
65.66		25/jan	E2	Futebol+Basquetebol+Atletismo (Salto em Comprimento)
67.68		30/jan	E2	Futebol+Basquetebol+Atletismo (Salto em Comprimento + Lançamento do peso)
69.70	7	01/fev	G	Dança (tacão e bico)+Luta+Ginástica (Solo, Aparelhos - Trave)+Atletismo (Salto em altura)
71.72	6	06/fev	E2	Futebol+Basquetebol+Atletismo (Salto em Comprimento+Lançamento do peso)
73.74	7	08/fev	G	Dança (tacão e bico)+Luta+Ginástica (Solo, Aparelhos - Trave)+Atletismo (Salto em altura)
		13/fev	G	<b>Carnaval</b>
75.76	8	15/fev	P1	Dança (tacão e bico)+Voleibol+Badminton
77.78	7	20/fev	G	Dança (tacão e bico)+Luta+Ginástica (Solo, Aparelhos-Trave)+Atletismo (Triplo Salto)
79.80	8	22/fev	P1	Condição Física+Voleibol
81.82		27/fev	P1	Condição Física+Voleibol
83.84		01/mar	E1 - P1	Condição Física+Voleibol
85.86		06/mar	P1	Testes FitEscola+Basquetebol+Badminton
87.88	9	08/mar	E1	Testes FitEscola+Basquetebol+Voleibol+Atletismo (Triplo Salto)
89.90		13/mar	E1	Basquetebol+Voleibol+Futebol
91.92		15/mar	P2	Teste Conhecimentos+Fit Escola+Voleibol
93.94		20/mar	E1	Torneio de Voleibol
95.96		22/mar	P2	Testes Fit Escola+Badminton+Voleibol

Carlos Daniel Sobral. Relatório de Estágio, 2.º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física  
Escola Básica e Secundária de Carcavelos

3º PERÍODO				
97.98	10	10/abr	P2	Voleibol+Atletismo (Estafetas)+Ginástica (Acrobática)
99.100		12/abr	E2	Basquetebol+ Futebol+ Atletismo (Estafetas)
101.102		17/abr	P2	Voleibol+Atletismo (Estafetas)+Ginástica (Acrobática)
103.104		19/abr	E2	Basquetebol+ Futebol+ Atletismo (Salto em comprimento)
105.106		24/abr	E2	Basquetebol+ Futebol+ Atletismo (Salto em comprimento)
107.108	11	26/abr	G	Dança (3 danças)+Luta+ (Acrobática, Aparelhos-Trave)+Atletismo (Salto em altura)
109.110	10	01/mai	E2	Basquetebol+ Futebol+ Atletismo (Salto em comprimento+Estafetas)
111.112	11	03/mai	G	Dança (3 danças)+Luta+Ginástica (Acrobática, Aparelhos-Trave)+Atletismo (Salto em altura)
113.114		08/mai	G	Dança (3 danças)+Luta+Ginástica(Aparelhos-Trave)+Atletismo (Salto em altura)
115.116		10/mai	P1	Ginástica (Aparelhos-Mini)+Atletismo (Salto em altura)
117.118		15/mai	G	Luta+Ginástica (Solo, Aparelhos-Mini)+Atletismo (Salto em altura)
119.120	12	17/mai	P1	Voleibol+Badminton+Ginástica (Solo)
121.122		22/mai	P1	Testes FitEscola+Voleibol+Badminton+Ginástica (Aparelhos-Plinto)
123.124		24/mai	E1	Testes FitEscola+Futebol+Basquetebol+Atletismo (Barreiras, Lançamento do peso)
125.126		29/mai	P1	Testes FitEscola+Basquetebol+Badminton
		31/mai	E1	Feriado Nacional
127.128		05/jun	E1	Auto-Avaliações

Legenda:

1.ª Etapa	2.ª Etapa	3.ª Etapa	4.ª Etapa
-----------	-----------	-----------	-----------

Apêndice 4 - Plano e conceção da 1.ª Etapa

Etapa	1.º - Prognóstico (Avaliação Inicial) - 11.ºA									
Semana	1		2		3		4 (fit escola)		5 (fit escola)	
Espaço	P2	E2	E2	G	G	P1	P1	E1	E1	P2
N.º aula	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9
Duração	90 minutos	90 minutos	90 minutos	90 minutos	90 minutos	90 minutos	90 minutos	90 minutos	90 minutos	90 minutos
Dia	19/09/2017	21/09/2017	26/09/2017	28/09/2017	03/10/2017	05/10/2017	10/10/2017	12/10/2017	17/10/2017	19/10/2017
Matéria	Badminton Ginástica de solo	Futebol Atletismo (Salto comprimento) Basquetebol	Andebol Atletismo (estafetas e barreiras)	Ginástica de solo Ginástica acrobática	Ginástica Acrobática Ginástica Aparelhos (Trave)	Feriado	Ginástica aparelhos (mini-trampolim) Voleibol	Voleibol Basquetebol Atletismo (Estafetas)	Voleibol Basquetebol (Barreiras)	Badminton Atletismo (salto altura)
Aptidão física	Percurso de aquecimento com exercicios de força superior, resistencia e força abdominal e superior	Exercicios de desenvolvimento da resistência (preparação testes FitEscola)	Exercicios de desenvolvimento da resistência (preparação testes FitEscola)	Estação de Condição Física com força abdominal e força superior (preparação testes FitEscola)	Estação de Condição Física com força abdominal e força superior (preparação testes FitEscola)	Feriado	1.Vai vêm 2. Senta e alcança 3.Flex. ombros		1 . Impulsão horizontal	1. Força abdominal 2.Força superior 3. Impulsão Vertical

## Planeamento

<b>Situação de Avaliação</b>	Badminton :1+1 e 1X1	Futebol: 4x4 em espaço amplo e/ou 5x5 campo inteiro e Salto em comprimento para caixa de areia	Andebol: 5x5 campo inteiro e Realização de percurso em estafeta e corrida de barreiras	Elementos nível Introdutório e Sequência gímnica de nível Elementar	Execução das figuras em pares e trios Deslocamento, 1/2 volta e salto na trave (baixa) e Salto ao eixo e entremãos no boque	Feriado	Ginástica de aparelhos (Mini-trampolim - salto em extensão, engrupado e 1/2 pirueta) e FitEscola	Voleibol: 2+2 e/ou 4x4 e Realização de percurso em estafetas	Basquetebol: 3x3 campo inteiro, Realização da corrida de barreiras e FitEscola	Salto em altura utilizando a técnica do salto de tesoura e FitEscola
<b>Atividades físicas em preparação</b>	Ginástica de Solo	Basquetebol		Acrobática pares e trios		Feriado		Basquetebol		

Os objetivos desta 1.ª Etapa são:

1. Apresentar o programa/conteúdos;
2. Avaliar o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento;
3. Recolher dados para construção de grupos para as próximas etapas;
4. Criação e desenvolvimento de rotinas de organização e normas de funcionamento;
5. Criação de um bom clima de aula;
6. Construir o plano de turma;
7. Recolher dados para definir prioridades de desenvolvimento para a 2.ª etapa;
8. Identificar alunos cujas características indiquem necessidades específicas
9. Identificar matérias prioritárias e aspetos críticos do seu desenvolvimento;

Como referido no ponto 4 dos objetivos a definir na 1.ª Etapa a criação de rotinas é um processo muito importante para as aulas decorrerem de forma mais fluida e para a otimização do tempo disponível para a prática. Algumas das rotinas que irão ficar definidas na turma do 11.ºA serão:

- Palestra inicial em semi-círculo à frente do professor para rever conteúdos e dar continuidade às aulas anteriores;
- Todos juntos no Aquecimento (Parte inicial);
- Os Grupos passam por todas as matérias;
- Alunos que não realizam aula têm sempre tarefa (ex: árbitro, ajudas nas matérias);
- Palestra final para balanço da aula e preparação da próxima aula;

**A turma é responsável pela arrumação do material no final da aula.**

## Conceção do Plano da 1.ª Etapa (Prognóstico)

Todos os professores, no início de cada ano letivo, conhecem os seus alunos novos e têm a necessidade de orientar todo o processo de ensino-aprendizagem, bem como definir os objetivos que os seus alunos podem alcançar e para tal esta primeira etapa e isso não foge aos professores de Educação Física. Esta etapa, de avaliação inicial é uma das mais importantes do planeamento, senão a mais decisiva, pois será neste período que o professor tem a oportunidade de conhecer pessoalmente os seus alunos, diagnosticar níveis de competências dos mesmos e suas necessidades que possibilitam a definição das prioridades para a turma em geral e para cada aluno, tal como refere Bom et al., (2001). As situações de aprendizagem para a recolha dos dados são baseados no Perfil do Aluno, documento esse orientador na escola que determina o que os alunos têm que cumprir para estarem em cada nível. É na 1.ª Etapa (EROS – Prognóstico) que o professor aproveita para apresentar os conteúdos a abordar no respetivo ano, fazer revisões sobre matérias tratadas nos anos anteriores, criar regras de funcionamento e rotinas de organização e gestão da aula, para além de que possibilita um primeiro contato do professor com os seus alunos como sugere Carvalho (1994).

Esta 1.ª Etapa terá a duração de cinco semanas, iniciando-se a 18 de Setembro e termina a 20 de Outubro.

No que concerne à avaliação das capacidades físicas, os alunos serão avaliados pelos testes do FitEscola, seguindo o protocolo de avaliação dos mesmos.

Em relação à avaliação da área dos Conhecimentos, o grupo de Estágio ainda irá definir como se irá processar esta avaliação.

Quando elaborei o plano desta 1.ª Etapa, realizei uma distribuição de matérias de maneira a possibilitar a avaliação de todas as matérias. O objetivo desta organização será os alunos terem a oportunidade de passar pelo menos 2 vezes por cada matéria, embora matérias como o atletismo e a ginástica de aparelhos, que apresentam várias sub-matérias ou disciplinas, seja mais difícil de passar essas duas vezes. Não será possível passar duas vezes por todas as matérias também devido à inexistência da aula de 5 de Outubro, dia de feriado nacional. Badmington, Voleibol, Basquetebol, Futebol e Ginástica de solo serão as matérias que contactaremos mais do que uma vez devido às escolhas que os alunos

fizeram no inquérito inicial de caracterização pessoal. Os Desportos de Combate foi outra das matérias alternativas mais escolhidas mas visto a maior parte dos alunos nunca ter tido contato com esta matéria em anos anteriores na disciplina de Educação Física, não foi pensada para fazer parte do plano da 1.ª etapa ou Plano de Avaliação Inicial.

A organização de como foram distribuídas as matérias pelas diferentes aulas neste período da avaliação inicial tem como objetivo potenciar as condições que cada espaço apresenta e dar privilégio às matérias que são dominantes em cada local. Por exemplo no caso do Atletismo com exceção do salto em altura, foram distribuídas as submatérias pelas aulas que decorram no Exterior 1 (E1) e pelo Exterior 2 (E2) pois é onde se encontra a pista de atletismo e a caixa de areia (embora estas matérias como aprendemos na formação inicial poderão ser lecionadas dentro do pavilhão ou mesmo do ginásio têm um contacto mais real se forem realizadas nos seus espaços de competição, exemplo do salto em comprimento para a caixa de areia). As ginásticas apesar de idealmente poderem ser dadas no Ginásio, não quer dizer que não sejam dadas noutros espaços, especialmente no pavilhão que no caso da EBSC se encontra cheio de recursos a nível da ginástica. Aliás no plano da 1.ª Etapa do 11.ºA haverá uma das aulas de pavilhão em que a ginástica de Aparelhos será lecionada.

A escolha das matérias para as aulas de avaliação inicial deveu-se sobretudo a uma questão de logística e ocupação dos campos/recursos. Por exemplo apenas no Exterior 2 temos a possibilidade de realizar a avaliação do Andebol (5x5) ou o Futebol (5x5) não comprometendo os restantes alunos que no momento da avaliação não estão a ser avaliados no Andebol/Futebol, uma vez que só os 10 alunos estão a ser avaliados logo é necessário que os restantes alunos se mantenham em atividade física, não pondo em causa o tempo disponível para a prática e desenvolvendo a capacidade de autonomia e cooperação presente no documento entregue aos alunos com as capacidades essenciais e transversais entregues aos alunos, pelo agrupamento, no início do ano.

Em relação à matéria de dança preferi não inclui-la na avaliação inicial devido a uma questão logística que se prende com a memória dos alunos e que prefiro trabalhar depois durante o ano e desenvolve-la nas etapas seguintes, iniciando pelas danças de nível introdução e avançando níveis ao ritmo da capacidade dos alunos e da evolução da turma.

Apêndice 5 - Plano da 2.ª Etapa

<i>Data</i>	<i>UD</i>	<i>Espaço</i>	<i>Matérias</i>
24 Out – 14 Nov	2ª	P2 e E2	Basquetebol 3x3, PCR e lançamento na passada
			Voleibol: 2+2, passe, serviço por Baixo/Cima, 2x2, 4x4, Dinâmica dos 3 toques
			Badminton 1x1, Remate e intencionalidade nos batimentos
			Ginástica (Solo): progressões para pino e cambalhota atrás
			Atletismo (Estafetas): Transmissão do testemunho e manutenção da velocidade
9 Nov – 28 Nov	3ª	G e Sala teórica	Dança (Rumba quadrada): Passo base, Progressivos, Volta da mulher, Volta-Contravolta
			Ginástica (Solo): progressões para pino, cambalhota atrás e sequências de nível I/E/A
			Desportos de Combate (Luta): Regras de ética e de segurança, Conhece o objetivo da luta, procura situações de vantagem e procura enquadramento frontal
			Atletismo (Salto em altura): Técnica Fosbury Flop e salto tesoura
23 Nov – 14 Dez	4ª	P1, E1 e Sala Teórica	Voleibol: 2+2, passe, serviço por Baixo/Cima, 2x2, 4x4, Dinâmica dos 3 toques
			Basquetebol 3x3, Ressalto defensivo e ofensivo, posição de tripla ameaça
			Badminton: 1x1, Remate e intencionalidade nos batimentos
			Atletismo (Barreiras): Coordenação na transposição, perna de impulsão e perna de ataque
			Ginástica (Aparelhos-Mini): Pirueta e Carpa de pernas afastadas
			Ginástica (Solo): progressões para pino, cambalhota atrás
			Conhecimentos: Ficha Formativa
4 Jan – 16 Jan	5ª	P2 e E1	Voleibol: 2x2, 4x4, serviço colocado, Dinâmica dos 3 toques, 2º toque em zona 3, finalização em passe ou remate apoiado
			Basquetebol: 3x3, Ressalto defensivo e ofensivo, Driblar pelo corredor central e Aclaramento
			Ginástica (Solo): sequências de nível I/E/A
			Ginástica (Aparelhos-Plinto): Salto ao eixo e Salto entremãos
			Dança (Rumba quadrada): Passo base, Progressivos, Volta da mulher, Volta-Contravolta
			Atletismo (Salto em comprimento): Projecção das ancas, fecho do tronco e receção a dois pés

### *Apêndice 6 - Balanço da 2.ª Etapa*

#### **Balanço da Segunda Etapa**

Nesta segunda etapa, relativa às prioridades, que contabilizou quatro UD e vinte aulas, o objetivo maior seria trabalhar nas maiores dificuldades dos alunos, tentando recuperar aqueles alunos que se encontram mais longe de atingir o sucesso tendo em conta as metas de aprendizagem dos PNEF.

No Voleibol, uma das matérias definidas como prioritárias, procurei, nas primeiras aulas desta etapa, trazer exercícios que tentassem resolver rapidamente os problemas mais graves da turma. Por isso, criei grupos heterogéneos que, em situação de jogo 2+2 e depois em 2x2, trabalhassem o serviço por baixo, a dinâmica dos 3 toques e o remate em passe colocado, na situação de oposição, sendo que como objetivo principal era conseguir a sustentação, em equipa, da bola conseguindo realizar muitas transposições de rede. No geral todas as equipas conseguiram cumprir o objetivo embora os alunos n.ºs 9 e 21 ainda apresentaram algumas dificuldades a executar o passe e o deslocamento para o ponto de queda da bola. Os alunos NI e I continuaram a trabalhar no que é a sustentação da bola e no trabalho cooperativo em 2+2 com alunos de nível E e A e procurar fazer uma transferência para o 2x2 em grupos heterogéneos. Em simultâneo estava sempre uma situação de 4x4 com alunos E e A (grupo homogéneo) estando a trabalhar os seguintes conteúdos: 2.º toque dado pelo passador em zona 3 e finalização intencional, quer em passe, quer em remate apoiado. Procurei que os alunos mais desenvolvidos, n.ºs 1, 6, 7, 14, 17, 22, 23 e 28 passassem pelas duas situações de forma a ajudarem os alunos com mais dificuldades e também a trabalharem conteúdos de níveis mais adiantados do programa respondendo às suas necessidades. Nas últimas aulas desta etapa já se observou um desenvolvimento muito positivo, em que os alunos n.ºs 21 e 24 conseguiram na situação de jogo 2+2 realizar constantemente a dinâmica dos três toques com muitas transposições de rede mediante objetivos reais que eu propunha para o exercício, começando já a complicar a receção da parte defensiva, quando eram colocadas numa situação de oposição de 2x2. Os alunos que tinham mais facilidade já demonstraram uma capacidade de preparar melhor o ponto através de uma dinâmica de três toques de facilita-facilita-complica embora a fase de rematar ou colocar a bola numa zona de difícil receção ainda não se demonstrou adquirida pela maioria dos alunos.

No Basquetebol, outra matéria que defini como prioritária, os alunos, na mesma lógica do Voleibol, realizaram exercícios para tentar eliminar os problemas deficitários. Na avaliação inicial de Basquetebol apercebi-me que os alunos até iam de costa a costa

no jogo mas que o número de lançamentos na passada e o número de pontos realizados durante o jogo eram reduzidos, então comecei por realizar um percurso que permitia aos alunos realizarem drible de progressão e lançamento na passada do lado direito e do lado esquerdo. A maioria dos alunos revelaram facilidade no controlo do drible embora os alunos n.ºs 9, 16, 21 e 24 ainda driblavam a bola olhando para o chão em vez de driblarem de cabeça levantada. Estes mesmos alunos revelaram dificuldades no lançamento na passada, enquanto os outros revelaram as mesmas dificuldades embora apenas do lado esquerdo, excetuando os alunos n.º 1 que já conseguiu maior parte das vezes lançar com sucesso do lado esquerdo. Introduzi ainda a posição de tripla ameaça que permite aos alunos driblar, passar e/ou lançar a bola e que todos eles desconheciam. Em situação de 3x3 introduzi ainda o passe e corte e reposição do espaço livre. Os alunos todos conseguiam realizar o passe e corte mas por várias vezes cortavam para o cesto e esqueciam-se ou de pedir a bola através da mão alvo ou viravam mesmo as costas à bola cortando sem sentido nem intenção alguma. Os alunos n.ºs 5, 9, 13, 15, 16, 18, 21, 24 e 30 revelaram muitas dificuldades na reposição do espaço vazio, visto não darem intenção aos seus movimentos e ser um conteúdo novo para eles. Nas aulas mais finais desta etapa decidi realizar um exercício de drible de proteção e progressão, com dois grupos de alunos de níveis distintos em que apenas metade dos alunos tinham a posse da bola e a outra teria de recuperar, quem não tivesse a posse de bola após um minuto tinha uma contrapartida de trabalho de capacidade física. Esta minha ideia surgiu da necessidade de os alunos tentarem driblar sem ter de olhar para a bola e conseguirem, através dos dois tipos de drible, ultrapassar o adversário direto sem a necessidade de parar o drible. De resto, em situação de 3x3 continuaram a trabalhar consolidando o passe e corte, em que, coloquei uma condição que quando um aluno passa a bola a outro e não corta para o cesto automaticamente a sua equipa perde a posse de bola. Foi possível observar que o jogo ganhou outra intensidade com este critério e observaram-se mais lançamentos na passada do que nas aulas anteriores.

No Futebol comecei por trabalhar as situações de ataque em superioridade numérica (3x1, 2x1 e 3x2) progressivamente, usando os alunos com maior capacidade nesta Atividade Física (alunos n.ºs 6, 17, 22, 23) para ajudarem todos os outros colegas, que no regime de opções escolheram o Futebol como um dos seus JDC, mas em especial os alunos n.ºs 5 e 11 que apresentam mais dificuldades. Em situação de jogo coloquei um jogo com apoios (4x4+4) para o jogador com bola ter sempre, pelo menos, uma linha de passe e conseguir dar continuidade ao jogo, quer através de desmarcações de apoio ou de rutura, outro conteúdo que foi apresentado aos alunos

antes de partirem propriamente para a situação de jogo reduzida. Os alunos com mais espaço e tempo para pensarem o jogo conseguiram, nas situações de superioridade numérica fazer muitas vezes golo e nas situações de jogo houve uma maior fluidez com ambas as equipas a conseguirem ter posse de bola e através de um jogo mais organizado chegar ao objetivo. O Futebol, não sendo uma prioridade, teve na segunda etapa mais enfoque quando a turma foi para o espaço exterior E2.

No Badminton procurei que os alunos trabalhassem primeiro numa lógica de cooperação 1+1, entre um aluno com facilidade no domínio da raquete e do volante com um outro que apresenta mais dificuldade, com o objetivo de trabalhar a intencionalidade das pancadas e essencialmente da técnica de remate, impondo ao volante uma trajetória mais descendente após um lob alto colocado pelo aluno que estava a cooperar. Aproveitei a capacidade do aluno n.º 14 nesta matéria para ajudar os alunos com mais dificuldades e colocar o volante de forma ótima para o colega poder rematar. De seguida realizaram um jogo de 1x1 apenas em meio-campo explorando a profundidade do campo, aplicando o remate sempre que o volante era muito levantado pelo adversário e já se observaram ações mais ofensivas embora ainda com muitos clears sem objetivo de desequilibrar o adversário ou fazer ponto.

Na Ginástica de solo os alunos estiveram a trabalhar os elementos gímnicos, em situação isolada, que apresentavam mais erros na execução. Realizavam várias progressões através de ajudas manuais do professor, dos colegas ou através de ajuda material (por exemplo cambalhota atrás num plano inclinado tendo por objetivo ganhar velocidade para a subida e colocando as mãos corretamente ou ajuda do espaldar para o pino colocando os segmentos do corpo alinhados na vertical). Tinham sempre presente os auxiliares gráficos para ajudar também na execução dos elementos. Observaram-se algumas evoluções mas não muito significativas, especialmente no pino devido à falta de força superior que os alunos n.ºs 5, 9, 16, 21 e 24 demonstraram.

No minitrampolim, disciplina da Ginástica de aparelhos, os alunos trabalharam nas dificuldades mais evidenciadas na avaliação inicial deste aparelho que foram nas figuras pirueta e a carpa aberta e ainda a receção de todas as figuras de forma equilibrada. Antes de colocar os alunos em salto no minitrampolim, realizaram uma progressão com um exercício em cima do banco sueco realizando a figura no ar e uma receção equilibrada no chão. De seguida realizaram o mesmo exercício mas do minitrampolim para o colchão de quedas sem corrida de balanço. Progressivamente avançando até um salto com ligeira corrida de balanço com 4 ou 5 passadas. Estas progressões foram eficazes porque vimos uma figura mais marcada no ar e uma tentativa de parar no momento da receção, marcando a saída.

Na trave os alunos realizaram com sucesso uma sequência com os elementos marcha à frente e atrás, ½ volta em apoio nas pontas dos pés, salto a pés juntos e avião na trave baixa, concluído deste modo, desde logo, o nível introdutório deste aparelho, projetando para futuras aulas já o trabalho em níveis mais avançados.

No Atletismo e mais concretamente na corrida de estafetas o objetivo seria realizarem uma boa transmissão, ou seja, dentro da zona de transmissão e sem perder velocidade na corrida e para isso realizaram um exercício numa zona de 20m, dentro de uma das pistas de atletismo, cada equipa de 4 elementos teria de realizar cerca de 30 metros antes de transmitir o testemunho ao colega seguinte realizando duas transmissões e duas receções de testemunho para terminar a prova, ganharia a equipa que fosse mais rápida. Na segunda aula de exterior, em que os alunos tiveram a possibilidade de realizar esta disciplina do atletismo, os alunos realizaram já uma corrida de estafetas de 4x60 à volta dos dois espaços exteriores, em que demonstraram um empenhamento maior e cumpriram todos os critérios de nível introdutório da corrida de estafetas, sendo que os alunos n.ºs 1, 4, 6, 10, 17, 20 22 e 23 cumpriram já o nível elementar mantendo a velocidade durante a transmissão do testemunho.

Na corrida de barreiras, depois da avaliação inicial ter descoberto uma lacuna de coordenação, comecei por trabalhar a coordenação da transposição de barreiras tanto da perna de ataque como da perna de transposição mantendo uma determinada estrutura rítmica. Os alunos n.ºs 11, 13, 18, 25 e 27 foram aqueles que mais demonstraram dificuldades a ultrapassar a barreira. De seguida realizei várias corridas de sessenta metros com barreiras na altura mínima para ver se os alunos tinham percebido como atacar a barreira e se mantinham a estrutura rítmica e na verdade a maioria teve dificuldades em manter a velocidade depois de ultrapassar a barreira porque realizava um salto em vez de continuar a correr e fazer trajetórias rasantes à barreira com exceção do número 1 que conseguiu já uma estrutura rítmica de corrida e velocidade bastante boa.

No salto em comprimento os alunos na sua maioria realizaram todas as fases do salto com correção técnica e velocidade, excetuando os alunos n.ºs 11, 13 e 18 que têm algumas dificuldades na coordenação de movimentos ao nível do atletismo e não só, que por vezes realizavam uma corrida menos vigorosa, impulsão à frente da tábua de chamada ou receção com pernas alternadas.

No salto em altura, numa primeira fase mais inicial foi pedido aos alunos que conseguissem transpor a velocidade horizontal para uma impulsão vertical através de um exercício com arcos que tinha também já o objetivo dos alunos perfeccionarem qual

seria a sua perna de impulsão, visto que era pedido que realizassem a impulsão com os dois pés, alternadamente. Foi colocado, em seguida, um plano mais alto junto do arco da perna de impulsão para que os alunos utilizassem cada vez mais a velocidade de corrida e a impulsão para transporem esse mesmo obstáculo e observámos já algum desafio e saltos de maior altitude. De seguida todos os alunos realizaram com sucesso o salto tesoura com uma corrida em linha reta sobre a fasquia (fio). Realizaram depois a introdução à corrida em curva de preparação para o salto em fosbury flop com entrada do ombro à frente e uma impulsão no reuther que permitia aos alunos um maior tempo de voo e um foco maior na técnica do que propriamente na impulsão. Neste exercício os alunos apresentaram já algumas dificuldades como a elevação da bacia e a queda nos colchões. Os alunos n.ºs 1, 6 e 10 apresentaram já uma boa técnica de salto e o aluno n.º 10 impressionou pela técnica mas principalmente pela capacidade de impulsão, servindo de modelo e demonstrando para o resto da turma várias vezes todo o seu movimento antes, durante e após o salto.

Na Dança comecei por introduzir uma dança social, a rumba quadrada, na qual os alunos num primeiro momento realizavam o passo base em *dance line*. De seguida organizavam-se a pares, mais especificamente homens com mulheres, e realizavam já o passo base com introdução à música e facilmente realizaram o passo embora alguns ainda sem sincronia com a música. De seguida foram lecionados os passos progressivos à frente e atrás, volta contravolta e a volta da mulher. No fim de cada execução a pares os alunos trocavam de pares aleatoriamente. Utilizei ainda os alunos n.ºs 7, 15 e 27 para ajudarem os alunos que revelavam mais dificuldades, visto que estes alunos demonstraram mais capacidades de condução, ritmo e mais coordenação. Ao longo das aulas os alunos foram ganhando facilidade com os passos mais concretamente o base e os progressivos e com a sincronia com a música demonstrando ainda dificuldades nos outros dois passos, essencialmente no que toca ao encadeamento da música com os passos.

Na introdução à Luta comecei por apresentar as regras de segurança e ética essencial para a organização da leção desta matéria. De seguida apresentei-lhes o objetivo da luta e realizaram algumas formas jogadas em que está presente o principal princípio desta matéria que é a utilização de um binário de forças, mais conhecido por puxa-empurra, utilizando-se não só a nossa força mas também a força do adversário para o conseguirmos desequilibrar e levá-lo ao chão. Procurei também ao mesmo tempo introduzir a procura da perpendicularidade, princípio essencial para depois passar ao ensino das técnicas de chão que se realizam numa relação perpendicular com o adversário. Tive um cuidado especial na formação de grupos tentando que os alunos

estivessem divididos por género e dentro do género por pesos, trocando de pares sempre que possível. Foram introduzidas, de seguida, duas técnicas de luta no chão, a dupla de braços e a dupla de pernas, em situações de cooperação e cooperação-oposição. Nos momentos de oposição, a defesa só teria de sair da posição de desvantagem em que se encontrava e voltar a ganhar um enquadramento frontal com o atacante. Os alunos no geral revelaram ainda algumas dificuldades em realizar e aplicar as duas técnicas mas adquiriram já as competências de enquadramento frontal e procura da perpendicularidade e são capazes de garantir quer as regras de ética, quer as de segurança.

No que concerne à Aptidão Física procurei, em várias aulas, trabalhar numa estação à parte com exercícios que aumentassem a frequência cardíaca e provocassem fadiga nos alunos, essencialmente no aluno n.ºs 27 que na avaliação inicial não cumpriu com sucesso o teste do vaivém. No final do período voltaram a realizar os testes na área da aptidão aeróbia, realizando tanto o teste de vaivém como o teste da milha como uma segunda oportunidade de obterem sucesso nesta área mas não conseguiram concluir com sucesso este teste ficando fora da ZSAF dos testes FitEscola. O aluno n.º 18 realizou trabalho de força média durante o período conjuntamente com os outros dois elementos anteriores e realizou novamente o teste dos abdominais obtendo, neste segundo momento, sucesso e garantindo que está dentro da ZSAF.

Os alunos tiveram ainda durante o 1.º período uma aula teórica onde houve uma exposição dos conhecimentos que eles teriam de perceber e nas aulas relacionar com as atividades que estavam a realizar, porque no final do período realizariam uma ficha formativa relativa a esses mesmos conhecimentos. Em aula apercebi-me que alguns alunos tentaram relacionar os conteúdos com esta área quando questionados. No final todos os alunos obtiveram sucesso na avaliação nesta área dos conhecimentos.

*Apêndice 7 - Plano da 3.ª Etapa*

Ano e turma	Etapa	Datas	Unidades Didáticas	Duração	Número de aulas	Número de alunos
11º A	3ª Etapa	18 Jan – 6 Fev	6ª	12 Semanas	42	27
		1 Fev – 20 Fev	7ª			
		15 Fev – 6 Mar	8ª			
		8 Mar – 22 Mar	9ª			
		10 Abr - 19 Abr	10ª			
<b>Matérias Prioritárias</b>						
Ginástica, Basquetebol e Voleibol						
<b>R. Temporais</b>		<b>R. Espaciais</b>		<b>R. Materiais</b>		
42 Aulas		P2, E2, G, P1, E1		Bolas de futebol, basquetebol, voleibol; Rede de badminton e de voleibol; Raquetas de badminton; Coletes e sinalizadores, testemunhos, barreiras, pesos; aparelhos de ginástica e colchões de queda; Aparelhagem		
<b>Objetivos</b>						
· Rever os conteúdos lecionados na 1ª e 2ª etapas				· Promover situações de aprendizagem que projetem os alunos para os níveis idealizados no Plano Plurianual da EF.		
· Desenvolvimento das habilidades motoras adquiridas nas etapas anteriores e correção de eventuais problemas				· Resolver os problemas que estão mais longe dos objetivos terminais		
<b>Formação de Grupos</b>						
<p>Nos JDC haverá momentos em que os alunos estarão a trabalhar em grupos homogêneos e outros em grupos heterogêneos. No Atletismo (estafetas) serão feitas equipas homogêneas nas situações formais de corrida. Na Dança os pares serão, na sua maioria, constituídos por um rapaz e rapariga embora troquem de pares muitas vezes para aproveitarem um aluno que domina mais a matéria ou ajudarem um aluno com mais dificuldades. Na Luta serão divididos por géneros e por peso. No Badminton serão formados grupos heterogêneos quando se inserir um novo conteúdo e em grupos homogêneos quando jogarem situações formais de 1x1.</p>						
<b>Avaliação</b>						
<p>A avaliação dos conteúdos será realizada sempre nas últimas duas aulas de cada UD ou, se considerar necessário, antes. A avaliação da aptidão física será realizada na 9ª UD e a avaliação dos conhecimentos será realizada na 8ª UD.</p>						
<i>Data</i>	<i>UD</i>	<i>Espaço</i>	<i>Matérias</i>			
18 Jan – 6 Fev	6ª	E2, P2 e Sala teórica	Basquetebol: 4x4, 5x5, Ressoaço defensivo e ofensivo, Driblar pelo corredor central e Aclaramento			
			Futebol: Remate, 1x1, Aclara à progressão do jogador com bola, 4x4, 5x5			
			Atletismo (Estafetas): Transmissão do testemunho e manutenção da velocidade			
			Atletismo (Salto em Comprimento): - Corrida de balanço vigorosa, chamada ativa, receção com projeção anterior do tronco e membros superiores.			
1 Fev – 20 Fev	7ª	G	Ginástica (Solo): progressões para pino, cambalhota atrás e sequências de nível I/E/A			
			Dança (Tação e bico): - Executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música			
			Ginástica (Aparelhos-Trave): Entrada a 1 pé, 1/2 volta com balanço de perna, avião, salto a pés juntos e salto em extensão com 1/2 pirueta			
			Ginástica (Solo): sequências de nível I/E/A			
15 Fev – 6 Mar	8ª	P1 e E1	Desportos de Combate (Luta): Procura situações de vantagem e procura enquadramento frontal, Entrada às pernas, Dupla de pernas, Dupla de braços, Braço rolado			
			Atletismo (Salto em altura): Técnica Fosbury Flop			
			Voleibol: 2x2, 4x4,6x6, serviço colocado, Dinâmica dos 3 toques, 2º toque em zona 3, finalização em passe ou remate apoiado			
			Basquetebol 5x5, Ressoaço defensivo e ofensivo, Driblar pelo corredor central e Aclaramento			
8 Mar – 22 Mar	9ª	P2 e E1	Badminton: 1x1, Remate, Drive e intencionalidade nos batimentos			
			Atletismo (Lançamento do Peso): Pega do peso, movimento membros inferiores e superiores, extensão ativa dos membros superiores.			
			Ginástica (Aparelhos-Mini): Pirueta e Carpa de pernas afastadas			
			Ginástica (Solo): sequências de nível I/E/A			
10 Abr - 19 Abr	10ª	P2 e E2	Voleibol: 4x4,6x6, rececao em W, Remate em salto ou apoiado , Proteção ao bloco e ao próprio ataque			
			Basquetebol: 4x4, 5x5, Ressoaço defensivo e ofensivo, Driblar pelo corredor central e Aclaramento			
			Badminton: 1x1, jogo dinâmico e com intencionalidade			
			Ginástica (Acrobática): Sequência com elementos gimnicos e figuras com 2/3 elementos			
						Atletismo (Estafetas): 4 x 60 metros utilizando técnica ascendente ou descendente, sem desaceleração e sem controlo visual

### *Apêndice 8 - Balanço da 3.ª Etapa*

#### **Balanço da Terceira Etapa**

Nesta terceira etapa os objetivos passaram a ser rever os conteúdos lecionados na primeira e segunda etapa e consolidar as aprendizagens introduzindo novos conteúdos e promovendo novas situações de aprendizagem que permita aos alunos alcançarem os níveis idealizados no plano plurianual de EF (apêndice 5). Para além destes objetivos e não menos importante era resolver os alunos com problemas e que estão mais longe dos objetivos terminais que temos para eles.

No Voleibol vimos uma grande evolução do grupo que tinha menos capacidades e um grande empenho por parte dos alunos que permitiram ver uma outra qualidade do jogo. Começou se a ver uma dinâmica, constante, dos três toques e uma intencionalidade maior dos alunos nas suas ações. Então passei a realizar 4x4 com a ajuda de um ou dois alunos com mais capacidade para começar a elevar o nível de jogo e haver competição, aumentando o desafio para estes alunos. Com os outros alunos, que têm mais facilidade, comecei a realizar exercícios que trabalhassem a preparação e o próprio remate que tinha sido a lacuna das situações de jogo na segunda etapa e o passar do 4x4 para o 6x6. Os alunos foram respondendo bem ao trabalho específico do remate, em que se destacaram, pela positiva, os alunos n.ºs 1, 6 e 7 realizando já o remate em suspensão, enquanto os outros revelaram ainda dificuldades no ataque à bola e na própria coordenação do salto. Com o remate a ser interiorizado pelos alunos surgiu a necessidade de defender os remates e por isso comecei a introduzir o bloco nas aulas e nas situações de jogo que rapidamente foi adquirido pelos alunos com sucesso.

No Basquetebol continuaram a consolidar os conteúdos lecionados na segunda etapa e deu para perceber que houve uma evolução clara na intencionalidade de cortar para o cesto, nesta terceira etapa. Resultado disto viram-se mais lançamentos na passada e mais pontos. A reposição é que ainda era demorada, muitas vezes tardia. Aproveitei esta melhoria por parte dos alunos para introduzir novos conteúdos. Comecei por introduzir o ressalto defensivo e ofensivo. Com a introdução do ressalto defensivo aproveitei ainda para introduzir a condução de bola pelo corredor central em drible até chegar ao outro lado do campo onde se iria iniciar o ataque organizado. Os alunos perceberam estes dois novos conteúdos e começou se a ver mais luta nos ressaltos que antes (que era quase nenhuma) e a condução da bola pelo corredor central. Numa lógica de progressão e com o intuito de fornecer mais uma ferramenta optei por introduzir o aclaramento com corte para o cesto. Nas situações de jogo que os alunos

realizavam (quer 3x3 com um cesto, quer 3x3 e/ou 4x4 com dois cestos) uma das regras seria iniciar o jogo com um aclaramento partindo depois para a criatividade do jogador com bola se passava ou mantinha a posse. Os alunos receberam bem este conteúdo e a necessidade do mesmo e começaram no a usar como forma de chegar ao cesto de uma forma mais eficiente. Apesar da melhoria de jogo com a consolidação de conteúdos e a introdução de outros, por vezes, ainda se observava alguns passes displicentes e ações despidas de intenção e acho que isso resulta da pouca leitura de jogo que os alunos são capazes de ter.

No Futebol iniciei por rever os conteúdos trabalhados na segunda etapa mas com o intuito de relembrá-los para depois poder acrescentar dois conteúdos novos: o 1x1 (exploração da finta) e o aclaramento à progressão do jogador com bola. O primeiro introduzi-o através de uma forma jogada de 1x1 com balizas pequenas em que quem sofresse golo saíria e entrava outro colega ou se demorassem mais do quarenta e cinco segundos a marcar golo saíriam os dois e entraria outro mantendo o desafio e a competitividade. Os alunos aplicaram-se e deu para voltar a perceber que a maioria tem boa qualidade técnica. O segundo conteúdo introduzi-o através de um exercício de superioridade numérica de 2x1+Guarda-redes para que o aluno sem bola, que estaria perto do defesa no meio do campo de jogo pudesse aclarar para um dos lados e depois o jogador com bola pudesse decidir entre passar ou conduzir a bola/fintar e rematar à baliza. Os alunos perceberam a utilidade desta ferramenta nova, e alguns até já a conheciam e conseguiram com alguma facilidade fazer golos. Em situação de jogo coloquei já o jogo formal de 5x5 em que viu-se facilmente que os alunos com mais dificuldades começaram a ter menos espaço para jogar e decidir e erraram um pouco mais que os que têm mais facilidade embora o jogo tenha fluidez e velocidade na mesma.

No Badminton continuou-se a trabalhar na intencionalidade das pancadas para que o jogo se torna-se mais rápido e para que todos os alunos conseguissem atingir o nível elementar nesta atividade física. Para aqueles que têm mais capacidade comecei a introduzir o drive sendo uma ferramenta muito atacante e que aumenta as ferramentas para contrariar e ultrapassar a força do adversário que têm pela frente. Os alunos com mais dificuldades e que apenas cumprem o nível elementar começaram a realizar pancadas com trajetórias mais descendentes e os pontos começaram a ficar mais rápidos embora os alunos n.ºs 15, 21, 24, e 27 nem sempre conseguiam realizar o remate, propriamente dito, mesmo quando o volante vinha mais alto. Dos alunos com mais capacidades apenas os alunos n.ºs 1, 6, 14, 17, 23 e 28 conseguiram com alguma

facilidade realizar o drive e incluí-lo no seu jogo. Comecei também a introduzir o 2x2 e as suas regras, que para alguns alunos não estavam bem presentes.

Na Ginástica de solo os alunos começaram a construir as suas sequências dos vários níveis mediante o objetivo que tinham. Este era um trabalho mais autónomo por parte dos alunos que aliava as suas competências à sua criatividade e o que se viu é que quase nenhum aluno, à exceção dos alunos n.ºs 7 e 14, pouco investiram para construir uma sequência fluída e consistente o suficiente para ser, posteriormente, avaliada. Na Ginástica de aparelhos todos os alunos que optaram pela ginástica realizaram salto ao eixo no boque e cambalhota à frente no plinto longitudinal. O salto entremãos no plinto transversal todos os alunos conseguiram também realizar embora tenha insistido bastante com os alunos n.ºs 9, 21 e 24 para conseguirem fazer e perderem o receio de caírem ou se magoarem e onde realizei algumas progressões como realizar salto entremãos no chão ou realizar o salto em dois momentos, primeiro saltar com ambos os pés para o plinto e no segundo momento para o colchão de quedas. Os alunos n.ºs 7 e 14 realizaram já os saltos de nível elementar e de nível avançado com correção técnica. Os restantes alunos conseguem realizar os saltos de nível introdutório mas apenas conseguem realizar os saltos ao eixo de nível elementar e não conseguem o entremãos no plinto longitudinal apenas ficando em cima do mesmo. Na trave os alunos começaram a treinar os elementos de nível elementar e avançado em cima da trave. Como progressão realizaram os elementos na trave-baixa e no chão em cima de uma linha desenhada com fita adesiva para testar o equilíbrio aquando a realização dos elementos. No final desta etapa levei três sequências referentes aos três níveis do programa e cada aluno trabalhou o que sentiu que conseguia para ser avaliado. Os n.ºs 7 e 14 conseguiram realizar a sequência de nível avançado com correção técnica e fluidez. Os alunos n.ºs 9 e 24 conseguiram apenas realizar a sequência de nível elementar enquanto os restantes conseguiram realizar a sequência de nível elementar com mais ou menos fluidez e correção técnica.

Na Dança comecei por introduzir uma dança tradicional, o tacão e bico, na qual os alunos num primeiro momento realizavam o passo tacão e bico pelo espaço de aula ao som do professor e de seguida ao som da música. Num segundo momento e já em roda e a pares em posição algarvia lateral realizaram primeiro o passo base e depois os outros dois: galopes laterais e deslocamento ao centro da roda, em posição de valsa. As maiores dificuldades por parte dos alunos foi sincronizar os galopes laterais com a música com exceção dos alunos n.ºs 7, 15, 27 e 30 que rapidamente demonstraram facilidade em realizar os passos no tempo correto. Desde aí serviram de modelo e com várias trocas de pares ajudaram aqueles que revelavam mais dificuldades.

No atletismo aproveitei para consolidar as disciplinas do atletismo trabalhadas e introduzir conteúdos dos níveis elementar e avançado nas mesmas. Acabei por introduzir também o lançamento do peso e triplo salto. No lançamento do peso procurei começar com a pega do peso e depois para o movimento fluido e explosivo de todo o corpo desde os pés até à mão. Os alunos acabaram por perceber o movimento mas demonstraram algumas dificuldades no encadeamento dos movimentos e principalmente na pega do peso, visto que quase todos agarravam o peso em vez de suportarem apenas. O triplo salto trouxe aos alunos algum entusiasmo, visto ser uma matéria que nunca tinham trabalhado e com algum desafio. Comecei por introduzir o Hop através do salto ao pé-coxinho e só depois o step-jump. O aluno n.º1 e o n.º17 foram os alunos que conseguiam frequentemente realizar saltos consistentes várias vezes enquanto os outros tinham dificuldades no hop ou até mesmo em conseguir impulsão no step e no jump por falta de força dos membros inferiores ou por alguma falta de coordenação.

Na luta, depois de uma introdução e de formas jogadas na segunda etapa, comecei a introduzir as técnicas de dupla de braços, dupla de pernas e entrada às pernas primeiro em cooperação e depois em cooperação-oposição. Os alunos reagiram bem à introdução das mesmas com especial destaque para o n.º 3 e 17 que se mostraram muito aplicados e com aptidão para desportos de combate. Realizei ainda alguns combates com a devida segurança e estes mesmos alunos destacaram-se. Com mais dificuldades os alunos n.ºs 5, 9, 15, 16, 20, 21, 24, 27 e 30 na altura de combater apenas adotavam uma posição defensiva e raramente se mostravam ofensivos.

No que concerne à Aptidão Física voltei a dar importância, em várias aulas, ao trabalho aeróbio por estações, com exercícios que aumentassem a frequência cardíaca e provocassem fadiga nos alunos, com especial atenção ao caso do aluno n.º 27 que no primeiro período não cumpriu com sucesso o teste do vaivém. No final do segundo período voltaram a realizar os testes na área da aptidão aeróbia, realizando o teste de vaivém não conseguindo concluir com sucesso este teste ficando fora da ZSAF dos testes FitEscola. As outras capacidades foram trabalhadas também numa lógica de estações, sendo que algumas capacidades foram também trabalhadas nas atividades físicas como é o caso da força superior na Luta.

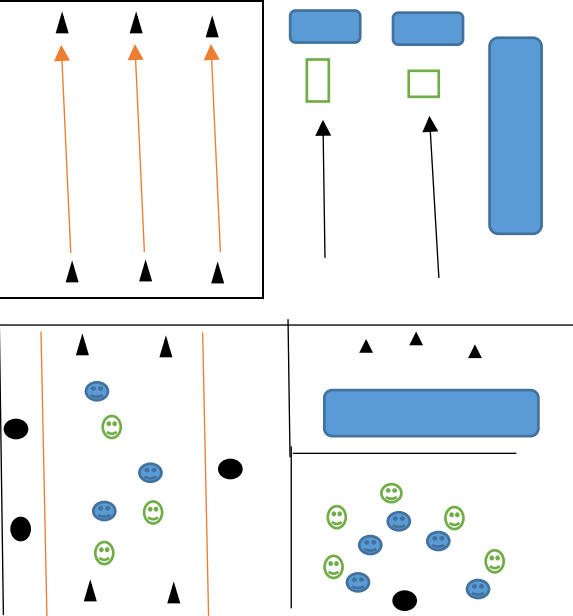
Os alunos voltaram a ter uma aula no 2.º período onde houve uma exposição dos conhecimentos que eles teriam de perceber e nas aulas relacionar com as atividades que estavam a realizar, neste caso as componentes da carga e os princípios de treino que estariam presentes nas aulas, porque no final do período realizariam uma ficha formativa relativa a esses mesmos conhecimentos. No final todos os alunos

obtiveram sucesso na avaliação, exceto os alunos n.ºs 3, 20, 22, nesta área dos conhecimentos.

*Apêndice 9 - Alguns planos de Unidade Didática da 2.ª e 3.ª Etapas*

<b>2.ª Etapa – Prioridades</b>			
<b>Período: 2</b>			
<b>Plano de aula n.º (53 e 54) até (59 e 60)</b>			
<b>Unidade Didática: 5</b>			
<b>Ano/Turma:</b> 11.ªA	<b>N.º alunos:</b> 27 alunos	<b>Espaço:</b> Pavilhão 2 e Exterior 1	
<b>Data:</b> 04/01/2018	<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Material:</b> Rolo de ginástica, boque, plinto, colchões de quedas, bolas de basquetebol, bolas de futebol, cones e pinos	
<b>Conteúdos/Matéria:</b> Basquetebol, Futebol, Voleibol, Atletismo e Ginástica	<b>Faltas Presença</b>	<b>Faltas Atraso</b>	<b>Faltas Material</b>
<b>Observações:</b> A 2.ª aula desta UD será realizada no Exterior 1 e as matérias presentes são futebol, voleibol, basquetebol e atletismo(velocidade)			
<b>Parte Inicial</b>			
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>



<p>Os alunos efetuam uma corrida de velocidade de 20 metros e 40 metros, com partida de pé, acelerando até à velocidade máxima mantendo uma elevada frequência de movimentos com apoios ativos e sem desaceleração.</p> <p>Os alunos realizam após uma corrida de balanço e chamada a pés juntos no reuther salto ao eixo e entre-mãos no boque e cambalhota à frente no plinto longitudinal.</p> <p>Os alunos realizam a sua sequência de solo que combina, com fluidez, as destrezas gímnicas de nível introdução, elementar e/ou avançado.</p> <p>Em situação isolada de 2x1 alunos iniciando com o aclaramento em corte para o cesto procuram o objetivo do jogo. Em situação de 5x5, alunos para alcançar o objetivo do jogo, aclaram em corte para o cesto, lutam pelo ressalto defensivo e ofensivo e procuram, eles próprios ou através de uma linha de 1.º passe, seguir em drible pelo corredor central. Enquadramento ofensivo (Tripla ameaça), PCR, Finalização em Lançamento na passada ou parado, Defesa individual.</p> <p>Em situação isolada de 1x0 alunos de nível I e E realizam remate com a bola estática e em andamento de forma a melhorarem o gesto técnico. E em situação isolada de 1x1 alunos de nível E e A utilizam fintas e mudanças de direção para ultrapassar o adversário e chegarem ao objetivo do jogo. Em situação isolada de 2x1 alunos de nível E e A aclaram o espaço de penetração do jogador com bola procurando o objetivo. Em situação de 3x3 com apoios laterais, os alunos passam, conduzem, rematam oportunamente e marcam os adversários para chegarem ao objetivo do jogo.</p> <p>Numa estação alunos realizam exercícios de condição física (força dos M.superiores e M.inferiores, força abdominal e resistência aeróbia) procurando melhorar os seus índices físicos</p>	<p><b>Atletismo (velocidade)</b></p> <p><b>Ginástica de Aparelhos</b> (Boque e Plinto)</p> <p><b>Ginástica de Solo</b></p> <p><b>Basquetebol</b> (Aclaramento e situação de jogo 5x5)</p> <p>Formação de grupos heterogénea para facilitar a aprendizagem de um novo conteúdo aos alunos com mais dificuldades.</p> <p><b>Futebol</b> (Remate, Finta e situação de jogo reduzida 3x3 com apoios)</p> <p>Formação de grupos homogénea para trabalho específico de cada nível e de necessidades evidenciadas por alguns alunos.</p>		<p>15h00</p> <p>45'</p> <p>15h45</p>	
--	---	---	--------------------------------------	--

	Condição Física		
<b>Parte Final</b>			
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>

Relaxamento e estiramento muscular	Alongamentos	Alunos à frente do professor e afastados a uma distância que consigam realizar os exercícios de alongamento.	10'	15h45
Balanço da aula, das tarefas e das realizadas	Palestra Final	Alunos à frente do professor		15h55

### 3.ª Etapa – Progresso

**Período: 2**

**Plano de aula n.º 75 até 86**

**Unidade Didática: 8**

**Ano/Turma:** 11.ºA

**N.º alunos:** 27 alunos

**Espaço:** Exterior 2

**Data:** 18/01/2018

**Duração:** 90 minutos

**Material:** Bolas de Futebol e de Basquetebol, Testemunhos, Coletes e Pinos

**Conteúdos/Matéria:** Voleibol, Basquetebol e Atletismo

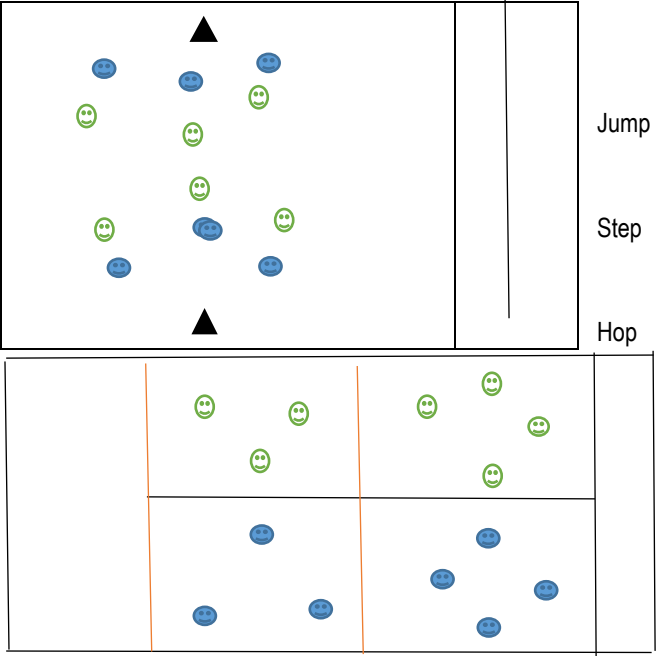
**Faltas Presença**

**Faltas Atraso**

**Faltas Material**

**Observações:**

<b>Parte Inicial</b>				
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>	
<p>Abordagem às tarefas a realizar, à organização da aula e aos conteúdos e critérios a trabalhar a avaliar.</p> <p>Preparação muscular e articular para a parte fundamental da aula</p> <p>e</p> <p>Trabalho de específico de coordenação de corrida e preparação articular específica para a ginástica.</p>	Instrução Inicial	Alunos sentados à frente do professor	5'	14h40
	Aquecimento geral	Jogo lúdico com movimentação articular em corrida, formação de grupos e algumas mudanças de direção dispersos pelo espaço de aula	15'	14h45
	Específico	e	Em vagas realizar o trabalho de coordenação	
<b>Parte Fundamental</b>				

Objetivos	Tarefa / Situação de Aprendizagem	Organização	Tempo Parcial/T. Horário
<p>Em circuito com 5 estações os alunos realizam exercícios de condição física (força dos M.superiores e M.inferiores, força abdominal e resistência aeróbia) procurando melhorar os seus índices físicos.</p> <p>Os alunos realizam Triplo Salto com alguma corrida de balanço, com chamada ativa na tábua de chamada, marcando os três momentos do salto (Hop-Step-Jump) e receção a pés juntos.</p> <p>Em situação de 3x3, alunos para alcançar o objetivo do jogo, aclaram em corte para o cesto, lutam pelo ressalto defensivo e ofensivo e procuram, eles próprios ou através de uma linha de 1.º passe, seguir em drible pelo corredor central. Enquadramento ofensivo (Tripla ameaça), PCR, Finalização em Lançamento na passada ou parado, Defesa individual.</p> <p>Em exercício analítico realizar passe para o passador, realizar a corrida de balanço e rematar, com bloco adversário</p> <p>Em situação de jogo 4x4 realizar a dinâmica dos 3 toques, 2.º toque em zona 3 pelo passador, finalização intencional em passe ou remate apoiado para atingir o objetivo do jogo (facilita-facilita-complica). Em situação de jogo de 6x6 realizar 2.º toque em zona 3, remate em salto, bloco.</p>	<p><b>Condição Física</b></p> <p><b>Atletismo</b> (Triplo Salto – Exercício de iniciação com zonas de salto para o Hop, Step e Jump e receção)</p> <p><b>Basquetebol</b> (situação de jogo 3x3)</p> <p>Formação de grupos heterogénea para facilitar a aprendizagem de um novo conteúdo aos alunos com mais dificuldades.</p> <p><b>Voleibol</b> (exercício analítico, situação de jogo 4x4 e 6x6)</p>	 <p>The diagram shows three distinct activity setups. The top setup is for a triple jump circuit, featuring a central vertical line with three stations labeled 'Jump', 'Step', and 'Hop' on the right. Participants are represented by blue and green smiley faces positioned around the line, with black triangles indicating starting and ending points. The middle setup is for a 3x3 basketball game, showing a court layout with orange and blue lines. Green smiley faces are in the top half and blue smiley faces are in the bottom half. The bottom setup is for a volleyball exercise, showing a court layout with blue and green smiley faces positioned on either side of the court.</p>	<p>15h00</p> <p>15'</p> <p>15h45</p> <p>15'</p>

	Formação de grupos homogénea para trabalho específico de cada nível e de necessidades evidenciadas por alguns alunos.		
<b>Parte Final</b>			
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>

Relaxamento e estiramento muscular	Alongamentos	Alunos à frente do professor e afastados a uma distância que consigam realizar os exercícios de alongamento.	<b>10'</b>	<b>15h45</b>
Balanço da aula, das tarefas e das realizadas	Palestra Final	Alunos à frente do professor		<b>15h55</b>

<b>3.ª Etapa – Progresso</b>		<b>Período:</b>	
<b>2</b>		<b>Unidade</b>	
<b>Plano de aula n.º (69-70) + 3</b>			
<b>Didática: 7</b>			
<b>Ano/Turma:</b> 11.ªA alunos	<b>N.º alunos:</b> 27	<b>Espaço:</b> Ginásio	
<b>Data:</b> 01/02/2017 minutos	<b>Duração:</b> 90	<b>Material:</b> Coluna, Trave alta, Reuter, Mini-trampolim, Colchões de quedas, Fita/Fasquia, Postes de salto em altura	
<b>Conteúdos/Matéria:</b> Dança, Luta, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos e Atletismo	<b>Faltas Presença</b>	<b>Faltas Atraso</b>	<b>Faltas Material</b>
<b>Observações:</b> Na última aula da UD serão avaliados os critérios a serem trabalhados nas aulas. Será feita ainda uma transição de algumas matérias para a UD seguinte.			
<b>Parte Inicial</b>			
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>

<p>Abordagem às tarefas a realizar, à organização da aula e aos conteúdos e critérios a trabalhar.</p> <p>Preparação muscular e articular para a parte fundamental da aula</p>	<p>Palestra Inicial</p> <p>Aquecimento</p>	<p>Alunos sentados à frente do professor</p> <p>Através da dança presente na parte fundamental da aula com um complemento seguinte de movimento articular de MS, MI, tronco e pescoço.</p>	<p><b>4'+1'</b> (transição)</p> <p><b>14'+ 1'</b> (transição)</p>	<p><b>14h40</b></p> <p><b>14h45</b></p> <p><b>15h00</b></p>
<b>Parte Fundamental</b>				
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>	

<p>Introdução à dança Tradicional Tacão e Bico. Aprendizagem a pares, com ambiente musical adequado, o “Manel” e a “Maria” realizam os passos, nas posições da Roda e com as posições devidas (Posição algarvia lateral 1.º passo e Posição de valsa nos 2.º e 3.º passos).</p> <p>Revisão dos conteúdos lecionados anteriormente na luta. Aplica as regras de segurança e de ética. Conhece e aplica em cooperação (1+1) a técnica de braço rolado e o controlo de braços. Aplicam tudo isto em luta no solo.</p> <p>Realiza a corrida de balanço em curva e consegue transpor a velocidade horizontal para a impulsão vertical necessária no salto em altura. Coloca o braço/ombro á frente quando transpõe a fasquia/fio.</p> <p>Preparar a sequência de nível introdutório, elementar e avançado.</p> <p>Mini-trampolim: Realizam salto em extensão, engrupado, carpa de pernas afastadas e pirueta com corrida de balanço, pré-chamada a um pé, chamada a dois pés e receção equilibrada.</p> <p>Trave: Realizam entrada a um pé com auxílio do Reuter, ½ volta com balanço a um pé, Avião, Salto a pés juntos e salto em extensão com ½ pirueta.</p>	<p><b>Dança (Tacão e Bico)</b> Ensino passo a passo: 1.º - Passo de Tacão e Bico, com Passo passeio curto e rápido (1,2,3&amp;4, 5,6,7&amp;8) 2.º - Galopes com ½ volta (1&amp;2&amp;3...8&amp;) 3.º - Passo lateral - junta - passo lateral (1,2,3...8)</p> <p><b>Desportos de Combate (luta):</b> 1.ª: forma jogada 4 apoios tirar colete aos colegas; 2.ª: em prancha retirar os apoios dos colegas; 3.ª: forma jogada “puxa empurra”. 4.ª: 1x1 enquadrar; 1+1 controlo de braços (defesa e atacante) 5.ª: 1x1 enquadrar; 1+1 técnica braço rolado (defesa e atacante)</p> <p><b>Atletismo (salto em altura):</b> Apoios nos arcos seguida de salto vertical; Entrada de ombro fosbury flop.</p> <p><b>Ginástica de solo:</b> Realizar a sequência definida pelo próprio com 5 elementos mais elementos de ligação e trabalha nas dificuldades dos elementos gimnicos com mais dificuldades em realizar.</p> <p><b>Ginástica de Aparelhos:</b></p>	<p><b>Dança (Tacão e Bico):</b> Alunos organizados em duas rodas. Pares vão trocando de maneira a dançar com vários pares.</p> <p><b>Desportos de Combate (luta):</b> 1.ª; 2.ª: livres pelo espaço 3.ª; 4.ª; 5.ª; 6.ª: zonas delimitadas tendo em conta as questões de segurança</p> <p><b>Atletismo e Ginásticas:</b> Grupos separados somente os alunos que escolheram estas matérias como opção, irão integrar as respetivas estações</p>	<p><b>15h00</b></p> <p><b>20'+ 2</b> (transição)</p> <p><b>15h45</b></p> <p><b>23'</b></p>	
--	---	--	--	--

	<p>Depois de um bom salto em extensão procuram realizar os outros saltos.</p> <p>Realizam os elementos numa sequencia fluida em cima da trave com a postura correta e com ligação através de deslocamentos à frente e atrás.</p>			
<b>Parte Final</b>				
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>	

Relaxamento e estiramento muscular	Alongamentos	Alunos à frente do professor e afastados a uma distância que consigam realizar os exercícios de alongamento.	3' (arrumação do material) + 7'	15h45
Balanço da aula e das tarefas realizadas	Palestra Final	Alunos à frente do professor		15h55

### 3.ª Etapa – Progresso

**Período: 2**

**Plano de aula n.º 75 até 86**

**Unidade Didática: 8**

**Ano/Turma:** 11.ªA

**N.º alunos:** 27 alunos

**Espaço:** Pavilhão 1 e Exterior 1

**Data:** 18/01/2018

**Duração:** 90 minutos

**Material:** Bolas de Voleibol, Bolas de Basquetebol, Colchões, Coletes e Pinos

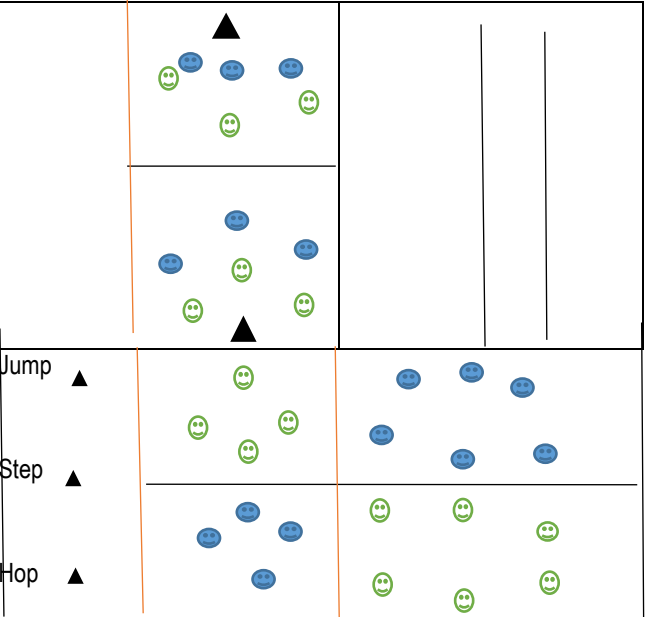
**Conteúdos/Matéria:** Voleibol, Basquetebol e Atletismo

**Faltas Presença**

**Faltas Atraso**

**Faltas Material**

<b>Observações:</b>				
<b>Parte Inicial</b>				
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>	
Abordagem às tarefas a realizar, à organização da aula e aos conteúdos e critérios a trabalhar a avaliar.	Instrução Inicial	Alunos sentados à frente do professor	<b>5'</b>	<b>14h40</b>
Preparação muscular e articular para a parte fundamental da aula	Aquecimento geral	Em vagas, movimentação articular em corrida.	<b>10'</b>	<b>14h45</b>
				<b>15h00</b>
<b>Parte Fundamental</b>				

Objetivos	Tarefa / Situação de Aprendizagem	Organização	Tempo Parcial/T. Horário
<p>Em circuito com 6 estações os alunos realizam exercícios de condição física (força dos M.superiores, M.inferiores, força abdominal e resistência aeróbia) procurando melhorar os seus índices físicos.</p> <p>Os alunos realizam Triplo Salto com alguma corrida de balanço, com chamada ativa na tábua de chamada, marcando os três momentos do salto (Hop-Step-Jump) e receção a pés juntos.</p> <p>Em situação de 3x3, alunos para alcançar o objetivo do jogo, aclaram em corte para o cesto, lutam pelo ressalto defensivo e ofensivo e procuram, eles próprios ou através de uma linha de 1.º passe, seguir em drible pelo corredor central. Enquadramento ofensivo (Tripla ameaça), PCR, Finalização em Lançamento na passada ou parado, Defesa individual.</p> <p>Em exercício analítico, alunos de nível E, realizam passe para o passador e realizam a corrida de balanço para rematar, com bloco adversário, enquanto alunos de nível NI e I realizam serviço por baixo.</p> <p>Em situação de jogo 4x4 realizar a dinâmica dos 3 toques, 2.º toque em zona 3 pelo passador, finalização intencional em passe ou remate apoiado para atingir o objetivo do jogo (facilita-facilita-complica). Em situação de jogo de 6x6 realizar 2.º toque em zona 3, remate em salto, bloco.</p>	<p><b>Condição Física</b></p> <p>(1.ª série com 40 segundos em atividade e 15 de rotação/descanso e 2.ª série com 40 segundos em atividade e 30 segundos de rotação/descanso)</p> <p><b>Atletismo</b></p> <p>(Triplo Salto – Exercício de iniciação com zonas de salto para o Hop, Step e Jump e receção)</p> <p><b>Basquetebol</b></p> <p>(situação de jogo 3x3)</p> <p>Formação de grupos heterogénea para facilitar a aprendizagem de um novo conteúdo aos alunos com mais dificuldades.</p> <p><b>Voleibol</b></p> <p>(exercício analítico, situação de jogo 4x4 e 6x6)</p>	 <p>Diagrama de organização da aula dividido em quatro seções:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Condição Física:</b> Alunos distribuídos em um espaço aberto com um triângulo preto no topo.</li> <li><b>Triplo Salto:</b> Alunos distribuídos em um espaço com uma linha horizontal e um triângulo preto no topo.</li> <li><b>Basquetebol:</b> Alunos distribuídos em um espaço dividido por uma linha horizontal, com triângulos pretos à esquerda rotulados "Jump", "Step" e "Hop".</li> <li><b>Voleibol:</b> Alunos distribuídos em um espaço dividido por uma linha horizontal.</li> </ul>	<p><b>15h00</b></p> <p><b>20'</b></p> <p><b>15'</b></p> <p><b>15h45</b></p> <p><b>15'</b></p>

	Formação de grupos homogénea para trabalho específico de cada nível e de necessidades evidenciadas por alguns alunos.		
<b>Parte Final</b>			
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>

Relaxamento e estiramento muscular	Alongamentos	Alunos à frente do professor e afastados a uma distância que consigam realizar os exercícios de alongamento.	<b>10'</b>	<b>15h45</b>
Balanço da aula, das tarefas e das realizadas	Palestra Final	Alunos à frente do professor		<b>15h55</b>

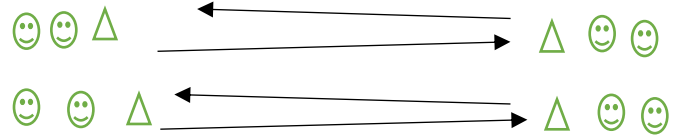
*Apêndice 10 - Horário e Preparação do Professor a Tempo Inteiro*

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.20	9.05			Dir. Turma	11º ano	
9.05	9.50		1º ciclo			
10.20	11.05		12º ano	12º ano	5º ano	8º ano
11.05	11.50					
12.00	12.45			8º ano		
12.50	13.35					
13.45	14.30		5º ano			
14.35	15.20	1º ciclo	11º ano			Desp. Escolar
15.30	16.15			Desp. Escolar		
16.20	17.05					
17.05	17.50					

Professor a tempo inteiro:	
22 a 26 de Janeiro	Pedido de possibilidade de lecionar as turmas dos professores titulares
29 de Janeiro a 2 de Fevereiro	Conversa com os professores titulares sobre conteúdos já trabalhados e nível geral dos alunos e da turma
5 a 9 de Fevereiro	Observação das aulas das turmas escolhidas
15 e 16 de Fevereiro	Apresentação dos planos de aula aos professores titulares
19 a 23 de Fevereiro	Semana de realização do PTI
26 de Fevereiro a 2 de Março	Balanço da atividade

Apêndice 11 - Professor a Tempo Inteiro Planos de aula

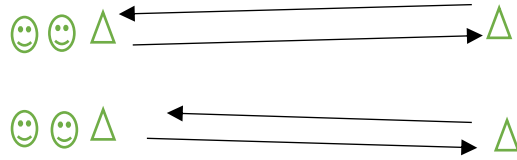
<b>PTI – 5.º E</b>			
<b>Período: 2</b>			
<b>Plano de aula dias 20 e 22 de Fevereiro de 2018</b>			
<b>Ano/Turma:</b> 5.º E	<b>N.º alunos:</b> +/- 25 alunos	<b>Espaço:</b> Exterior 2	
<b>Data:</b> 20/2	<b>Duração:</b> 45 minutos	<b>Material:</b> Bolas de Futebol, Coletes, Pinos e Alisador da caixa de areia	
<b>Data:</b> 22/2	<b>Duração:</b> 90 minutos		
<b>Conteúdos/Matéria:</b> Futebol e Atletismo (Salto em Comprimento)	<b>Faltas Presença</b>	<b>Faltas Atraso</b>	<b>Faltas Material</b>
<b>Observações:</b> Na aula de 45' só irá ser lecionada o Futebol e não será realizado o circuito técnico.			
<b>Parte Inicial</b>			
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>

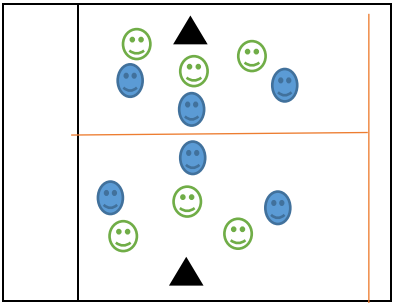
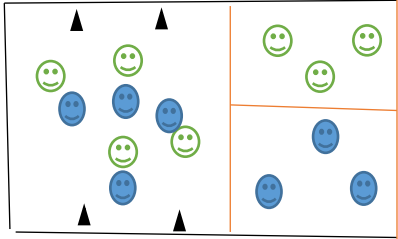
<p>Abordagem às tarefas a realizar, à organização da aula e aos conteúdos e critérios a trabalhar a avaliar.</p> <p>Preparação muscular e articular para a parte fundamental da aula E Aquecimento específico de passe, receção e condução de bola.</p>	<p>Instrução Inicial</p> <p>Jogo lúdico – Muralha da china e/ou Caçada da àguia e</p> <p>Frente a frente, grupos de 5 a 6 elementos</p>	<p>Alunos sentados à frente do professor</p> <p>Utilização do campo todo com zonas de segurança marcadas através de pinos</p> <p>E</p> 	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	
<b>Parte Fundamental</b>				
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>	

<p>Circuito técnico com objetivo de desenvolver e melhorar as capacidades trabalhadas nele mesmo. Jogo reduzido com objetivo de testar as capacidades anteriormente trabalhadas em situação de jogo e com pressão de adversários juntamente de outras competências como a desmarcação</p> <p>Os alunos realizam salto em comprimento com corrida de balanço, primeiramente com 5 a 7 passadas e só depois com uma corrida de balanço maior, com chamada ativa na tábua de chamada, puxada da perna de impulsão durante o voo e Flexão do tronco à frente na receção..</p>	<p><b>Futebol</b> (Circuito com condução de bola em “zigzag”, passe, receção, condução de bola em linha e remate + jogo reduzido 4x4)</p> <p><b>Atletismo</b> (S. Comprimento) Os alunos realizarão salto em comprimento quando estiverem a decorrer os jogos reduzidos no futebol e todos os grupos passarão nesta estação de atletismo</p>		<p>15'</p> <p>15'</p> <p>10'</p>
<p><b>Parte Final</b></p>			
<p><b>Objetivos</b></p>	<p><b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b></p>	<p><b>Organização</b></p>	<p><b>Tempo Parcial/T. Horário</b></p>

Relaxamento e estiramento muscular	Alongamentos	Alunos à frente do professor e afastados a uma distância que consigam realizar os exercícios de alongamento.	<b>5'</b>	
Balanço da aula, das tarefas e das realizadas	Balanço Final	Alunos à frente do professor		

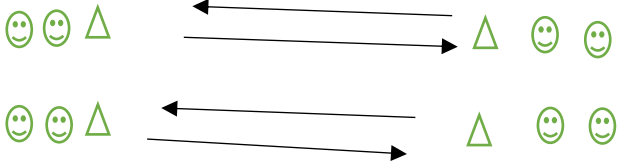
<b>PTI – 8.º G</b>			
<b>Período: 2</b>			
<b>Plano de aula dias 21 e 23 de Fevereiro de 2018</b>			
<b>Ano/Turma:</b> 8.º G	<b>N.º alunos:</b> +/- 30 alunos	<b>Espaço:</b> Exterior 1	
<b>Data:</b> 21/2	<b>Duração:</b> 45 minutos	<b>Material:</b> Bolas de Futebol, Bolas de Basquetebol, Bolas de Voleibol, Coletes, Pinos, barreiras, arcos.	
<b>Data:</b> 23/2	<b>Duração:</b> 90 minutos		
<b>Conteúdos/Matéria:</b> Futebol, Basquetebol e Voleibol	<b>Faltas Presença</b>	<b>Faltas Atraso</b>	<b>Faltas Material</b>
<b>Observações:</b>			
<b>Parte Inicial</b>			
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>

<p>Abordagem às tarefas a realizar, à organização da aula e aos conteúdos e critérios a trabalhar a avaliar.</p> <p>Preparação muscular e articular para a parte fundamental da aula</p>	<p>Instrução Inicial</p> <p>Corrida ligeira</p> <p>e</p> <p>Aquecimento em vagas</p>	<p>Alunos sentados à frente do professor</p> <p>Corrida à volta do campo dos campos de voleibol</p> <p>e</p> 	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>8'</p>		
<b>Parte Fundamental</b>					
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>		

<p>Alunos realizam passe, receção e condução de bola, frente a frente, em grupos de 4 a 5 elementos. Em situação de jogo reduzido 4x4 tentam chegar ao objetivo com os elementos técnicos trabalhados anteriormente e com o uso da desmarcação.</p> <p>Exercício de lançamento na passada e lançamento em apoio. Introdução ao passe e corte + reposição. Situação de jogo 3x3 em meio-campo aplicando os conteúdos anteriormente introduzidos.</p> <p>Em situação de jogo 3x3 transferir a bola para o campo adversário com intencionalidade de fazer ponto com recurso técnico de serviço por baixo, passe, manchete e finalização colocada através de passe ou remate apoiado, utilizando uma dinâmica de 3 toques, sendo o 2.º toque dado pelo aluno que se encontra em zona 3 (mais perto da rede)</p>	<p><b>Futebol</b> (Exercício de passe, receção e condução de + jogo reduzido 4x4+4 apoios)</p> <p><b>Basquetebol</b> (Exercício lançamento na passada e lançamento em apoio+ jogo reduzido 3x3 em meio-campo)</p> <p><b>Voleibol</b> (jogo reduzido 3x3)</p>	 	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	
<b>Parte Final</b>				
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>	
<p>Relaxamento e estiramento muscular</p> <p>Balanço da aula, das tarefas e das realizadas</p>	<p>Alongamentos</p> <p>Balanço Final</p>	<p>Alunos à frente do professor e afastados a uma distância que consigam realizar os exercícios de alongamento.</p>	<p>5'</p>	

		Alunos à frente do professor		
--	--	------------------------------	--	--

<b>PTI – 12.º C</b>			
<b>Período: 2</b>			
<b>Plano de aula dias 20 e 21 de Fevereiro de 2018</b>			
<b>Ano/Turma:</b> 12.º C	<b>N.º alunos:</b> 12 alunos	<b>Espaço:</b> Exterior 2	
<b>Data:</b> 20/2	<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Material:</b> Bolas de Futebol, Bolas de Basquetebol, Coletes, Pinos e Alisador da caixa de areia	
<b>Data:</b> 21/2	<b>Duração:</b> 90 minutos		
<b>Conteúdos/Matéria:</b> Futebol, Basquetebol e Atletismo (Triplo Salto)	<b>Faltas Presença</b>	<b>Faltas Atraso</b>	<b>Faltas Material</b>
<b>Observações:</b>			
<b>Parte Inicial</b>			
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>

<p>Abordagem às tarefas a realizar, à organização da aula e aos conteúdos e critérios a trabalhar a avaliar.</p> <p>Preparação muscular e articular para a parte fundamental da aula E Aquecimento específico de passe, receção e condução de bola.</p>	<p>Instrução Inicial</p> <p>Corrida ligeira</p> <p>e</p> <p>Frente a frente, grupos de 4 elementos</p>	<p>Alunos sentados à frente do professor</p> <p>Corrida à volta do campo de futebol/andebol</p> <p>e</p> 	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>8'</p>		
<b>Parte Fundamental</b>					
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>		

<p>Circuito técnico com objetivo de desenvolver e melhorar as capacidades trabalhadas nele mesmo.</p> <p>Jogo reduzido com objetivo de testar as capacidades anteriormente trabalhadas em situação de jogo e com pressão de adversários juntamente de outras competências como a desmarcação.</p> <p>Exercício de lançamento na passada e lançamento em apoio. Introdução ao passe e corte + reposição. Situação de jogo 3x3 em meio-campo aplicando os conteúdos anteriormente introduzidos.</p> <p>Introdução ao Triplo Salto. Introdução às diferentes fases do salto, com maior incidência ao Hop-Step-Jump, através de diversos exercícios como por exemplo saltos ao pé coxinho de introdução ao "Hop". Alunos realizarão posteriormente salto para a caixa de areia com corrida de balanço e receção a dois pés e equilibrada.</p>	<p><b>Futebol</b> (Circuito com condução de bola em "zigzag", passe, receção, condução de bola em linha e remate + jogo reduzido 4x4+4 apoios)</p> <p><b>Basquetebol</b></p> <p><b>Atletismo</b> (Triplo Salto)</p>		<p>20'</p> <p>20'</p> <p>10'</p>	
<b>Parte Final</b>				
<b>Objetivos</b>	<b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>	<b>Organização</b>	<b>Tempo Parcial/T. Horário</b>	

Relaxamento e estiramento muscular  Balanço da aula, das tarefas e das realizadas	Alongamentos  Balanço Final	Alunos à frente do professor e afastados a uma distância que consigam realizar os exercícios de alongamento.  Alunos à frente do professor	<b>5'</b>	
---	-----------------------------------	--	-----------	--

*Apêndice 12 - Cartão de Controlo*

<b>Cartão de Controlo</b>		Ano_____
Turma_____		
Nome dos elementos do grupo:		
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	
Tempo de partida:	Tempo de chegada:	Duração:
Contactos: Professora Fátima Saraiva: 916 310 942 913 594 808 Professor Luís Nabais: 915 459 228 Professor Carlos Sobral:		

<b>Cartão de Controlo</b>		Ano_____
Turma_____		
Nome dos elementos do grupo:		
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	
Tempo de partida:	Tempo de chegada:	Duração:
Contactos: Professora Fátima Saraiva: 916 310 942 913 594 808 Professor Luís Nabais: 915 459 228 Professor Carlos Sobral:		

*Apêndice 13 - Mapa A*

Ponto 11: Também conhecido como o “Diplomata”, sou o .....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 10: Há 100 anos que navego por mares e oceanos, sou um.....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 9: Um dos métodos para nos orientar-mos é através do.....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 8: Considerada a bota da Europa, sou o .....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 7: Aqui todos são irmãos e perante mim se ajoelham, sou a.....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 6: Lote 389, sou o.....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 5: Eu sou arte, eu sou espetáculo, eu sou cultura, eu sou o.....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 4: Eu desenvolvo trabalhos na área da saúde, educação e ensino, cultura e promoção da qualidade de vida, sendo também responsável por assegurar a exploração dos jogos sociais do estado em Portugal, sou a.....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 3: Diz o que foi homenageado neste ponto com a respetiva data

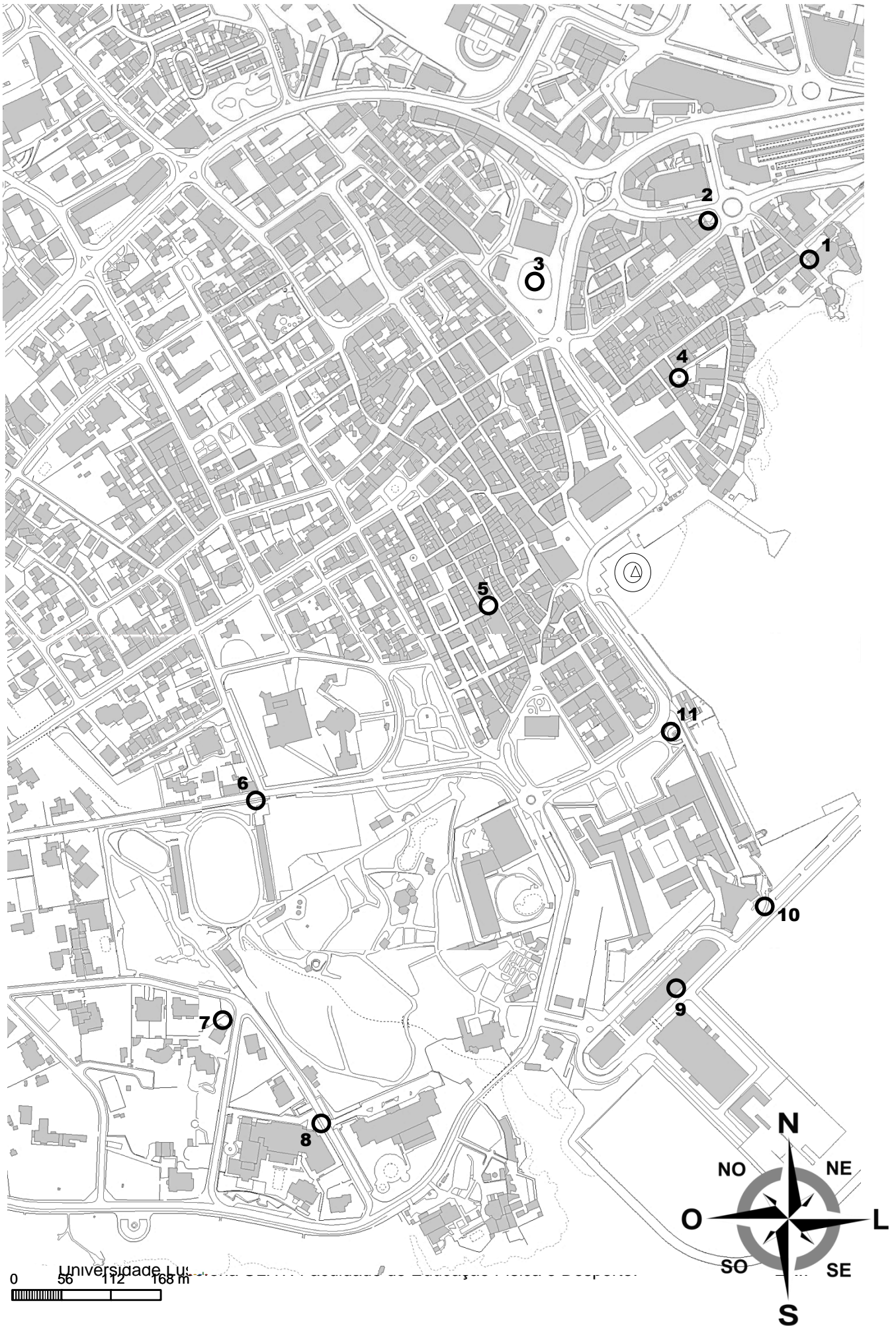
(\_\_\_\_\_)

Ponto 2: Sou a geração à qual foi atribuída o prémio da juventude, neste ponto está situada a....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 1: Sou uma ave branca, de asa preta e bico laranja, represento este ponto, sou o.....

(\_\_\_\_\_)



*Apêndice 14 - Mapa B*

Ponto 1: Também conhecido como o “Diplomata”, sou o .....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 2: Há 100 anos que navego por mares e oceanos, sou um.....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 3: Um dos métodos para nos orientar-mos é através do.....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 4: Considerada a bota da Europa, sou o .....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 5: Perante mim muitos se ajoelham, sou a.....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 6: Lote 389, sou o.....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 7: Eu sou arte, eu sou espetáculo, eu sou cultura, eu sou o.....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 8: Eu desenvolvo trabalhos na área da saúde, educação e ensino, cultura e promoção da qualidade de vida, sendo também responsável por assegurar a exploração dos jogos sociais do estado em Portugal, sou a.....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 9: Diz o que foi homenageado neste ponto com a respetiva data

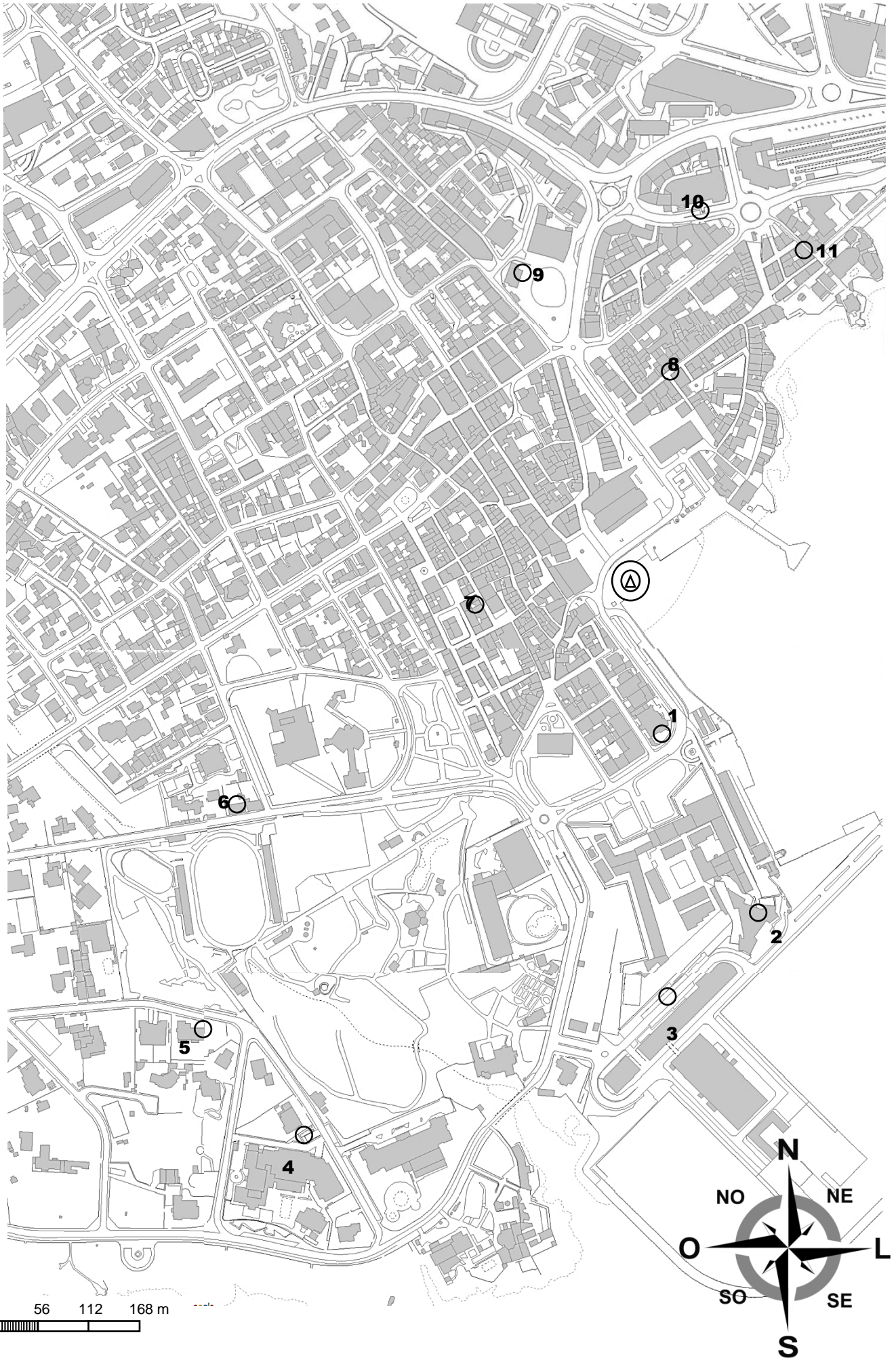
(\_\_\_\_\_)

Ponto 10: Sou a geração à qual foi atribuída o prémio da juventude, neste ponto está situada a....

(\_\_\_\_\_)

Ponto 11: Sou uma ave branca, de asa preta e bico laranja, represento este ponto, sou o.....

(\_\_\_\_\_)



*Apêndice 15 - Divulgação do Núcleo de Voleibol de Desporto Escolar*

# Desporto Escolar

## Voleibol



### Escalão Iniciadas/Juvenis

#### Horário:

 Quartas-feiras 15h20-16h05

 Sextas-feiras 14h30-16h

#### Professores Responsáveis:

 Fátima Saraiva e Carlos Sobral

Inscrições com o professor de Educação Física ou no PBX

Os treinos realizam-se no Pavilhão da Escola...

... E o primeiro treino é já dia 22 de Setembro (sexta-feira).

**Não percas a Oportunidade de te inscreveres  
já!**

*Apêndice 16 - Informações Torneio de Voleibol*

**Informação Torneio de Voleibol 2018**

O grupo de Educação Física informa:

Nos dias 19 e 20 de março decorrerá o Torneio de Voleibol na Escola Básica e Secundária de Carcavelos para todas as turmas.

Dia	Horário	Ano
19 de março	08h30-13h00	9.º/10.º
19 de março	14h00- 18h00	11.º/12
20 de março	08h30- 13h00	5.º/6.º
20 de março	14h00- 18h00	7.º/8.º

Os alunos deverão trazer equipamento desportivo adequado à prática de atividade física.

Ana Carvalho, Fátima Saraiva, Núcleo de Estágio FMH, Núcleo de Estágio  
ULHT  
o responsável

---

*Apêndice 17 - Justificação de faltas Torneio de Voleibol*

## **Torneio Interno de Voleibol – Justificação de faltas**



O presente documento serve para informar que se realizou, no dia \_\_\_\_ de março, o Torneio Interno de Voleibol na Escola Básica e Secundária de Carcavelos.

Assim sendo, confirmamos a presença do(s) aluno (S) inscrito nesta atividade, justificando as faltas durante este período.

Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Aluno	N.º	Horas

Professor Responsável

\_\_\_\_\_

*Apêndice 18 - Regulamento Torneio de Voleibol*

**Regulamento  
Torneio de Voleibol  
19 e 20 de Abril de 2018**

**INSCRIÇÕES**

- Até 9 de Março – Professor de cada Turma

**REGULAMENTO**

É obrigatório as equipas serem constituídas por elementos da mesma turma.

Os alunos inscritos de cada equipa têm de jogar em todos os jogos (pelo menos 1 ponto).

Cada aluno só pode participar num formato de competição.

Nas equipas mistas, têm que estar pelo menos um elemento de cada sexo em jogo.

20 março Manhã	20 março Tarde	19 março Manhã	19 março Tarde
2x2 (5.º / 6.º)	3x3 (7.º e 8.º)	4x4 (9.º e 10.º)	6x6 (11.º e 12.º)
Feminino		Feminino	Masculino/Feminino/Misto
Masculino/Misto		Masculino/Misto	

2x2 – 2 a 3 alunos por equipa;

3x3 – 3 a 4 alunos por equipa;

4x4 – 4 a 6 alunos por equipa;

6x6 – 6 a 8 alunos por equipa;

- **2x2 (5.º /6.º) – Torneio Masculino/Misto e Torneio Feminino**
- Restrições de jogo:
  - o A bola não pode ser jogada com o pé
  - o Mínimo 2 toques
  - o 2 serviços cada aluno
  - o Serviço por baixo ou em toque de dedos
  - o Serviço pode ser feito um passo à frente da linha final
  - o Pontos: Vitória (3); Empate (1); Derrota (0)

- **3x3 (7.º e 8.º) e 4x4 (9.º e 10.º) – Torneio Masculino/Misto e Torneio Feminino**

Restrições de jogo:

- A bola não pode ser jogada com o pé;
  - Mínimo 2 toques (3x3/ 4x4)
  - Rotação ao serviço;
  - Serviço por baixo;
  - Pontos: Vitória (3); Empate (1); Derrota (0);

- **6x6 (11.º e 12.º) – Torneio Masculino/Feminino/Misto**

Dimensão do campo: 18x9                      Rede: 2,20

Restrições de jogo:

- Não existem restrições mínima de toques
- Na Fase de Grupos os jogos são disputados durante 12-15 minutos. com vantagem pontual mínima de 1 pontos.
- Na Fase Eliminatória os jogos são disputados durante 20 minutos (10+10). com vantagem pontual mínima de 1 pontos.
- Em caso de igualdade pontual na Fase de Grupos passam as equipas com melhor rácio de pontos.
- Nas Meias-finais e Final os jogos são disputados por tempo (10’).
- Nas finais, os jogos são disputados por 2 set de 25 pontos. O 3set joga-se só em caso de empate até aos 15 pontos. O tem que ter vantagem pontual mínima de 2 pontos.

### **Falta de comparência**

- É registado o resultado de 15-0(fase de grupos) ou 25-0(eliminatória/meia-final e final), mediante a Fase do Torneio
- À equipa que não comparecer ao jogo na hora do mesmo, ser-lhe-á averbada falta de comparência.

### **Disciplina e arbitragem**

- O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem que sorteia a posse de bola e assinala a existência de infrações às regras.
- No caso de indisciplina por parte dos atletas o árbitro expulsará o atleta do jogo, que ficará impedido de regressar a esse mesmo jogo, podendo entrar outro atleta para o seu lugar.
- Ficará ao critério dos árbitros o sancionamento de atitudes contra o espírito desportivo, podendo ser punidas com sanções desde a perda do ponto até á exclusão do jogador visado, para o resto do jogo e ou competição.

### **Atitudes contra o espírito desportivo**

São classificadas como atitudes contra o espírito desportivo:

- O não cumprimento (reincidente) das regras com risco para os companheiros de jogo (colegas e adversários).
- A não-aceitação das decisões do árbitro.
- O desrespeito pelos colegas e adversários traduzidos em palavras ou atos.
- Na reposição de bola em jogo após ponto, têm 15s para repor a bola em jogo. Caso contrário e ponto da outra equipa

### **Recursos Humanos**

- A cada jogo é atribuída uma equipa de arbitragem por 2 elementos (2 alunos de desporto) + 1 professor do grupo de educação física por secção, excetuando o 2x2 e o 3x3, que só têm um elemento por jogo.
- A turma de td + agd + juvenis do desporto escolar de voleibol participam no torneio, com tarefas de arbitragem. Deverá ocorrer uma sessão aberta de formação de arbitragem. (disponibilidade para reunir todos os alunos no auditório). Os estagiários irão responsabilizar-se pela organização da ação de formação. A ação de formação é composta por duas fases: teórica + prática.
- Segunda feira- 15 alunos
- Terça feira – 20 alunos
- Funções

As funções de cada professor serão atribuídas de acordo com horário de cada um tendo em consideração em que período do dia é que lecionam aulas.

Dia	Professor	Alunos	Função
Seg (manha) 8h30- 13h	Filipe Anabela Luis C Sónia Bruno	2 alunos por campo	2 professores por cada sector (A/B/C) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coordenam os vários jogos</li> <li>○ Controlar os alunos que não estão em jogo</li> <li>○ Guardar as bolas após jogo</li> <li>○ Juntam os resultados</li> <li>○ Entregam os resultados à mesa de arbitragem</li> </ul>
Seg (tarde)	Fernando Humberto António Fernanda Vanine Paula Jorge ramos José Fernandez Bruno		2 professores por cada campo (A/B/C) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coordenam os vários jogos</li> <li>○ Controlar os alunos que não estão em jogo</li> <li>○ Guardar as bolas após jogo</li> <li>○ Juntam os resultados</li> <li>○ Entregam os resultados à mesa de arbitragem</li> </ul>
Ter (manha)	Humberto Sónia Filipe Bruno Fernanda José Fernandez Paula		2 professores por cada campo (A/B/C) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coordenam os vários jogos</li> <li>○ Controlar os alunos que não estão em jogo</li> <li>○ Guardar as bolas após jogo</li> <li>○ Juntam os resultados</li> <li>○ Entregam os resultados à mesa de arbitragem</li> </ul>

Ter (tarde)	António Fátima Ricardo Fernando Vanine Luís C		<p>1 professores por cada campo (A/B/C)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Coordenam os vários jogos</li><li>○ Controlar os alunos que não estão em jogo</li><li>○ Guardar as bolas após jogo</li><li>○ Juntam os resultados</li><li>○ Entregam os resultados à mesa de arbitragem</li></ul> <p>3 professores de mesa de arbitragem</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Quadro competitivo</li><li>○ Receber os resultados</li><li>○ Atualiza quadro competitivo no computador</li><li>○ Boletins de jogo</li></ul> <p>1 professor a anunciar no microfone</p> <p>1 professor a chamar as equipas e dirigi-las para o campo</p>
----------------	--	--	--

### **Recursos Materiais**

- 3 Redes (5/6//7/8/9/10) (presas nas anilhas)
- 2 redes (11/12) e 4 postes
- 15 bolas de voleibol (5 em cada sector)

### **Justificação de faltas**

- Em cada ficha de inscrição será necessário colocar todos os elementos da turma e de cada equipa;
- No momento de chamada das equipas, serão verificados se estão todos os elementos presentes e registada faltas aos alunos.
- Em cada livro de ponto será colocada uma folha com os horários do torneio e respetivos jogos por escalão, para que os professores tenham conhecimento.
- Na sala de professores será colocada uma ficha de informação, para todos os professores tenham conhecimento do torneio e horários.
- É realizada uma ficha de informação para os diretores de turma e encarregados de educação.

### **Valores**

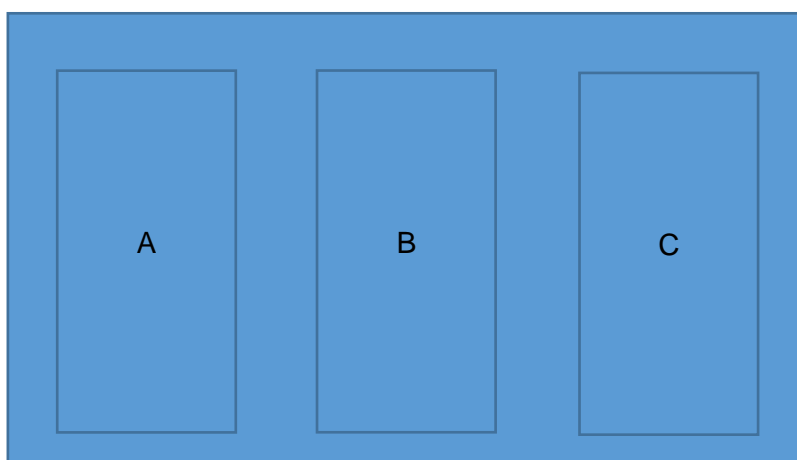
- Cada aluno será responsável pelos seus valores, ao 5.º e 6.º é aconselhado deixarem os valores nas respetivas salas de aula.

●

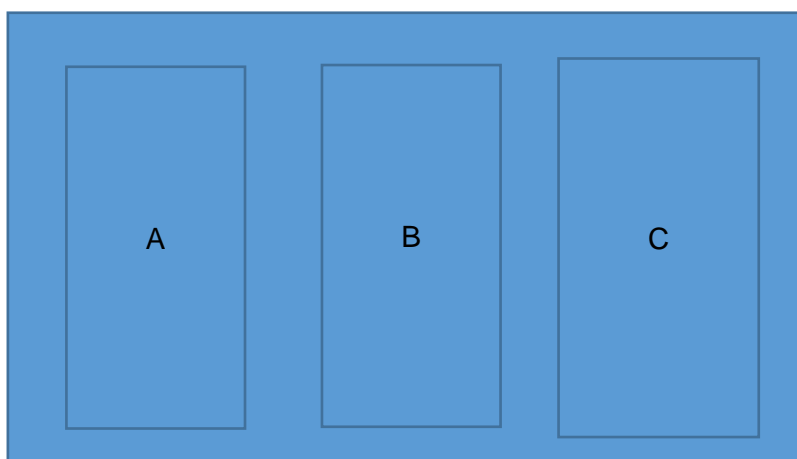
### Quadro Competitivo

- Após recebermos a inscrições será realizado um quadro competitivo.
- Na mesa de arbitragem estará uma folha quadro resumo, com o registo de cada jogo.

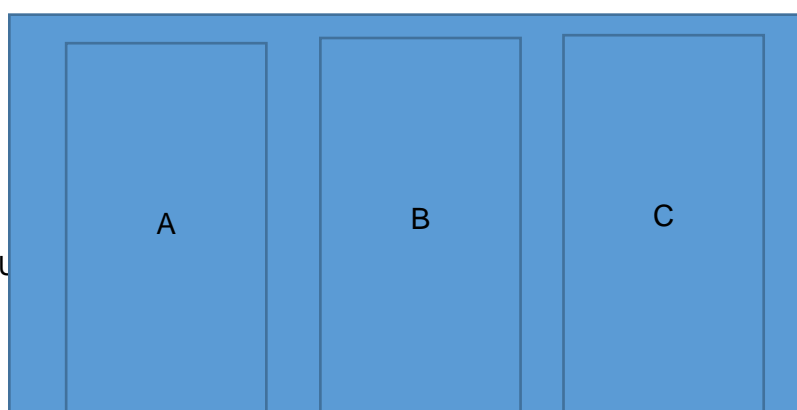
### Organização do espaço



5.º-6.º ano  
Rede: A, B, C  
Campo: 3x4  
A1...A6  
B1...B6  
C1...C6



7.º-8.º / 9.º-10.º  
Rede: A, B, C  
Campo: 5x5  
A1...A3  
B1...B3  
C1...C3



11.º-12.º ano  
Rede: A, B, (C)

## **Regulamento Específico**

### **TORNEIO 2X2 - 5.º E 6.º (MANHÃ) – 20/03**

Anos escolares - 5.ºAno (2006), 6.ºAno (2005),

- Dimensão do campo: 8.00mx4.00m
- Rede: 2,10m
- Tempo de jogo – 10-12 minutos
- Número mínimo toques – 2 Toques
- Não é permitido tocar a bola com o pé
- Substituições – Todos os alunos da equipa têm que participar em cada jogo que a equipa realizar.
- Serviço – passe/ por baixo
- Serviço pode ser feito um passo à frente da linha final
- 

### **TORNEIO 2X2/3X3 - 7.º E 8.º ANO (TARDE) – 20/03**

7.ºAno (2004); 8.º Ano (2003)

- Dimensões campo: 8.00m x 4.00m/ 10.00mx5.00m
- Rede - 2,10 metros;
- Tempo de jogo – 10-12 minutos de tempo corrido;
- Número mínimo toques – 2 Toques
- Não é permitido tocar a bola com o pé
- Substituições – Apenas em caso de lesão
- Serviço – passe/ por baixo
- Todos os alunos da equipa têm que participar em cada jogo que a equipa realizar.

### **TORNEIO 4X4 - 9.º E 10.º ANO (MANHÃ) – 19/03**

Anos escolares – 7.ºAno (2004), 8.ºAno (2003); 9.ºAno (2002),10.ºAno (2001);

- Dimensões campo – 12.00mx 6.00m
- Rede - 2,10 metros;

- Tempo de jogo – 12 minutos de tempo corrido;
- Número mínimo de Toques – 2 Toques
- Não é permitido tocar a bola com o pé
- Todos os alunos da equipa têm que participar em cada jogo que a equipa realizar.

### **TORNEIO 6X6 - SECUNDÁRIO (TARDE) – 19/03**

Anos escolares –11.ºAno (2000), 12.ºAno (1999);

- Dimensões campo – 18.00mx 9.00m Rede 2,20m
- Tempo de jogo – 2 períodos de 10 minutos, com 2 minutos de intervalo (22m total).
- Substituições – Na rotação ao serviço.

*Apêndice 19 - Boletins de Jogo Torneio de Voleibol*

**Torneio de Voleibol 2018**

Boletim de Jogo

Campo:

Escalão:

Nome Equipa	A-	B-
Resultado Final		

Vencedor:

**Torneio de Voleibol 2018**

Boletim de Jogo

Campo:

Escalão:

Equipa	A-	B-
Resultado Final		

Vencedor:

**Torneio de Voleibol 2018**

Boletim de Jogo

Campo:

Escalão:

Equipa	A-	B-
Resultado Final		

Vencedor:

**Torneio de Voleibol 2018**

Boletim de Jogo

Campo:

Escalão:

Equipa	A-	B-
Resultado Final		

Vencedor:

Apêndice 20 - Quadro competitivo Torneio de Voleibol

o

5.º Ano 2x2 – 3.ºFeira - 20 de Março

MASCULINO/MISTO

Grupo	Horas	Equipa 1	Equipa 2	Campo	Resultado
A	09:00	Os Próstonhós – 5.ºH	Os Cabeças de Vento – 5.ºC	A1	
A	09:00	Herdeiros – 5.ºD	Omeletes – 5.ºE	A2	
A	09:10	Os Próstonhós – 5.ºH	Herdeiros – 5.ºD	A1	
A	09:10	Os Cabeças de Vento – 5.ºC	Fireball – 5.ºD	A2	
A	09:20	Os Próstonhós – 5.ºH	Fireball – 5.ºD	A1	
A	09:20	Os Cabeças de Vento – 5.ºC	Omeletes – 5.ºE	A2	
A	09:30	Os Próstonhós – 5.ºH	Omeletes – 5.ºE	A1	
A	09:30	Herdeiros – 5.ºD	Fireball – 5.ºD	A2	
A	09:40	Os Cabeças de Vento – 5.ºC	Herdeiros – 5.ºD	A1	
A	09:40	Omeletes – 5.ºE	Fireball – 5.ºD	A2	
B	09:00	Os Imperadores – 5.ºB	Os Marretas – 5.ºH	A3	
B	09:00	Dupla men – 5.ºD	Atercios – 5.ºE	A4	
B	09:10	Os Imperadores – 5.ºB	Dupla men – 5.ºD	A3	
B	09:10	Os Marretas – 5.ºH	Salcichas – 5.ºE	A4	
B	09:20	Os Imperadores – 5.ºB	Salcichas – 5.ºE	A3	
B	09:20	Os Marretas – 5.ºH	Atercios – 5.ºE	A4	
B	09:30	Os Imperadores – 5.ºB	Atercios – 5.ºE	A3	
B	09:30	Dupla men – 5.ºD	Salcichas – 5.ºE	A4	
B	09:40	Os Marretas – 5.ºH	Dupla men – 5.ºD	A3	
B	09:40	Atercios – 5.ºE	Salcichas – 5.ºE	A4	
C	09:00	White and Black – 5.ºC	Fredy Krugger's – 5.ºD	A5	
C	09:00	Os Falcões – 5.ºE	Os Fortnites – 5.º B	A6	
C	09:10	White and Black – 5.ºC	Os Fortnites – 5.º B	A5	
C	09:10	Fredy Krugger's – 5.ºD	Os Falcões – 5.ºE	A6	
C	09:20	White and Black – 5.ºC	Os Falcões – 5.ºE	A5	
C	09:20	Fredy Krugger's – 5.ºD	Os Fortnites – 5.º B	A6	
QF1	10:00	1.ºA	2.ºB	A1	
QF2	10:00	1.ºB	2.ºC	A2	
QF3	10:00	1.ºC	3.º	A3	
QF4	10:00	2.ºA	3.º	A4	
MF1	10:15	QF1	QF2	A1	
MF2	10:15	QF3	QF4	A2	
3.º E 4.º	10:30	Vencido MF1	Vencido MF2	A2	
Final	10:30	Vencedor MF1	Vencedor MF2	A1	

**5.º Ano 2x2 – 3.ªFeira – 20 de Março**

**FEMININO**

Grupo	Horas	Equipa 1	Equipa 2	Campo	Resultado
A	09:00	As Unicórnias – 5.ºC	As Starbolas – 5.ºD	B1	
A	09:00	360 – 5.ºE	As Super-estrelas – 5.ºB	B2	
A	09:10	As Unicórnias – 5.ºC	360 – 5.ºE	B1	
A	09:10	As Starbolas – 5.ºD	Arco-iris – 5.ºE	B2	
A	09:20	As Unicórnias – 5.ºC	Arco-iris – 5.ºE	B1	
A	09:20	As Starbolas – 5.ºD	As Super-estrelas – 5.ºB	B2	
A	09:30	As Unicórnias – 5.ºC	As Super-estrelas – 5.ºB	B1	
A	09:30	360 – 5.ºE	Arco-iris – 5.ºE	B2	
A	09:40	As Starbolas – 5.ºD	360 – 5.ºE	B1	
A	09:40	As Super-estrelas – 5.ºB	Arco-iris – 5.ºE	B2	
B	09:00	As Gatinhas – 5.ºC	As retardadas – 5.ºE	B3	
B	09:00	Nome social – 5.ºD	As Poderosas – 5.ºB	B4	
B	09:10	As Gatinhas – 5.ºC	As Poderosas – 5.ºB	B3	
B	09:10	As retardadas – 5.ºE	Nome social – 5.ºD	B4	
B	09:20	As Gatinhas – 5.ºC	Nome social – 5.ºD	B3	
B	09:20	As retardadas – 5.ºE	As Poderosas – 5.ºB	B4	
C	09:00	MN – 5.ºC	Trust the Future – 5.ºD	B5	
C	09:00	Monstro da Vela – 5.ºE	As Nerds – 5.ºE	B6	
C	09:10	MN – 5.ºC	As Nerds – 5.ºE	B5	
C	09:10	Trust the Future – 5.ºD	Monstro da Vela – 5.ºE	B6	
C	09:20	MN – 5.ºC	Monstro da Vela – 5.ºE	B5	
C	09:20	Trust the Future – 5.ºD	As Nerds – 5.ºE	B6	
QF1	10:00	1.ºA	2.ºB	B1	
QF2	10:00	1.ºB	2.ºC	B2	
QF3	10:00	1.ºC	3.º	B3	
QF4	10:00	2.ºA	3.º	B4	
MF1	10:15	QF1	QF2	B1	
MF2	10:15	QF3	QF4	B3	
3.º E 4.º	10:30	Vencido MF1	Vencido MF2	B3	
Final	10:30	Vencedor MF1	Vencedor MF2	B1	

6.º Ano 2x2 – 3.º Feira – 20 de Março

MASCULINO/MISTO

Grupo	Horas	Equipa 1	Equipa 2	Campo	Resultado
A	11:00	Skulk – 6.ºD	Bilus – 6.ºG	A1	
A	11:00	S e S – 6.º C	Sem Nome – 6.ºE	A2	
A	11:10	Skulk – 6.ºD	S e S – 6.º C	A1	
A	11:10	Bilus – 6.ºG	Os noobs – 6.ºB	A2	
A	11:20	Skulk – 6.ºD	Os noobs – 6.ºB	A1	
A	11:20	Bilus – 6.ºG	Sem Nome – 6.ºE	A2	
A	11:30	Skulk – 6.ºD	Sem Nome – 6.ºE	A1	
A	11:30	S e S – 6.º C	Os noobs – 6.ºB	A2	
A	11:40	Bilus – 6.ºG	S e S – 6.º C	A1	
A	11:40	Sem Nome – 6.ºE	Os noobs – 6.ºB	A2	
B	11:00	Os Campeões – 6.ºB	Os Tigres – 6.ºF	A3	
B	11:00	Os Peregrinos – 6.ºC	Não Sei – 6.ºG	A4	
B	11:10	Os Campeões – 6.ºB	Os Peregrinos – 6.ºC	A3	
B	11:10	Os Tigres – 6.ºF	Red Bull – 6.ºF	A4	
B	11:20	Os Campeões – 6.ºB	Red Bull – 6.ºF	A3	
B	11:20	Os Tigres – 6.ºF	Não Sei – 6.ºG	A4	
B	11:30	Os Campeões – 6.ºB	Não Sei – 6.ºG	A3	
B	11:30	Os Peregrinos – 6.ºC	Red Bull – 6.ºF	A4	
B	11:40	Os Tigres – 6.ºF	Os Peregrinos – 6.ºC	A3	
B	11:40	Não Sei – 6.ºG	Red Bull – 6.ºF	A4	
C	11:00	Primeira Bola – 6.ºC	Equipa 1 – 6.ºG	A5	
C	11:00	Perdedores – 6.ºF	Sassoeiros – 6.ºB	A6	
C	11:10	Primeira Bola – 6.ºC	Perdedores – 6.ºF	A5	
C	11:10	Equipa 1 – 6.ºG	Berg – 6.ºG	A6	
C	11:20	Primeira Bola – 6.ºC	Berg – 6.ºG	A5	
C	11:20	Equipa 1 – 6.ºG	Sassoeiros – 6.ºB	A6	
C	11:30	Primeira Bola – 6.ºC	Sassoeiros – 6.ºB	A5	
C	11:30	Perdedores – 6.ºF	Berg – 6.ºG	A6	
C	11:40	Equipa 1 – 6.ºG	Perdedores – 6.ºF	A5	
C	11:40	Sassoeiros – 6.ºB	Berg – 6.ºG	A6	
D	11:00	Equipa 2 – 6.ºG	Sem Bola – 6.ºE	B1	
D	11:00	Os Senhores Cocas – 6.ºB	Os Dois Guerreiros – 6.ºC	B2	
D	11:10	Equipa 2 – 6.ºG	Os Senhores Cocas – 6.ºB	B1	
D	11:10	Sem Bola – 6.ºE	Explorer – 6.ºG	B2	
D	11:20	Equipa 2 – 6.ºG	Explorer – 6.ºG	B1	
D	11:20	Sem Bola – 6.ºE	Os Dois Guerreiros – 6.ºC	B2	
D	11:30	Equipa 2 – 6.ºG	Os Dois Guerreiros – 6.ºC	B1	
D	11:30	Os Senhores Cocas – 6.ºB	Explorer – 6.ºG	B2	
D	11:40	Sem Bola – 6.ºE	Os Senhores Cocas – 6.ºB	B1	
D	11:40	Os Dois Guerreiros – 6.ºC	Explorer – 6.ºG	B2	

Carlos Daniel Sobral. Relatório de Estágio, 2.º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física  
Escola Básica e Secundária de Carcavelos

E	11:00	Tá Fácil – 6.ºE	Zé Colmeia – 6.ºC	B3	
E	11:00	FortknightPT – 6.ºF	Overnite – 6.ºB	B4	
E	11:10	Tá Fácil – 6.ºE	FortknightPT – 6.ºF	B3	
E	11:10	Zé Colmeia – 6.ºC	Meconie Nulanju – 6.ºG	B4	
E	11:20	Tá Fácil – 6.ºE	Meconie Nulanju – 6.ºG	B3	
E	11:20	Zé Colmeia – 6.ºC	Overnite – 6.ºB	B4	
E	11:30	Tá Fácil – 6.ºE	Overnite – 6.ºB	B3	
E	11:30	FortknightPT – 6.ºF	Meconie Nulanju – 6.ºG	B4	
E	11:40	Zé Colmeia – 6.ºC	FortknightPT – 6.ºF	B3	
E	11:40	Overnite – 6.ºB	Meconie Nulanju – 6.ºG	B4	
F	11:00	Sem Canja – 6.ºE	Bacalhau Tradicional – 6.ºC	B5	
F	11:00	Titio Avô – 6.ºG	Linha da Azambuja – 6.ºF	B6	
F	11:10	Sem Canja – 6.ºE	Titio Avô – 6.ºG	B5	
F	11:10	Bacalhau Tradicional – 6.ºC	First – 6.ºG	B6	
F	11:20	Sem Canja – 6.ºE	First – 6.ºG	B5	
F	11:20	Bacalhau Tradicional – 6.ºC	Linha da Azambuja – 6.ºF	B6	
F	11:30	Sem Canja – 6.ºE	Linha da Azambuja – 6.ºF	B5	
F	11:30	Titio Avô – 6.ºG	First – 6.ºG	B6	
F	11:40	Bacalhau Tradicional – 6.ºC	Titio Avô – 6.ºG	B5	
F	11:40	Linha da Azambuja – 6.ºF	First – 6.ºG	B6	
G	11:00	Sem saber jogar – 6.ºE	Over Dutty – 6.ºB	C1	
G	11:00	Janela – 6.ºG	Os Bananas – 6.ºF	C2	
G	11:10	Sem saber jogar – 6.ºE	Os Bananas – 6.ºF	C1	
G	11:10	Over Dutty – 6.ºB	Janela – 6.ºG	C2	
G	11:20	Sem saber jogar – 6.ºE	Janela – 6.ºG	C1	
G	11:20	Over Dutty – 6.ºB	Os Bananas – 6.ºF	C2	
H	11:00	Os Rosbife – 6.ºE	Os Gancios – 6.ºC	C3	
H	11:00	The Jumpers – 6.ºF	Friorentos – 6.ºB	C4	
H	11:10	Os Rosbife – 6.ºE	Friorentos – 6.ºB	C3	
H	11:10	Os Gancios – 6.ºC	The Jumpers – 6.ºF	C4	
H	11:20	Os Rosbife – 6.ºE	The Jumpers – 6.ºF	C3	
H	11:20	Os Gancios – 6.ºC	Friorentos – 6.ºB	C4	
OF 1	12:00	1.ºA	2.ºH	A1	
OF 2	12:00	1.ºB	2.ºG	A3	
OF 3	12:00	1.ºC	2.ºF	A5	
OF 4	12:00	1.ºD	2.ºE	B1	
OF 5	12:00	1.ºE	2.ºD	B3	
OF 6	12:00	1.ºF	2.ºC	B5	
OF 7	12:00	1.ºG	2.ºB	C1	
OF 8	12:00	1.ºH	2.ºA	C3	

QF1	12:15	OF1	OF2	A1	
QF2	12:15	OF3	OF4	A3	
QF3	12:15	OF5	OF6	A5	
QF4	12:15	OF7	OF8	C1	
MF1	12:30	QF1	QF2	A1	
MF2	12:30	QF3	QF4	A3	
3.º E 4.º	12:45	Vencido MF1	Vencido MF2	A3	
Final	12:45	Vencedor MF1	Vencedor MF2	A1	

6.º Ano 2x2 – 3.ºFeira – 20 de Março

FEMININO

Grupo	Horas	Equipa 1	Equipa 2	Campo	Resultado
A	09:00	Don't look back – 6.ºD	Chitas – 6.ºE	C1	
A	09:00	Thunders – 6.ºF	Girls ANF – 6.ºC	C2	
A	09:10	Don't look back – 6.ºD	Girls ANF – 6.ºC	C1	
A	09:10	Chitas – 6.ºE	Thunders – 6.ºF	C2	
A	09:20	Don't look back – 6.ºD	Thunders – 6.ºF	C1	
A	09:20	Chitas – 6.ºE	Girls ANF – 6.ºC	C2	
B	09:00	Supergirls – 6.ºB	Wild Girls – 6.ºD	C3	
B	09:00	As Couves – 6.ºF	Macacas – 6.ºC	C4	
B	09:10	Supergirls – 6.ºB	Macacas – 6.ºC	C3	
B	09:10	Wild Girls – 6.ºD	As Couves – 6.ºF	C4	
B	09:20	Supergirls – 6.ºB	As Couves – 6.ºF	C3	
B	09:20	Wild Girls – 6.ºD	Macacas – 6.ºC	C4	
C	09:00	Uma ideia – 6.ºF	OMG babes – 6.º G	C5	
C	09:10	Eleven – 6.ºB	OMG babes – 6.º G	C6	
C	09:20	Eleven – 6.ºB	Uma ideia – 6.ºF	C5	
QF1	10:55	1.ºA	2.ºB	C1	
QF2	10:55	1.ºB	2.ºC	C2	
QF3	10:55	1.ºC	3.ºA	C3	
QF4	10:55	2.ºA	3.ºB	C4	
MF1	11:15	QF1	QF2	C1	
MF2	11:15	QF3	QF4	C3	
3.º E 4.º	11:30	Vencido MF1	Vencido MF2	C3	
Final	11:30	Vencedor MF1	Vencedor MF2	C1	

7.º e 8.º Ano 3x3 – 3.ºFeira – 20 de Março

FEMININO

Grupo	Horas	Equipa 1	Equipa 2	Campo	Resultado
A	13:40	M&M's – 7.ºB	MIM – 8.ºC	A1	
A	13:40	Bandinho das 4 – 8.ºB	As Poderosas – 7.ºF	A2	
A	13:50	M&M's – 7.ºB	Bandinho das 4 – 8.ºB	A1	
A	13:50	MIM – 8.ºC	Malibu Girls – 8.ºE	A2	
A	14:00	M&M's – 7.ºB	Malibu Girls – 8.ºE	A1	
A	14:00	MIM – 8.ºC	As Poderosas – 7.ºF	A2	
A	14:10	M&M's – 7.ºB	As Poderosas – 7.ºF	A1	
A	14:10	Bandinho das 4 – 8.ºB	Malibu Girls – 8.ºE	A2	
A	14:20	MIM – 8.ºC	Bandinho das 4 – 8.ºB	A1	
A	14:20	As Poderosas – 7.ºF	Malibu Girls – 8.ºE	A2	
B	13:40	MRL – 7.ºA	Sem Nome – 8.ºC	A3	
B	13:40	Dim 7.ºH	8FFEM3 – 8.ºF	A4	
B	13:50	MRL – 7.ºA	8FFEM3 – 8.ºF	A3	
B	13:50	Sem Nome – 8.ºC	Dim 7.ºH	A4	
B	14:00	MRL – 7.ºA	Dim 7.ºH	A3	
B	14:00	Sem Nome – 8.ºC	8FFEM3 – 8.ºF	A4	
C	13:40	On Fire – 7.º G	17:4 – 8.ºC	A5	
C	13:40	Wherever- 7.ºA	8FFEM1 – 8.ºF	A6	
C	13:50	On Fire – 7.º G	8FFEM1 – 8.ºF	A5	
C	13:50	17:4 – 8.ºC	Wherever- 7.ºA	A6	
C	14:00	On Fire – 7.º G	Wherever- 7.ºA	A5	
C	14:00	17:4 – 8.ºC	8FFEM1 – 8.ºF	A6	
D	13:40	8FFEM2 – 8.ºF	Loliposps – 8.ºD	B1	
D	13:40	Pipocas – 8.ºE	L.U.A. – 8.ºH	B2	
D	13:50	8FFEM2 – 8.ºF	L.U.A. – 8.ºH	B1	
D	13:50	Loliposps – 8.ºD	Pipocas – 8.ºE	B2	
D	14:00	8FFEM2 – 8.ºF	Pipocas – 8.ºE	B1	
D	14:00	Loliposps – 8.ºD	L.U.A. – 8.ºH	B2	
QF1	14:40	1.ºA	2.ºD	A1	
QF2	14:40	1.ºB	2.ºC	A2	
QF3	14:40	1.ºC	2.ºB	A3	
QF4	14:40	1.ºD	2.ºA	A4	
MF1	14:55	QF1	QF2	A1	
MF2	14:55	QF3	QF4	A3	
3.º E 4.º	15:10	Vencido MF1	Vencido MF2	A3	
Final	15:10	Vencedor MF1	Vencedor MF2	A1	

7.º e 8.º Ano 3x3 – 3.º Feira – 20 de Março

MASCULINO/MISTO

CHAMADA DAS EQUIPAS – 13H20

Grupo	Horas	Equipa 1	Equipa 2	Campo	Resultado
A	13:40	Os cebrútios – 7.ºG	Os bárbaros – 7.ºE	B3	
A	13:40	JJA – 7.ºD	Sem nome – 7.ºB	B4	
A	13:50	Os cebrútios – 7.ºG	JJA – 7.ºD	B3	
A	13:50	Os bárbaros – 7.ºE	8FMASC3 – 8.ºF	B4	
A	14:00	Os cebrútios – 7.ºG	8FMASC3 – 8.ºF	B3	
A	14:00	Os bárbaros – 7.ºE	Sem nome – 7.ºB	B4	
A	14:10	Os cebrútios – 7.ºG	Sem nome – 7.ºB	B3	
A	14:10	JJA – 7.ºD	8FMASC3 – 8.ºF	B4	
A	14:20	Os bárbaros – 7.ºE	JJA – 7.ºD	B3	
A	14:20	Sem nome – 7.ºB	8FMASC3 – 8.ºF	B4	
B	13:40	Simbas – 7.ºB	Os Twerk – 7.ºF	B5	
B	13:40	VAR – 7.ºA	Adidas – 7.ºH	B6	
B	13:50	Simbas – 7.ºB	VAR – 7.ºA	B5	
B	13:50	Os Twerk – 7.ºF	8FMASC1 – 8.ºF	B6	
B	14:00	Simbas – 7.ºB	8FMASC1 – 8.ºF	B5	
B	14:00	Os Twerk – 7.ºF	Adidas – 7.ºH	B6	
B	14:10	Simbas – 7.ºB	Adidas – 7.ºH	B5	
B	14:10	VAR – 7.ºA	8FMASC1 – 8.ºF	B6	
B	14:20	Os Twerk – 7.ºF	VAR – 7.ºA	B5	
B	14:20	Adidas – 7.ºH	8FMASC1 – 8.ºF	B6	
C	13:40	Os Mongos – 7.ºA	Discover – 7.ºH	C1	
C	13:40	Bananas – 8.ºB	Power Ranger – 8.ºH	C2	
C	13:50	Os Mongos – 7.ºA	Bananas – 8.ºB	C1	
C	13:50	Discover – 7.ºH	8FMAS2 – 8.ºF	C2	
C	14:00	Os Mongos – 7.ºA	8FMAS2 – 8.ºF	C1	
C	14:00	Discover – 7.ºH	Power Ranger – 8.ºH	C2	
C	14:10	Os Mongos – 7.ºA	Power Ranger – 8.ºH	C1	
C	14:10	Bananas – 8.ºB	8FMAS2 – 8.ºF	C2	
C	14:20	Discover – 7.ºH	Bananas – 8.ºB	C1	
C	14:20	Power Ranger – 8.ºH	8FMAS2 – 8.ºF	C2	
D	13:40	Filho da caixa – 8.ºB	Árvores e dyabetes – 7.ºA	C3	
D	13:40	Queimados – 8.ºG	JMD – 8.ºH	C4	
D	13:50	Filho da caixa – 8.ºB	JMD – 8.ºH	C3	
D	13:50	Árvores e dyabetes – 7.ºA	Queimados – 8.ºG	C4	
D	14:00	Filho da caixa – 8.ºB	Queimados – 8.ºG	C3	
D	14:00	Árvores e dyabetes – 7.ºA	JMD – 8.ºH	C4	
E	13:40	Os bala – 8.ºC	3 pontos – 8.ºF	C5	
E	13:40	FTD – 7.ºA	Chapecoense – 8.ºE	C6	

Carlos Daniel Sobral. Relatório de Estágio, 2.º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física  
Escola Básica e Secundária de Carcavelos

E	13:50	Os bala – 8.ºC	Chapecoense – 8.ºE	C5	
E	13:50	3 pontos – 8.ºF	FTD – 7.ºA	C6	
E	14:00	Os bala – 8.ºC	FTD – 7.ºA	C5	
E	14:00	3 pontos – 8.ºF	Chapecoense – 8.ºE	C6	
F	14:10	Os carca – 8.ºC	Staballi – 8.ºD	C5	
F	14:10	Os da saúde – 8.ºA	Leite com Chocolate – 8.ºH	C6	
F	14:20	Os carca – 8.ºC	Leite com Chocolate – 8.ºH	C5	
F	14:20	Staballi – 8.ºD	Os da saúde – 8.ºA	C6	
F	14:30	Os carca – 8.ºC	Os da saúde – 8.ºA	C5	
F	14:30	Staballi – 8.ºD	Leite com Chocolate – 8.ºH	C6	
OF1	14:45	1.ºA	2.ºF	B3	
OF2	14:45	1.ºB	2.ºE	B4	
OF3	14:45	1.ºC	3.ºD	B5	
OF4	14:45	1.ºD	3.ºC	B6	
OF5	14:45	1.ºE	3.ºB	C3	
OF6	14:45	1.ºF	3.ºA	C4	
OF7	14:45	2.ºC	2.ºA	C5	
OF8	14:45	2.ºD	2.ºB	C6	
QF1	15:00	OF1	OF2	B3	
QF2	15:00	OF3	OF4	B5	
QF3	15:00	OF5	OF6	C3	
QF4	15:00	OF7	OF8	C5	
MF1	15:15	QF1	QF2	C2	
MF2	15:15	QF3	QF4	C4	
3.º E 4.º	15:30	Vencido MF1	Vencido MF2	B3	
Final	15:30	Vencedor MF1	Vencedor MF2	B1	

9.º e 10.º Ano 4x4 – 2.ºFeira – 19 de Março

FEMININO

Grupo	Horas	Equipa 1	Equipa 2	Campo	Resultado
A	9:00	C's & A's	Superstars	A1	
A	9:00	LM 3	As Katrefas	A2	
A	9:00	Panteras cor de rosa	Arroz Chau Chau	A3	
A	9:15	C's & A's	LM 3	A1	
A	9:15	Superstars	Panteras cor de rosa	A2	
A	9:15	As Katrefas	Arroz Chau Chau	A3	
A	9:30	C's & A's	As Katrefas	A1	
A	9:30	Superstars	Arroz Chau Chau	A2	
A	9:30	LM 3	Panteras cor de rosa	A3	
A	9:45	C's & A's	Panteras cor de rosa	A1	
A	9:45	LM 3	Arroz Chau Chau	A2	
A	9:45	As Katrefas	Superstars	A3	
A	10:00	C's & A's	Arroz Chau Chau	A1	
A	10:00	Superstars	LM 3	A2	
A	10:00	As Katrefas	Panteras cor de rosa	A3	
1.º Lugar					
2.º Lugar					
3.º Lugar					
4.º Lugar					
5.º Lugar					
6.º Lugar					

9.º e 10.º Ano 4x4 – 2.ªFeira – 19 de Março

MASCULINO/MISTO

Grupo	Horas	Equipa 1	Equipa 2	Campo	Resultado
A	09:00	100 nome – 10.ºE	Rip Bob – 9.ºB	B1	
A	09:00	9C – 9.ºC	Não Sei – 9.ºD	B2	
A	09:15	100 nome – 10.ºE	9C – 9.ºC	B1	
A	09:15	Rip Bob – 9.ºB	LDRP – 9.ºF	B2	
A	09:35	100 nome – 10.ºE	LDRP – 9.ºF	B1	
A	09:35	Rip Bob – 9.ºB	Não Sei – 9.ºD	B2	
A	09:50	100 nome – 10.ºE	Não Sei – 9.ºD	B1	
A	09:50	9C – 9.ºC	LDRP – 9.ºF	B2	
A	10:05	Rip Bob – 9.ºB	9C – 9.ºC	B1	
A	10:05	Não Sei – 9.ºD	LDRP – 9.ºF	B2	
B	09:00	Espetáculo – 9.ºA	9I – 9.ºI	B3	
B	09:00	Batatinhas VC – 9.ºE	Johnny DAPP – 10.ºArt	C3	
B	09:15	Espetáculo – 9.ºA	Batatinhas VC – 9.ºE	B3	
B	09:35	9I – 9.ºI	Johnny DAPP – 10.ºArt	C3	
B	09:50	Espetáculo – 9.ºA	Johnny DAPP – 10.ºArt	B3	
B	10:05	9I – 9.ºI	Batatinhas VC – 9.ºE	B3	
C	09:00	Os Gorilas – 9.ºB	10C – 10.ºC	C1	
C	09:00	Ilustres – 9.ºD	Sordadinho VC – 9.ºE	C2	
C	09:15	Os Gorilas – 9.ºB	Ilustres – 9.ºD	C1	
C	09:15	10C – 10.ºC	Mata Mosca – 9.ºA	C2	
C	09:35	Os Gorilas – 9.ºB	Mata Mosca – 9.ºA	C1	
C	09:35	10C – 10.ºC	Sordadinho VC – 9.ºE	C2	
C	09:50	Os Gorilas – 9.ºB	Sordadinho VC – 9.ºE	C1	
C	09:50	Ilustres – 9.ºD	Mata Mosca – 9.ºA	C2	
C	10:05	10C – 10.ºC	Ilustres – 9.ºD	C1	
C	10:05	Sordadinho VC – 9.ºE	Mata Mosca – 9.ºA	C2	
D	10:15	Bob Team – 9.ºC	Cebolas – 10.ºA	C1	
D	10:15	420 – 10.ºC	Mata Porcos – 9.ºH	C2	
D	10:25	Bob Team – 9.ºC	420 – 10.ºC	C1	
D	10:25	Mata Porcos – 9.ºH	Cebolas – 10.ºA	C2	
D	10:35	Bob Team – 9.ºC	Mata Porcos – 9.ºH	C1	
D	10:35	420 – 10.ºC	Cebolas – 10.ºA	C2	
E	10:15	Soh Lah – 10.ºA	Bidjolo com Brilio – 10.ºD	B1	
E	10:15	La sei – 9.ºF	Chiclas – 9.ºC	B2	
E	10:25	Soh Lah – 10.ºA	La sei – 9.ºF	B1	
E	10:25	Bidjolo com Brilio – 10.ºD	Chiclas – 9.ºC	B2	
E	10:35	Soh Lah – 10.ºA	Chiclas – 9.ºC	B1	

E	10:35	Bidjolo com Brilho – 10.ºD	La sei – 9.ºF	B2	
QF1	10:55	1.ºA	2.ºE	C1	
QF2	10:55	1.ºB	2.ºD	C2	
QF3	10:55	1.ºC	2.ºA	C3	
QF4	10:55	1.ºD	3.ºA	B1	
QF5	10:55	1.ºE	3.ºC	B2	
QF6	10:55	2.ºA	2.ºB	B3	
MF1	11:15	QF1	QF2	C1	
MF2	11:15	QF3	QF4	C2	
MF3	11:15	QF5	QF6	C3	
Finais	11:30	Vencedor MF1	Vencedor MF2	C2	
Finais	11:45	Vencedor MF1	Vencedor MF3	C2	
Finais	12:00	Vencedor MF2	Vencedor MF3	C2	
1.º					
2.º					
3.º					

11.º e 12.º Ano 6x6 – 2.ºFeira – 19 de Março

MASCULINO/MISTO

Grupo	Horas	Equipa 1	Equipa 2	Campo	Resultado
A	12:30	ANOC (1) – 11.ºB	Extreme Fighters – 12.ºC	1	
A	12:50	ANOC (1) – 11.ºB	Os Gafas – 11.ºA	1	
A	13:30	Os Gafas – 11.ºA	Extreme Fighters – 12.ºC	1	
B	12:30	11B – 11.ºB	Brócolos – 12.ºD	2	
B	13:10	11B – 11.ºB	Banilando XI – 11.ºA	2	
B	13:30	Banilando XI – 11.ºA	Brócolos – 12.ºD	2	
C	12:30	TD – 10.ºTD	O que é que está escrito aqui? – 12.ºA	3	
C	12:50	12AGD – 12.ºAGD	ANOC (2) – 11.ºC	3	
C	13:10	TD – 10.ºTD	12AGD – 12.ºAGD	3	
C	13:30	ANOC (2) – 11.ºC	que é que está escrito aqui? – 12.ºA	3	
C	13:50	TD – 10.ºTD	ANOC (2) – 11.ºC	3	
C	14:10	12AGD – 12.ºAGD	O que é que está escrito aqui? – 12.ºA	3	
D	12:50	Rabúlio VC – 12.ºB	Fama Boys – 10.ºB	1	
D	13:10	Rabúlio VC – 12.ºB	11E – 11.ºE	1	
D	13:50	11E – 11.ºE	Fama Boys – 10.ºB	2	
QF1	14:10	1.ºA	2.ºD	1	
QF2	14:50	1.ºB	2.ºC	1	
QF3	14:30	1.ºC	2.ºB	3	
QF4	14:10	1.ºD	2.ºA	2	
MF1	15:10	QF1	QF2	1	
MF2	15:10	QF3	QF4	3	
3.º E 4.º	15:40	Vencido MF1	Vencido MF2	1	
Final	15:40	Vencedor MF1	Vencedor MF2	3	

*Apêndice 21 - Operacionalização do Seminário*

**Decorrer e operacionalização da sessão (tabela 1)**

No momento inicial da sessão, irá ser feita uma breve revisão da literatura, onde será referenciado que a avaliação da Ginástica difere da avaliação dos JDC apresentados pelos meus colegas de estágio anteriormente (fase 1).

Em seguida vai ser esclarecido o quão benéfico a utilização do vídeo pode ser no que diz respeito à avaliação, permitindo visionar várias vezes o mesmo aluno e realizar a avaliação garantindo uma maior fiabilidade à mesma (fase 2).

Após estes dois momentos mais teóricos, daremos início à visualização dos primeiros vídeos (fase 3), onde os professores irão anotar a sua apreciação nas grelhas de observação.

Em seguida haverá um breve debate com os professores do GEF presentes, com o intuito de perceber se houve ou não uma grande disparidade na aferição de critérios, percebendo desta forma se os critérios estão ou não bem presentes (fase 4).

Após o debate haverá um momento para relembrar os critérios de avaliação de acordo com os PNEF e será distribuído um documento síntese, que servirá de auxílio para a visualização e aferição de critérios dos vídeos seguintes (fase 5).

Após a visualização do último vídeo será feito um novo levantamento da aferição de critérios por parte do GEF, esperando-se que neste momento os professores já se encontrem em maior concordância e será feita uma breve conclusão da sessão, relembrando novamente o benefício da utilização do vídeo no que diz respeito à aferição de critérios nos JDC. (fase 6)

Tabela 1 Programa e operacionalização da sessão

<b>Fase</b>	<b>Hora início</b>	<b>Tarefa</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Duração</b>	<b>Hora de fim</b>
0	17:30	Receção e apresentação	Receber os professores do GEF e ligeira apresentação do que se irá fazer	5 min	17:35
1	17:35	Apresentação da Revisão de Literatura	Apresentação do tema e da sua relevância	10 min	17:45
2	17:45	Apresentação da Revisão de Literatura	Referir a importância de utilizar o vídeo na avaliação	2 min	17:47
3	17:47	Visualização do 1.º e 2.º vídeo	Aferir os níveis de execução observados nos vídeos	13 min	18:00
4	18:00	Debate	Aferir se os professores do GEF têm os critérios bem presentes e no caso de disparidade das avaliações perceber o porquê.	10 min	18:10
5	18:10	Relembrar critérios de acordo com os PNEF e Visualização do 3.º vídeo	Possibilitar aos professores do GEF terem os critérios mais presentes e aferir mais objetivamente as execuções no que	5 min	18:05

			diz respeito ao último vídeo		
6	18:05	Debate/ Conclusão e Projeção	Aferir se após o último vídeo os professores de GEF já apresentam maior concordância no que diz respeito à aferição de critérios na Ginástica, relembrar a importância da utilização do vídeo.	15 min	18:20

*Apêndice 22 - Grelhas de Observação do Seminário*

## **Grelhas de Observação**

<b>Grelha de observação – Vídeo 1</b>		
<b>NI – Não cumpre Introdução / I - Cumpre Introdução / E - Cumpre Elementar / A - Cumpre Avançado</b>		
<b>Aluno:</b>	<b>Nível:</b>	<b>Notas:</b>
1		
3		
7		

<b>Grelha de observação – Vídeo 2</b>		
<b>NI – Não cumpre Introdução / I - Cumpre Introdução / E - Cumpre Elementar / A - Cumpre Avançado</b>		
<b>Aluno:</b>	<b>Nível:</b>	<b>Notas:</b>
X		

<b>Grelha de observação – Vídeo 3</b>		
<b>NI – Não cumpre Introdução / I - Cumpre Introdução / E - Cumpre Elementar / A - Cumpre Avançado</b>		
<b>Aluno:</b>	<b>Nível:</b>	<b>Notas:</b>
Y		

## Grelhas de Observação

<b>Grelha de observação – Vídeo 4</b>							
<b>NI – Não cumpre Introdução / I - Cumpre Introdução / E - Cumpre Elementar / A - Cumpre Avançado</b>							
<b>Aluno:</b>	<b>Nível:</b>	<b>Avião</b>	<b>CFPA</b>	<b>CS</b>	<b>Roda</b>	<b>Pino C.</b>	<b>E.Lig.</b>
<b>Z</b>							

<b>Grelha de observação – Vídeo 5</b>							
<b>NI – Não cumpre Introdução / I - Cumpre Introdução / E - Cumpre Elementar / A - Cumpre Avançado</b>							
<b>Aluno:</b>	<b>Nível:</b>	<b>Avião</b>	<b>CFPA</b>	<b>CS</b>	<b>Roda</b>	<b>Pino C.</b>	<b>E.Lig.</b>
<b>W</b>							

<b>Grelha de observação – Vídeo 6</b>					
<b>NI – Não cumpre Introdução / I - Cumpre Introdução / E - Cumpre Elementar / A - Cumpre Avançado</b>					
<b>Aluno:</b>	<b>Nível:</b>	<b>MF/A</b>	<b>MF/A PP</b>	<b>½ Volta</b>	<b>Salto PJ</b>
<b>4</b>					
<b>1</b>					
<b>3</b>					
<b>5</b>					
<b>7</b>					
<b>2</b>					
<b>9</b>					
<b>15</b>					
<b>9</b>					

## Grelhas de Observação

<b>Grelha de observação – Vídeo 7</b>				
<b>I - Cumpre Introdução / E - Cumpre Elementar / A - Cumpre Avançado</b>				
<b>Aluno:</b>	<b>Nível:</b>	<b>Eixo</b>	<b>Entre-mãos</b>	<b>CF Plinto</b>
9				
15				
4				

<b>Grelha de observação – Vídeo 8, 9 e 10</b>				
<b>I - Cumpre Introdução / E - Cumpre Elementar / A - Cumpre Avançado</b>				
<b>Aluno:</b>	<b>Nível:</b>	<b>Eixo</b>	<b>Entre-mãos</b>	<b>CF Plinto</b>
T-shirt Preta				
Top branco e preto				
T-shirt Branca				
Camisola Cinzenta				
T-shirt Vermelha				

Apêndice 23 - Critérios de Observação

## Quadro Síntese dos Critérios de Avaliação

<b>Ginástica de Solo</b>	
<b>I</b>	<p><b>Habilidades/Competências</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- <b>Cambalhota à frente</b> no colchão;</li> <li>2- <b>Cambalhota à retaguarda</b> com repulsão de braços no final;</li> <li>3- <b>Passagem por pino</b> 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;</li> <li>4- <b>Roda</b>, com apoio alternado das mãos <b>na cabeça do plinto</b> (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés;</li> <li>5- <b>Posições de flexibilidade</b> variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</li> </ol>
	<p><b>Indicadores de Observação</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Termina a pés juntos e mantém a mesma direção durante o enrolamento;</li> <li>2- Saída com os pés juntos na direção do ponto de partida;</li> <li>3- Segmentos alinhados e levanta as pernas sozinho;</li> <li>4- Pés acima da bacia e com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés;</li> <li>5- Exemplo da ponte: tirar a cabeça do chão</li> </ol>
<b>E</b>	<p><b>Habilidades/Competências</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- <b>Cambalhota à frente</b>, terminando em <b>equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas</b>, com apoio das mãos no solo, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia;</li> <li>2- <b>Cambalhota à frente saltada</b>;</li> <li>3- <b>Pino de braços terminando em cambalhota à frente</b> com braços em elevação anterior e em equilíbrio;</li> <li>4- <b>Roda</b>;</li> <li>5- <b>Avião</b>;</li> <li>6- <b>Posições de flexibilidade</b> à sua escolha</li> <li>7- <b>Saltos, voltas e afundos</b> em várias direções, utilizados <b>como elementos de ligação</b>, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência;</li> </ol>
	<p><b>Indicadores de observação</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Mantém a mesma direção e admite ligeira flexão das pernas;</li> <li>2- Chamada a pés juntos e fase aérea acentuada;</li> <li>3- Alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição) e enrola com fluidez;</li> <li>4- Segmentos em extensão, alinhamento vertical e receção equilibrada em pé;</li> <li>5- Tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;</li> <li>6- Acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</li> </ol>

<b>A</b>	<b>Habilidades/Competências</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1- <b>Rodada</b></li><li>2- <b>Cambalhota à retaguarda com passagem por pino;</b></li><li>3- <b>Posições de equilíbrio</b> (ex.: avião, bandeira, etc.);</li><li>4- <b>Posições de flexibilidade</b> (ex.: espargata, ponte, etc.);</li><li>5- <b>Posições de força</b> definidas corretamente (ex.: posição angular, etc.);</li><li>6- <b>Saltos, voltas e afundos</b>, utilizando-os como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas por forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.</li><li>7- Em situação de exercício, nos colchões, faz:<ol style="list-style-type: none"><li>7.1 - <b>Roda a um braço</b></li><li>7.2 - <b>Salto de mãos à frente</b></li></ol></li></ol>
	<b>Indicadores de observação</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1- Chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços, fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco e receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior;</li><li>2- Abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, mantendo o alinhamento dos segmentos em equilíbrio;</li><li>3- Tronco perna ao nível ou acima do plano da bacia com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;</li><li>4- Acentuada amplitude;</li><li>5- Definidas corretamente mantendo a posição durante 3”;</li><li>8- 7.1 - Segmentos corporais em extensão e saída em equilíbrio na direção do ponto de partida.</li><li>9- 7.2 - Apoio das mãos longe da perna de impulsão, olhar dirigido para as mãos e receção no solo em equilíbrio.</li></ol>

<b>Ginástica de Aparelhos (Plinto)</b>	
<b>I</b>	<p><b>Habilidades/Competências - Indicadores de Observação</b></p> <p>1. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou <i>sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>1.1. <b>Salto de eixo</b> <i>no boque</i>, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</p> <p>1.2. <b>Salto entre-mãos</b> <i>no boque ou plinto transversal</i>, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>1.3. <b>Cambalhota à frente</b> <i>no plinto longitudinal com um colchão em cima</i>, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p>
<b>E</b>	<p>1. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou <i>sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1.1. <b>Salto de eixo</b> (<i>plinto transversal</i>), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.</p> <p>1.2. <b>Salto de eixo</b> (<i>no plinto longitudinal</i>), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).</p> <p>1.3. <b>Salto entre-mãos</b> (<i>plinto transversal</i>), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p>

<b>Ginástica de Aparelhos (Trave)</b>	
<b>I</b>	<p><b>Habilidades/Competências - Indicadores de Observação</b></p> <p>1 - Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p> <p>1.1. <b>Marcha à frente e atrás</b> olhando em frente.</p> <p>1.2. <b>Marcha na ponta dos pés</b>, atrás e à frente.</p> <p>1.3. <b>Meia volta</b>, em apoio nas pontas dos pés.</p> <p>1.4. <b>Salto a pés juntos</b>, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.</p>
<b>E</b>	<p>1. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p>1.1. <b>Entrada a um pé</b>, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim <i>reuther</i> ou <i>sueco</i>).</p> <p>1.2. <b>Marcha na ponta dos pés</b>, à frente e atrás.</p> <p>1.3. <b>Meia volta</b>, com balanço de uma perna. 76</p> <p>1.4. <b>Salto a pés juntos, com flexão de pernas</b> durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.</p> <p>1.5. <b>Avião</b>, mantendo o equilíbrio.</p> <p>1.6. <b>Saída em salto em extensão com meia pirueta</b>, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p>

## **Anexos**

Anexo 1 - Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos 2017

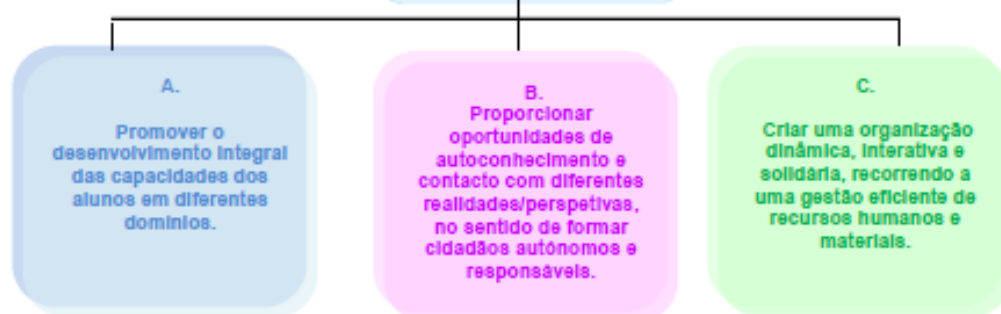


### Opções pedagógicas

Considerando a Escola como o lugar privilegiado de promoção integral da pessoa humana, onde se procura propiciar o crescimento e amadurecimento de cada aluno em todas as suas dimensões, o presente projeto assume como áreas fundamentais de intervenção educativa e princípios orientadores:



#### OBJETIVOS GERAIS DO P.E.



[28]  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS  
PROJETO EDUCATIVO 2012-2015

ATIVIDADES		OBJETIVOS
<p><b>ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR</b></p> <p>Entendidas como parte do currículo no âmbito da Lei de Bases do Sistema Educativo, constituem-se como ofertas de escolha facultativa, por parte dos Encarregados de Educação no 1º Ciclo, e destinam-se a complementar as aprendizagens fundamentais das áreas disciplinares/disciplinas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desenvolver as AEC, mantendo parcerias sempre que se revelar como a solução mais adequada;</li> <li>➤ Planificar as atividades de acordo com as orientações decididas em sede de Departamento Curricular, procurando uma articulação transversal na sua organização;</li> </ul> <p>O Agrupamento oferece as seguintes atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio ao estudo;</li> <li>- Inglês;</li> <li>- Música;</li> <li>- Atividade Física (1º e 2º ano);</li> <li>- Atividade Desportiva (3º. e 4º Ano);</li> <li>- Expressões Artísticas.</li> </ul>
<p><b>DESPORTO ESCOLAR</b></p>	<p>Projeto de elaboração anual</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reforçar as parcerias entre a escola e os outros agentes desportivos;</li> <li>➤ Promover a diversidade de oferta desportiva aos alunos da escola;</li> <li>➤ Dar continuidade aos núcleos já existentes;</li> <li>➤ Oferecer aos alunos a possibilidade de adquirirem competências como fator de recuperação, desenvolvimento ou complemento em relação ao seu currículo em Educação Física.</li> <li>➤ Apostar nas atividades náuticas com o objetivo de proporcionar ao maior número possível de alunos a prática de modalidades da Associação Desportiva Escolar de Atividades Náuticas de Cascais.</li> </ul>
<p><b>PES – CLUBE DE SAÚDE</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Caracterizar a população escolar relativamente à composição corporal, aptidão física, atividade física e hábitos alimentares;</li> <li>➤ Informar a população escolar, principalmente os alunos, das dimensões do problema de distúrbios de comportamento alimentar nomeadamente a obesidade, suas causas, implicações e formas de prevenção;</li> <li>➤ Desenvolver uma atitude ativa na adoção, de forma integrada, de hábitos de vida saudável na prevenção da obesidade e outros distúrbios de comportamento alimentar;</li> <li>➤ Detetar na população escolar os casos de alunos com excesso de peso ou obesidade, através da aplicação do Índice de massa corporal (IMC);</li> <li>➤ Prevenir comportamentos que contrariem hábitos de vida</li> </ul>

[37]  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS  
PROJETO EDUCATIVO 2012-2015

---

Esses estudos mostram ainda, de forma inequívoca, que as bibliotecas escolares podem contribuir positivamente para o ensino e a aprendizagem, podendo-se estabelecer uma relação entre a qualidade do trabalho da e com a BE e os resultados escolares dos alunos.\*

Dentro deste espírito, a Biblioteca Escolar/Centro de Recursos não deve ser considerada como uma estrutura acabada e passiva, mas antes como um órgão educativo e, ela própria, um projeto no sentido da melhoria progressiva da sua ação pedagógica.\*

**C4. Aumentar o nível de envolvimento de toda a comunidade educativa, nomeadamente dos Pais e Encarregados de Educação na vida escolar e na corresponsabilização pelo sucesso das aprendizagens**

A Escola é uma organização dinâmica, aberta ao meio que a envolve, integradora e participativa nesse meio. Desempenhando a família um papel fundamental na formação das crianças e jovens, a sua cooperação e envolvimento com a escola constitui um fator determinante não só no seu sucesso escolar, como também na sua formação como cidadãos responsáveis e conscientes dos seus direitos e deveres.

Assim, o Agrupamento de Escolas de Carcavelos estabelece como linhas de ação:

- Fomentar a comunicação com Pais/Encarregados de Educação através dos contactos individuais com o Diretor de Turma;
- Favorecer os contactos individuais com os Serviços de Psicologia e Orientação, o Ensino Especial e o Gabinete de Apoio ao Aluno, sempre que tal se considere necessário;
- Promover a participação dos Pais/Encarregados de Educação através da organização de atividades que impliquem o seu envolvimento;
- Sensibilizar os Pais/Encarregados de Educação para a responsabilidade que têm no acompanhamento dos seus educandos.

**C5. Assegurar o processo de autoavaliação do Agrupamento**

De forma a potenciar uma cultura de avaliação que tenha por objetivo promover a qualidade do ensino, identificando os pontos fortes e fracos da estrutura, bem como as oportunidades e constrangimentos que esta oferece, será implementado um grupo de trabalho responsável pela autoavaliação anual do agrupamento e da sua divulgação.

*Anexo 2 - Plano Anual de Atividades de Educação Física 2017/2018*

# **Escola Básica e Secundária de Carcavelos**

# **Plano Anual de Atividades**

## **Ano Letivo: 2017/2018**

Objetivos do Projeto Educativo

- A - Promover o desenvolvimento integral das capacidades dos alunos em diferentes domínios.
- B - Proporcionar oportunidades de autoconhecimento e contacto com diferentes realidades/perspetivas, no sentido de formar cidadãos autónomos e responsáveis."
- C - Criar uma organização dinâmica, interativa e solidária, recorrendo a uma gestão eficiente de recursos humanos e materiais.

## **INTRODUÇÃO**

O Plano Anual de Atividades do grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Carcavelos visa a concretização dos objetivos gerais da Educação Física e do Projeto Educativo da nossa Escola.

Assim propõe-se realizar e desenvolver um conjunto de atividades que complementem a prática letiva e contribuam para alcançar o Perfil de aluno de Educação Física e do perfil de Aluno que subjaz à Filosofia deste Agrupamento de Escolas.

Carlos Daniel Sobral. Relatório de Estágio, 2.º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física  
Escola Básica e Secundária de Carcavelos

Data	Mês	Âmbito	Atividades	Objetivos	Dinamizadores	Destinatários
19	outubro	Cascais ativo Desporto na Escola	Passeio Pedestre (20km)	1- Desenvolver o gosto pela natureza; 2- Realizar um percurso de orientação fora da escola	Jorge Vanine	30 alunos 2º e 3º ciclo
27a2	outubro	Atividade desportiva	Sabugueiro	1 – Realizar atividades de exploração da natureza.	Jorge Vanine	3º ciclo e sec
final	outubro	Atividade desportiva interna	Corta Mato do 1º ciclo	1 – Desenvolver o trabalho de resistência; 2 – Selecionar os alunos para o Corta Mato do Concelho Cascais.	Prof 1º ciclo + AEC + prof E.sede	alunos do 1º ciclo
22	novembro	Cascais ativo Desporto na Escola	Ginastacar	1 - Proporcionar atividades de deslocamentos e equilíbrios aos alunos do 1º e 2º ano do agrupamento; 2 - Envolver os alunos do 1º ciclo do nosso agrupamento nas atividades do Ginastacar;	Professores de 10 e 12º ano de Desporto	1º e 2º ano
	final do 1º	Atividade desportiva interna	Torneio interno de Ténis de Mesa	1 - Divulgar a modalidade; 2 - Atividade Interna do DE	Professores de 10 e 12º ano de Desporto	Alunos selecionados nas turmas
17	novembro	Atividade desportiva interna	Comemoração do DIA do NÃO FUMADOR Corrida de Precisão	1 - Comemorar o Dia do Não Fumador; 2 - Articular a atividade com o clube de saúde.	Fátima Saraiva e estagiários e todos os professores do grupo. PES	Todos os alunos
25	novembro	Atividade desportiva interna	Caminhada pela Saúde Percurso a pé na escola	1 – Dinamizar um momento de atividade física para a comunidade escolar; 2 - Articular a atividade com o clube de saúde.	Fátima Saraiva, estagiários e todos os professores do grupo. PES	Todos os alunos
25	novembro	Atividade desportiva interna	Corta Mato Interno	1 – Desenvolver o trabalho de resistência; 2 – Selecionar os alunos para o Corta Mato do Concelho Cascais.	Vanine e Grupo de EF	Todos os alunos
13	dezembro	Cascais ativo Desporto na Escola	Corta Mato Concelho	1 – Proporcionar um momento de competição entre escolas.	EBS Carcavelos e IBN Mucana	Alunos apurados

Data	Mês	Âmbito	Atividades	Objetivos	Dinamizadores	Destinatários
15, 16, 18, 19	janeiro	Apuramento Jogo do Mata	Torneio do Jogo do Mata - Cascais Desporto na Escola	1 - Proporcionar prática de organização aos alunos da turma de AGD	Professores de 10 e 12º ano de Desporto	Escolas do concelho
27	janeiro	Finais Jogo do Mata	Torneio do Jogo do Mata - Cascais Desporto na Escola	1 - Proporcionar prática de organização aos alunos da turma de AGD	Professores de 10 e 12º ano de Desporto	Alunos apurados das escolas do concelho
25	janeiro	Atividade desportiva interna	Torneio interno de Badminton Apuramento para o Cascais Minton	1 - Divulgar a modalidade; 2 - Selecionar os alunos para o Cascais Ativo; 3 - Desenvolver o espírito desportivo em situações de competição.	Fernanda Fernandes e Jorge Vanine	Alunos selecionados nas turmas
16/fev	fevereiro	Atividade desportiva interna	Torneio Atletismo - Mega Sprint Interno	1 - Apurar os nossos alunos para a fase regional dos Mega Sprint; 2 - Proporcionar aos alunos uma atividade desportiva diferente	Jorge Ramos, Fátima Saraiva, Anabela Leite e alunos Desporto	Alunos selecionados nas turmas
7 e 9	março	Cascais ativo Desporto na Escola	Cascais Minton Prova do Cascais Desporto na Escola	1 – Proporcionar aos alunos uma competição entre escolas.	Fernanda Fernandes e Jorge Vanine	Alunos apurados
21	março	Atividade multidisciplinar	Dia da Poesia	1 - Proporcionar uma atividade de orientação aos alunos do 10º ano; 2 - Promover a interdisciplinariedade com a disciplina de Português	Ricardo e alunos do Curso Desporto prof c/ 10º Fernanda, Paula, Fátima, Vanine,	Alunos do 10º ano
23	março	Cascais ativo Desporto na Escola	Regata de Vela		Centro de Formação Desportiva	1 aluno por escola
29 a 31	março	Atividade desportiva	Acampamento de Vila Nova de Mil Fontes Atividades de Exploração da Natureza	1 - Proporcionar uma iniciação às atividades de acampamento; 2 - Proporcionar atividades de aventura e orientação.	Jorge Vanine	3º ciclo e sec
	março	Seminário para GEF		1 - Discussão de temas relevantes para o grupo	Núcleo de Estágio Lusófona	Professores de EF
19 e 20	março	Atividade desportiva interna	Torneio Interno de Voleibol Competição de voleibol	1 - Divulgar a modalidade; 2 - Desenvolver o espírito desportivo em situações de competição.	Ana Cristina, Fátima Saraiva Jorge Ramos e Filipe e respetivos estagiários	Alunos selecionados nas turmas

Carlos Daniel Sobral. Relatório de Estágio, 2.º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física  
Escola Básica e Secundária de Carcavelos

Data	Mês	Âmbito	Atividades	Objetivos	Dinamizadores	Destinatários
	abril	Colóquio		1 - Discutir um tema de interesse para a comunidade escolar	Núcleo de estágio da FMH e Lusófona	Todos os professores da escola
22 a 25	abril	Atividade desportiva	Costa Alentejana em BTT	1 - Proporcionar uma atividade de BTT num percurso fora da escola	Jorge Vanine	Alunos selecionados
	maio	2º Seminário	Seminário de grupo	1 - Discussão de temas relevantes para o grupo	Núcleo de estágio da Lusófona	Professores de EF
11 a 22	junho	Cascais ativo Desporto na Escola	Canoagem	1- Sensibilização para a prática da canoagem; 2- Promover a aprendizagem de comportamentos de segurança na praia	Ricardo Costa -EANC	Alunos do 4º ano

*Anexo 3 - Critérios de Avaliação 2017/2018*

**ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS - 2017/2018**

**AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

<b>Áreas de Avaliação - Critério de sucesso</b>
<p><b>Aptidão Física</b></p> <p>O aluno revela capacidades físicas, nomeadamente força, flexibilidade e resistência, que o colocam na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) de acordo com uma tabela utilizada a nível nacional na disciplina de Educação Física. Os objectivos a atingir são adaptados à idade, género e composição corporal dos alunos.</p>
<p><b>Conhecimentos</b></p> <p>O aluno revela as competências definidas para o seu nível de ensino nas matérias de natureza teórica que constam dos programas.</p>
<p><b>Atividades Físicas</b></p> <p>O aluno revela as competências definidas para o seu nível de ensino nas matérias seleccionadas do programa. Matérias: Jogos (pré-desportivos), Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Raquetes, Atletismo, Dança, Patinagem, Exploração da Natureza e outras.</p>

**INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO/REGISTO DE TODAS AS ÁREAS**

- ✓ Diário / Questão de Aula
- ✓ Ficha de autoavaliação
- ✓ Ficha formativa
- ✓ Grelhas de observação:
  - testes de ap.física
  - situações de exercício critério
  - situações de jogo reduzido, condicionado
  - situações de jogo formal
  - prova de aferição do 8.º ano – 3.º Período
  - prova de aferição 5.º ano – 1.º Período - 2.ª semana de aulas
- ✓ Interação oral
- ✓ Relatório
- ✓ Prova global no 3.º Período
- ✓ Trabalho de grupo
- ✓ Trabalho de investigação / pesquisa
- ✓ Trabalho de projeto

**OBS.** Prova de Aferição para o 5.º ano e 8.º ano sem implicações na avaliação dos alunos. Serve para aferição e auto-regulação do grupo face aos programas de ano/ciclo e representa mais uma informação, não vinculativa, para o professor da turma.

**NORMAS** (Retirado e adaptado dos PNEF e das Metas de Aprendizagem)

### **APTIDÃO FÍSICA**

**Referência para o sucesso:**

5.º ano	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha).
---------	--

<p>6.º ano e 7.º ano</p>	<p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha).</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) no teste de aptidão muscular da categoria: <u>Força Abdominal e Resistência</u> (abdominais).</p>
<p>8.º ano</p>	<p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha).</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) no teste de aptidão muscular da categoria: <u>Força Abdominal e Resistência</u> (abdominais).</p>
<p>9.º ano e Secundário</p>	<p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha).</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) em dois testes de aptidão muscular, <u>um</u> da categoria <u>Força Abdominal e Resistência</u> (abdominais) e <u>outro</u> das restantes categorias (Força Superior, Força Inferior e Flexibilidade).</p>

## **CONHECIMENTOS**

<b>Ensino Básico</b>	
<b>Classificação nos conhecimentos</b>	<b>Classificação em Educação Física</b>

Insuficiente ( 1 ou 2)	1 a 3
Suficiente, Bom ou Muito Bom - (3 a 5)	4 ou 5

Obs : Se o aluno obtiver **insucesso**, no domínio dos conhecimentos, nos instrumentos de avaliação aplicados ao longo do ano, não poderá obter uma classificação final superior a **nível 3**.

Ensino Secundário	
Classificação nos conhecimentos	Classificação em Educação Física
Insuficiente ( 0 a 9)	0 a 13
Suficiente, Bom ou Muito Bom (10 a 20)	14 a 20

Obs : Se o aluno obtiver **insucesso**, no domínio dos conhecimentos, nos instrumentos de avaliação aplicados ao longo do ano, não poderá obter uma classificação final superior **13 valores**.

NOTAÇÕES DO AGRUPAMENTO – 2017/2018																					
BÁSICO	<b>INSUFICIENTE</b>									<b>SUFICIENTE</b>					<b>BOM</b>			<b>M. BOM</b>			
	NÍVEL 1 ( 0 A 19%)			NÍVEL 2 (20% A 49%)						NÍVEL 3 (50% A 74%)					NÍVEL 4 (75% A 89%)		NÍVEL 5 (90% A 100%)				
	referencial	0%	5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
SECUNDÁRIO																					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>INSUFICIENTE (0 A 9,4)</b>									<b>SUFICIENTE (9,5 A 13,4)</b>					<b>BOM (13,5 A 17,4)(67,6% a 87,4%)</b>			<b>MUITO BOM (17,5 A 20)(87,5% a 100%)</b>			

## ATIVIDADES FÍSICAS

Para as presentes normas um aluno é considerado no nível introdução ou elementar quando está apto a aprender um nível mais exigente do programa, respetivamente o nível elementar ou o avançado.

Todos os alunos são sujeitos a idênticos critérios de avaliação ao longo dos anos nas várias matérias lecionadas, mas o conjunto das matérias escolhidas para determinar ou aferir o sucesso pode ser diferente de aluno para aluno - **De todas as matérias em que o aluno foi previamente avaliado, selecciona-se um conjunto de referência para o seu sucesso**, de acordo com as regras adiante explicitadas.

### **Subdomínios**

- . Jogos Pré Desportivos; Jogo do Mata; Bola ao fundo; Bola ao capitão; Mono-corfebol.
- . Jogos Desportivos coletivos – Futebol; Voleibol; Basquetebol; Andebol e Corfebol.
- . Ginástica – Solo; Aparelhos; Rítmica e Acrobática.
- . Atletismo – Corridas; Saltos e Lançamentos.
- . Patinagem.
- . Atividades rítmicas e expressivas – Dança criativa; Tradicional; Social e Aeróbica.
- . Raquetas – Badminton; Ténis de mesa e Ténis
- . Desportos de combate – Judo e Luta.
- . Jogos tradicionais e populares.
- . Atividades de exploração da natureza – Orientação; Canoagem, Escalada, Surf.

### **2.º CICLO**

#### **Referência para atribuição dos níveis de 1 a 5**

<b>Níveis</b>	<b>5.º ANO</b>	<b>6.º ANO</b>
<b>1</b>	<b>NÃO CUMPRE COM O NÍVEL 2</b>	
<b>2</b>	<b>2 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>	<b>3 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>3</b>	<b>3 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>	<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b> 1 - nível de uma matéria dos

	O aluno obtém classificação mínima de cada um dos níveis de matérias de Subdomínios diferentes	subdomínios: Jogos ou JDC 1 - nível de uma matéria do Subdomínio GIN 2 - níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes
		1 - JPD OU JDC 2 - GINÁSTICA 3 - OUTRA (subdomínio diferente) 4 - OUTRA (subdomínio diferente)
	<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>	<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>4</b>	1 - JPD 2 - JDC 3 - GINÁSTICA 4 - OUTRA (subdomínio diferente)	1 - JPD 2 - JDC + Voleibol (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3 - GINÁSTICA 4 - OUTRA (subdomínio diferente) 5 - OUTRA
	<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>	<b>6 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>5</b>	1 - JPD OU JDC 2 - JDC + Voleibol (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3 - GINÁSTICA 4- OUTRA (subdomínio diferente) 5 - OUTRA	1 - JPD OU JDC 2 - JDC (VOLEIBOL, FUTEBOL ou ANDEBOL) Voleibol (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3 - GINÁSTICA 4 - OUTRA (subdomínio diferente) 5 - OUTRA 6 - OUTRA

**3.º CICLO**

**Referência para atribuição dos níveis de 1 a 5**

<b>Níveis</b>	<b>7.º ANO</b>	<b>8.º ANO</b>	<b>9.º ANO</b>
<b>1</b>	<b>NÃO CUMPRE COM O NÍVEL 2</b>		
<b>2</b>	<b>3 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>	<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>	<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>3</b>	<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>  1 - nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 - nível de uma matéria do Subdomínio GIN 3 - níveis de 3 matérias dos restantes subdomínios, cada um de subdomínios diferentes	<b>6 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>  1 - nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 - nível de uma matéria do Subdomínio GIN 3 -níveis de 3 matérias de Subdomínios diferentes 1 - nível de 1 matéria de qualquer subdomínio.	<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 1 NÍVEL ELEMENTAR</b>  2 - níveis de duas matérias do Subdomínio JDC 1 - nível de uma matéria do Subdomínio GIN 1 - nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA 2 - níveis de 2 matérias dos restantes subdomínios, cada um de subdomínios diferentes
	1 - JDC 2 - GINÁSTICA 3 - OUTRA (subdomínio diferente) 4 - OUTRA (subdomínio diferente) 5 - OUTRA (subdomínio diferente)	1 - JDC 2 - GINÁSTICA 3 - OUTRA (subdomínio diferente) 4 - OUTRA (subdomínio diferente) 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA	1 - JDC 2 - JDC 3 - GINÁSTICA 4 - DANÇA 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA (subdomínio diferente)
<b>4</b>	<b>6 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>	<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 1 NÍVEL ELEMENTAR</b>	<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 2 NÍVEIS ELEMENTAR</b>

	1- JDC 2 - JDC + <u>Voleibol</u> (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3 - GINÁSTICA 4 - OUTRA (subdomínio diferente) 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6- OUTRA	1- JDC 2 - JDC + <u>Voleibol</u> (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3 - GINÁSTICA 4 - OUTRA (subdomínio diferente) 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA	
	<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 1 NÍVEL ELEMENTAR</b>	<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 2 NÍVEIS ELEMENTAR</b>	<b>3 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 3 NÍVEIS ELEMENTAR</b>
<b>5</b>	1- JDC 2- JDC + <u>Voleibol</u> (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3- GINÁSTICA 4- OUTRA (subdomínio diferente) 5- OUTRA (subdomínio diferente) 6- OUTRA		

## ENSINO SECUNDÁRIO

Considera-se que no 10.º ano interessa consolidar e, eventualmente, completar a formação diversificada do ensino básico. Assim este deve ser um ano em que se mantêm os objectivos do 9.º ano.

### Referência para atribuição dos valores de 0 a 20

<b>ENSINO SECUNDÁRIO</b>			
<b>Valores</b>	<b>10.º</b>	<b>11.º</b>	<b>12.º</b>
1 - 7	2 I	4 I	4 I

8 – 9	5 I	5I + 1E	5I + 1E
10 - 13	5I + 1E	4I + 2E	3I + 3E
14 - 17	4 I + 2 E	3 I + 3 E	2I + 4E
18 - 20	3I + 3E	2I + 3E + 1A	2 I +2 E + 2 A
	<p>2 - níveis de duas matérias do Subdomínio JDC</p> <p>1 - nível de uma matéria do Subdomínio GIN</p> <p>1 - nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA</p> <p>2 - níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes</p>	<p>De acordo com as opções dos alunos, 6 matérias sendo que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 2 são Jogos Desportivos Coletivos,</li> <li>. 1 é Dança,</li> <li>. 1 é do Atletismo ou da Ginástica</li> <li>. e as 2 restantes de outros dois subdomínios diferentes (Raquetes, Exploração da Natureza, Patinagem, Combate)</li> </ul>	

**ANEXOS**

**QUADRO SÍNTESE – 5.º ANO**

NÍVEL	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS
<b>1</b>	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO NÍVEL 3	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO NÍVEL 4	NÃO CUMPRE COM O NÍVEL 2
<b>2</b>			<b>2 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>3</b>	<b>3 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b> De cada um dos níveis de matérias de Subdomínios diferentes		
<b>4</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha).	O aluno obtém classificação suficiente, bom ou muito bom nos instrumentos aplicados ao longo do ano	<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b> 1- JPD 2- JDC 3- GINÁSTICA 4- OUTRA (subdomínio diferente)
<b>5</b>			<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b> 1-JPD OU JDC 2-JDC + <u>Voleibol</u> (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3- GINÁSTICA 4- OUTRA (subdomínio diferente) 5- OUTRA

**QUADRO SÍNTESE – 6.º ANO**

NÍVEL	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS
<b>1</b>	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO NÍVEL 3		NÃO CUMPRE COM O NÍVEL 2
<b>2</b>			<b>3 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>3</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha).	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO NÍVEL 4	<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b> 1 nível de uma matéria dos subdomínios : Jogos ou JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes  1- JPD OU JDC 2 - GINÁSTICA 3 - OUTRA (subdomínio diferente) 4 - OUTRA (subdomínio diferente)
<b>4</b>			O aluno obtém classificação suficiente, bom ou muito bom nos instrumentos aplicados ao longo do ano
<b>5</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais).		

**QUADRO SÍNTESE – 7.º ANO**

NÍVEL	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS
<b>1</b>	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO NÍVEL 3	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO NÍVEL 4	NÃO CUMPRE COM O NÍVEL 2
<b>2</b>			<b>3 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>3</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia		O aluno obtém classificação suficiente, bom ou muito bom nos instrumentos aplicados ao longo do ano
<b>4</b>	(vaivém; corrida da milha, marcha).  Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais)	<b>6 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b> 1 - JDC 2 - JDC + <u>Voleibol</u> (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3 - GINÁSTICA 4 - OUTRA (subdomínio diferente) 5 - OUTRA 6 - OUTRA	
<b>5</b>		<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 1 NÍVEL ELEMENTAR</b> 1 - JDC 2 - JDC + <u>Voleibol</u> (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3 - GINÁSTICA 4 - OUTRA (subdomínio diferente) 5 - OUTRA 6 - OUTRA	

**QUADRO SÍNTESE – 8.º ANO**

NÍVEL	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS
<b>1</b>	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO NÍVEL 3	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO NÍVEL 4	NÃO CUMPRE COM O NÍVEL 2
<b>2</b>			<b>3 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>3</b>			<b>6 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b> 1 nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 3 níveis de 3 matérias de Subdomínios diferentes 1 nível de 1 matéria de qualquer subdomínio.  1 - JDC 2 - GINÁSTICA 3 - OUTRA (subdomínio diferente) 4 - OUTRA (subdomínio diferente) 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA
<b>4</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha).	O aluno obtém classificação suficiente, bom ou muito bom nos instrumentos aplicados ao longo do ano	<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 1 NÍVEL ELEMENTAR</b> 1 - JDC 2 - JDC + <u>Voleibol</u> (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3 - GINÁSTICA 4 - OUTRA (subdomínio diferente) 5 - OUTRA 6 - OUTRA
<b>5</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais).		<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 2 NÍVEIS ELEMENTAR</b> 1 - JDC 2 - JDC + <u>Voleibol</u> (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3 - GINÁSTICA 4 - OUTRA (subdomínio diferente) 5 - OUTRA 6 - OUTRA

**QUADRO SÍNTESE – 9.º ANO**

NÍVEL	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS
<b>1</b>	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO NÍVEL 3	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO NÍVEL 4	NÃO CUMPRE COM O NÍVEL 2
<b>2</b>			<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>3</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha).		<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 1 NÍVEL ELEMENTAR</b> 2 níveis de duas matérias do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 1 nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes 1 - JDC 2 - JDC 3 - GINÁSTICA 4 - DANÇA 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA (subdomínio diferente)
<b>4</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força inferior e Flexibilidade).	O aluno obtém classificação suficiente, bom ou muito bom nos instrumentos aplicados ao longo do ano	<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 2 NÍVEIS ELEMENTAR</b> 1 - JDC 2 - JDC + <u>Voleibol</u> (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3 - GINÁSTICA 4 - DANÇA 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA
<b>5</b>			<b>3 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 3 NÍVEIS ELEMENTAR</b> 1 - JDC 2 - JDC + <u>Voleibol</u> (Sustentação da bola em situação de 1+1) 3 - GINÁSTICA 4- DANÇA 5- OUTRA (subdomínio diferente) 6- OUTRA

**QUADRO SÍNTESE – 10.º ANO**

NÍVEL	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS
<b>1 a 7</b>	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO INTERVALO 10 A 20		<b>2 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>8 e 9</b>			<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>10 a 13</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha).	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DE 14 a 20 valores	<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 1 NÍVEL ELEMENTAR</b> 2 níveis de duas matérias do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 1 nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes  1 - JDC 2 - JDC 3 - GINÁSTICA 4 - DANÇA 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA (subdomínio diferente)
<b>14 a 17</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência	O aluno obtém classificação suficiente, bom ou muito bom nos instrumentos aplicados ao longo do ano	<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 2 NÍVEIS ELEMENTAR</b> 1 - JDC 2 - JDC 3 - GINÁSTICA 4 - DANÇA 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA (subdomínio diferente)
<b>18 a 20</b>	(abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força inferior e Flexibilidade).		<b>3 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 3 NÍVEIS ELEMENTAR</b> 1 - JDC 2 - JDC 3 - GINÁSTICA 4 - DANÇA 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA (subdomínio diferente)

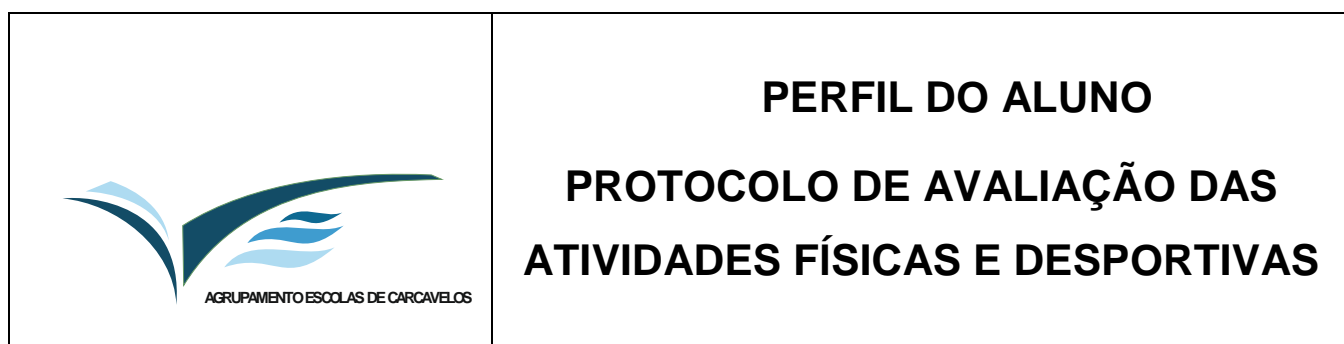
**QUADRO SÍNTESE – 11.º ANO**

NÍVEL	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS
<b>1 a 7</b>	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO INTERVALO 10 A 20	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DE 14 a 20 valores	<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>8 e 9</b>			<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 1 NÍVEL ELEMENTAR</b>
<b>10 a 13</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha).	O aluno obtém classificação suficiente, bom ou muito bom nos instrumentos aplicados ao longo do ano	<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 2 NÍVEL ELEMENTAR</b> 2 níveis de duas matérias do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GINÁSTICA OU ATLETISMO 1 nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes  1 - JDC 2 - JDC 3 - GINÁSTICA OU ATLETISMO 4 - DANÇA 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA (subdomínio diferente)
<b>14 a 17</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força		<b>3 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 3 NÍVEIS ELEMENTAR</b> 1 - JDC 2 - JDC 3 - GINÁSTICA OU ATLETISMO 4 - DANÇA 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA (subdomínio diferente)
<b>18 a 20</b>	Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força inferior e Flexibilidade).		<b>2 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 3 NÍVEIS ELEMENTAR + 1 NÍVEL AVANÇADO</b> 1 - JDC 2 - JDC 3 - GINÁSTICA OU ATLETISMO 4 - DANÇA 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA (subdomínio diferente)

**QUADRO SÍNTESE – 12.º ANO**

NÍVEL	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS
<b>1 a 7</b>	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DO INTERVALO 10 A 20	NÃO CUMPRE COM OS REQUISITOS DE 14 a 20 valores	<b>4 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b>
<b>8 e 9</b>			<b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 1 NÍVEL ELEMENTAR</b>
<b>10 a 13</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha).		<b>3 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 3 NÍVEL ELEMENTAR</b> 2 níveis de duas matérias do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GINÁSTICA OU ATLETISMO 1 nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes  1 - JDC 2 - JDC 3 - GINÁSTICA OU ATLETISMO 4 - DANÇA 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA (subdomínio diferente)
<b>14 a 17</b>	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescolas) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força	O aluno obtém classificação suficiente, bom ou muito bom nos instrumentos aplicados ao longo do ano	<b>2 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 4 NÍVEIS ELEMENTAR</b> 1 - JDC 2 - JDC 3 - GINÁSTICA OU ATLETISMO 4 - DANÇA 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA (subdomínio diferente)
<b>18 a 20</b>	Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força inferior e Flexibilidade).		<b>2 NÍVEIS INTRODUÇÃO + 2 NÍVEIS ELEMENTAR + 2 NÍVEIS AVANÇADO</b> 1 - JDC 2 - JDC 3 - GINÁSTICA OU ATLETISMO 4 - DANÇA 5 - OUTRA (subdomínio diferente) 6 - OUTRA (subdomínio diferente)

*Anexo 4 - Perfil do Aluno 2017/2018*



**Ano letivo 2017/2018**

**Objetivos Gerais**

São definidos Objetivos Gerais onde se especificam Competências Comuns a Todas as Áreas, onde se pretende que os alunos:

- **Participem ativamente em todas as situações e procurem o êxito pessoal e do grupo:**
  - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
  - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
  - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
  - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;
  - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes, nomeadamente, na Escola Básica e Secundária de Carcavelos:

- **Sejam Assíduos, Pontuais e se façam acompanhar do material e equipamento necessário à realização das atividades;**
- **Frequentem os apoios para os quais são indicados;**
- **Se empenhem na superação das suas dificuldades.**

## **MATÉRIAS**

**Jogos Coletivos:** Jogos pré desportivos ; Futebol; Voleibol; Basquetebol; Andebol ; **Corfebol**

**Ginástica :** ginástica de solo; ginástica de aparelhos; ginástica acrobática; ginástica Rítmica

**Raquetes:** Badminton ; ténis de mesa.

**Atividades rítmicas e expressivas / dança**

**Patinagem**

**Atletismo**

**Luta**

## **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS**

a) - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

b) - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

## **JOGO DA RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA AO FUNDO**

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Situação de jogo 4 x 4 ou 5x5, num espaço amplo

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
-------------------	--------------------	--

<p><b>Introdução</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Recebe</b> a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e <b>passa</b> a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.</li> <li>- <b>Desmarca-se</b> para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário directo.</li> <li>- <b>Marca o adversário escolhido</b> quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo de “costa a costa” - A bola circula por vários jogadores que ocupam racionalmente o espaço;</li> <li>- Não há aglomeração sobre a bola</li> <li>- Observam-se situações de finalização</li> </ul>
--------------------------	---	---

## FUTEBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e jogo 4 x 4 num espaço amplo com GR
Elementar e Avançado	Jogo 5 x 5 com GR

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
<p><b>Introdução</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: <b>a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golo, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e)lançamento de baliza, f)principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade</b></li> <li>-Recebe, controla e conduz a bola na direção da baliza adversária</li> <li>-Remata quando tem oportunidade</li> <li>-Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</li> <li>-Desmarca-se para receber a bola</li> <li>-Assume atitude defensiva marcando o adversário</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo costa à costa, a bola circula por vários jogadores que ocupam equilibradamente o espaço.</li> <li>- Poucas perdas de bola</li> <li>- Observam-se remates não protagonizados pelo mesmo jogador</li> </ul>

	escolhido	
Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: <b>a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo</b>, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>- Recebe a bola, controlando-a, simula ou finta para se libertar a marcação</li> <li>-Desmarca-se na direção da baliza ou em apoio</li> <li>-Aclara</li> <li>-Marca o atacante direto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo ocupa o campo todo (largura e profundidade)</li> <li>- Resolve situações 1x1 e observam-se fintas, simulações e mudanças de direção</li> <li>- Existem sempre linhas de passe de rutura e apoio</li> </ul>
Avançado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequa a sua atuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.</li> <li>- Remata, passa e conduz a bola com oportunidade</li> <li>- Penetra</li> <li>-Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal</li> <li>- Pressiona</li> <li>-Cria situações de superioridade numérica</li> <li>-Fecha linhas de passe</li> <li>- Realiza dobras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo elaborado, fluido sem muitas interrupções.</li> <li>- Existe organização táctica e os jogadores assumem funções específicas em campo.</li> </ul>

## VOLEIBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Jogo 2 + 2 com rede a 2 m de altura
Elementar	Jogo 4 x 4 com rede a 2,10 e campo 12mx6m
Avançado	Jogo 6 x 6

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
Introdução	<p>- Conhece o objectivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: “serviço”, “passe”, “recepção” e “finalização” bem como as regras do jogo: <b>a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede</b></p> <p>- Serve por baixo (<b>em exercício</b>)</p> <p>- Recebe a bola, em manchete com bola afável ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola, agarrando-a de seguida (<b>em exercício</b>)</p> <p>-Joga com os companheiros com bola afável efetuando toques com as duas mãos por cima ou manchete</p>	<p>- Bola transpõe a rede várias vezes (3 ou mais)</p> <p>- Pelo menos 2 toques de cada lado</p> <p>- Em exercício serve por baixo</p>
Elementar	<p>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: <b>a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação</b>, adequando a sua ação a esse conhecimento.</p> <p>- Serve por baixo ou por cima</p> <p>- Recebe o serviço, envia a um companheiro de modo a este dar continuidade às ações ofensivas (2.ºtoque)</p> <p>- Finaliza em passe ou remate em apoio colocando a bola intencionalmente</p>	<p>- Finalização intencional em passe colocado ou remate em apoio</p> <p>- Utilizam sempre que possível os 3 toques,</p> <p>- Respeitam as zonas de responsabilidade.</p>

Avançado	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.</li><li>- Serve por baixo ou por cima</li><li>-Recebe enviando ao passador</li><li>- Finaliza em passe colocado, remate ou “amorti”</li><li>- Executa bloco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dinâmica dos 3 toques (2.º toque na posição 3 e finalização intencional)</li><li>- Recepção em W</li><li>- Organização/Movimentações atacantes e defensivas</li></ul>
----------	---	---

## BASQUETEBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Jogo 3 x 3 <b>em ½ campo</b> ou campo inteiro
Elementar	Jogo 3 x 3 ou 4x4 em campo inteiro
Avançado	Jogo 5 x 5 em campo inteiro

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: <b>a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais</b>, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>- Recebe, enquadra-se ofensivamente</li> <li>- Lança quando tem oportunidade</li> <li>- Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</li> <li>- Dribla para progredir em direção ao cesto</li> <li>- Desmarca-se para receber a bola</li> <li>- Assume atitude defensiva marcando o seu adversário direto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo costa à costa, a bola circula por vários jogadores que ocupam equilibradamente o espaço.</li> <li>- Recebem e desmarcam-se mantendo o enquadramento ofensivo</li> <li>- Observam- se lançamentos na passada não protagonizados pelo mesmo jogador.</li> </ul>
Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: <b>a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos</b>, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>-Desmarca-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1.º passe</li> <li>- Progride em drible utilizando se necessário fintas e mudanças de direção para finalizar ou passar.</li> <li>- Passa se tem companheiro em posição mais ofensiva e desmarca-se de seguida</li> <li>- Mantem o equilíbrio ofensivo após desmarcação.</li> <li>- Lança utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa</li> <li>- Participa no ressalto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolvem situações de 1x1</li> <li>- Passe, corte e reposição do equilíbrio ofensivo</li> <li>- Finalização em lançamento na passada ou parado de acordo com a leitura de jogo.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aclara</li> <li>- Defende individualmente</li> </ul>	
Avançado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.</li> <li>- Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo e finalização rápida</li> <li>- Recebe e passa a jogador desmarcado ou progride em drible pelo corredor central, procurando em simultâneo a oportunidade de passe para um jogador desmarcado</li> <li>- Explora situações de 2 x 1 e de 3 x 2</li> <li>- Se a equipa não finaliza tirando partido da superioridade numérica, posiciona-se de forma a atacar em 5 abertos</li> <li>- Corta, passa e corta e aclara. Ocupa espaços aclarados pelos companheiros.</li> <li>- Desenquadra o adversário direto para finalizar e na impossibilidade de fazer passa a um companheiro em corte para o cesto.</li> <li>- Participa no ressalto ofensivo e defensivo</li> </ul>	<p>Existe penetração em drible e finalização na passada ou passe para o jogador que fica livre ou que se encontra em corte para o cesto.</p> <p>Verifica-se a ocupação do espaço em 5 abertos nas situações de ataque organizado, com a manutenção da estrutura após corte, passe e corte ou aclaramento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muita iniciativa individual (1 x 1)</li> <li>- Luta nos ressaltos</li> </ul>

## ANDEBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Jogo 5 ( 4+1)x 5( 4+1)
Elementar	Jogo 5 x 5 (4+1)x 5( 4+1)

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: <b>a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infracções à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações.</b></li> <li>- Recebe, controla a bola e progride em drible para finalizar</li> <li>- Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</li> <li>- Finaliza em remate em salto</li> <li>- Desmarca-se oferecendo linha de passe</li> <li>- Assume atitude defensiva quando em fase de defesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo costa à costa, a bola circula por vários jogadores que ocupam equilibradamente o espaço</li> <li>- Recebem e desmarcam-se mantendo o enquadramento ofensivo</li> <li>- Remates em salto não protagonizados pelo mesmo jogador</li> </ul>
Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.</li> <li>-Desmarca-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço</li> <li>- Utiliza fintas e mudanças de direção</li> <li>- Defende individualmente</li> <li>- Marcação de controlo</li> <li>- Realiza situações de 1x1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque ao espaço para finalizar ou fixar o defesa</li> <li>- Resolvem situações 1x1 utilizando o drible ou a regra dos apoios</li> <li>- Ataque organizado mantendo o equilíbrio do trapézio ofensivo</li> <li>- Marcação de controle</li> </ul>
Avançado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.</li> <li>- Desmarca-se para transição defesa/ataque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muito contacto físico</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Finaliza utilizando a técnica de remate mais adequada</li><li>- Ataca o espaço entre dois adversários e finaliza ou passa a bola a um companheiro desmarcado</li><li>- Executa cruzamentos e utiliza bloqueios para se libertar e finalizar.</li><li>- Sem bola, ataca o espaço entre dois defesas para desmarcação ou entra, com ou sem passe prévio, procurando criar linhas de passe ofensivas</li><li>- Cria situações de superioridade numérica</li><li>- Penetrações</li><li>- Marcação pressionante</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Defesa á zona</li><li>- Jogadores com funções específicas</li></ul>
--	--	---

## GINÁSTICA NO SOLO

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Combinação das habilidades em sequências
Elementar e Avançado	Realiza uma sequência de habilidades no solo

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<p>1- Cambalhota à frente de pernas unidas e fletidas</p> <p>2- Cambalhota atrás de pernas unidas e flectidas e afastadas e em extensão</p> <p>3 - Passagem por pino (partindo da posição de deitado ventral no plinto) <b>ou</b> subida para pino no espaldar ou outro apoio, terminando com cambalhota à frente (com ajuda)</p> <p>4 - Ponte (ou outro elemento de flexibilidade)</p> <p>5 - Roda com apoio alternado das mãos (cabeça do plinto <b>ou</b> outro equipamento).</p>	<p>1 – Levantar sem ajuda das mãos; Mantém a direção</p> <p>2- Mantém a direção; Levanta sem joelhos no chão; Afastamento das pernas, admite-se ligeira flexão.</p> <p>3- Segmentos alinhados; Levanta as pernas sozinho.</p> <p>4 – Tirar a cabeça do chão</p> <p>5- Pés acima no nível da bacia; receção equilibrada com apoios alternados</p>
Elementar	<p>- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>- <b>Elabora, realiza e aprecia uma sequência</b> de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>1- Cambalhota á frente de pernas afastadas</p> <p>2- Cambalhota à frente saltada</p> <p>3- Roda</p> <p>4- Pino de Braços com cambalhota à frente</p> <p>5- Rodada em situação isolada</p> <p>6- Avião (ou outro elemento de equilíbrio)</p> <p>7- Saltos, voltas e afundos</p> <p><b>Em situação de exercício:</b></p>	<p>- <b><u>Sequência de habilidades com fluidez e harmonia (com elementos de ligação)</u></b></p> <p>1- Admite ligeira flexão das pernas.</p> <p>2- Fase aérea acentuada</p> <p>3- Segmentos em extensão; alinhamento vertical; receção em pé em equilíbrio.</p> <p>4- Marca posição com corpo alinhado, enrola com fluidez.</p> <p>5 – Existe fase aérea; receção dos pés em simultâneo; termina virado p/ o ponto de partida</p> <p>6 - Extensão da perna de trás; tronco</p>

	8a - Rodada	perna ao nível ou acima do plano da bacia; Mantém o equilíbrio (4seg)  8b- marca a posição com o corpo alinhado
Avançado	<p>- Coopera com os companheiros nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>- <b>Elabora, realiza e aprecia uma sequência</b> de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>1- Rodada</p> <p>2-- Cambalhota atrás com passagem por pino</p> <p>3- Posição de força (Ângulo ou outra)</p> <p>4- Salto de mãos à frente <b>em situação isolada</b></p>	<p>- Sequência de habilidades com fluidez e harmonia (com elementos de ligação)</p> <p>1 - Colocação correta das mãos</p> <p>- Fecho rápido das pernas</p> <p>3- Manter a posição 3 "</p> <p>4- Com ajuda</p>

Nos níveis elementares e avançado a sequência tem de ter obrigatoriamente os elementos característicos do nível acrescidos de outros de nível inferior ou superior, num mínimo de 6 elementos sem contar com os elementos de ligação nem com os elementos de flexibilidade e equilíbrio (também obrigatórios). No nível avançado é ainda obrigatório um elemento de força.

## GINÁSTICA DE APARELHOS – SALTOS E TRAVE

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Realiza após corrida de balanço e chamada a pés juntos. Pode adaptar-se a altura do aparelho e a distância do trampolim ao aparelho Trave baixa
Elementar e Avançado	Realiza após corrida de balanço e chamada a pés juntos. Pode adaptar-se a altura do aparelho e a distância do trampolim ao aparelho Na trave (só para os alunos do sexo feminino), em equilíbrio elevado Em qualquer dos casos o aluno executa um encadeamento com um mínimo de 5 elementos

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<p>- Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>BOQUE E PLINTO</b></p> <p>- Salto de eixo no Boque - Salto entre mãos - Cambalhota à frente no Plinto longitudinal</p> <p><b>MINITRAMPOLIM</b></p> <p>1 - Salto em extensão 2- Salto engrupado 3- ½ Pirueta</p> <p><b>TRAVE (baixa)</b></p> <p>- Marcha à frente e atrás - Marcha em pontas dos pés - ½ volta em apoio nas pontas dos pés - Salto a pés juntos</p>	<p>- Chamada a pés juntos - No salto de eixo admite-se ligeira flexão das pernas Receção em equilíbrio (2seg)</p> <p>1- Corpo em extensão (vela) 2-Levar os joelhos pelo menos 90.º no engrupado 3 Corpo em extensão na pirueta - Receção em equilíbrio (2seg)</p>

	<p><b>Paralelas Simétricas</b></p> <p>Nas paralelas simétricas, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia mais alta que os ombros no balanço atrás.</li> <li>- Subida de báscula comprida, com corrida preparatória para apoio de mãos nos banzos com pernas afastadas (extensão inicial do corpo, abertura do ângulo braços/tronco e fecho/abertura tronco/pernas em continuidade).</li> </ul> <p><b>6.3 - Pino de ombros, mantendo o afastamento dos cotovelos e o alinhamento dos segmentos. 57</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saída simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços, com receção ao solo em equilíbrio.</li> </ul>	
<p>Elementar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</li> </ul> <p><b>BOQUE E PLINTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de eixo no Plinto transversal</li> <li>- Salto de eixo no Plinto longitudinal</li> <li>- Salto entre mãos plinto transversal</li> </ul> <p><b>MINITRAMPOLIM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos em extensão e engrupado</li> <li>- Pirueta vertical</li> </ul> <p>4 - Salto Carpa de pernas afastadas e/ou de pernas unidas</p> <p>5- ¼ Mortal à frente</p> <p><b>TRAVE (alta)</b></p>	<p>Chamada a pés juntos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No salto de eixo admite-se ligeira flexão das pernas</li> </ul> <p>Receção em equilíbrio (2seg)</p> <p>4 -- No salto de carpa admite-se ligeira flexão das pernas.</p> <p>5 - Abertura oportuna; queda em decúbito dorsal</p> <p>Receção em equilíbrio (2 seg)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrada a um pé</li> <li>- ½ Volta com balanço de uma perna</li> <li>- Avião</li> <li>- Salto a pés juntos</li> <li>- Saída em extensão com ½ pirueta</li> </ul> <p>Nas paralelas simétricas, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia acima da linha dos ombros, no balanço à retaguarda.</li> <li>- Subida de báscula comprida, com corrida preparatória para apoio de mãos nos banzos com pernas afastadas (extensão inicial do corpo, abertura do ângulo braços/tronco e fecho/abertura tronco/pernas em continuidade).</li> <li>- Pino de ombros, mantendo o afastamento dos cotovelos e o alinhamento dos segmentos.</li> <li>- Saídas simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços com recepção no solo em equilíbrio.</li> </ul>	
<p>Avançado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros nas ajudas e paradas que garantam condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Analisa o seu desempenho e dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</li> </ul> <p><b>BOQUE E PLINTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto entre mãos no Plinto longitudinal</li> <li>- Roda no Plinto transversal ou longitudinal</li> </ul> <p><b>MINITRAMPOLIM - Mortal à frente engrupado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mortal à frente encarpado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida em aceleração</li> <li>- Recepção em equilíbrio</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mortal engrupado à retaguarda</li></ul> <p><b>TRAVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Entrada de eixo transversal</li><li>- 1 Volta – Pivot com balanço</li><li>- Saltos (de gato, corça,...)</li><li>- Saída em Rodada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Encadeamento das habilidades com fluidez e harmonia</li><li>- Execução técnica</li></ul>
--	---	--



## GINÁSTICA ACROBÁTICA


Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	A par, numa coreografia com música combina com elementos no solo e em trio em situação de exercício.
Elementar e Avançado	A par numa coreografia <b>musicada</b> , combina com elementos no solo e em trio em situação de exercício.

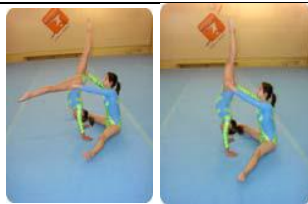
a) - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

b) - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

c) - Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.

**n.b:** se o aluno apenas assumir apenas função de base, para cumprir o Nível, terá de fazer a coreografia com elementos de ginástica de solo, nível "I".

Nível do Programa	Competências a) b) c)	Indicadores de observação
Introdução	<p><b>PARES</b></p> <p>1 - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das sua pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p>  <p>2 - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p>	<p>Ao nível dos elementos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Marcam a posição</b> tempo mínimo 3"</li> <li>- Executam montes, desmontes e pegas.</li> </ul>



3 - O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



4 - Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.



5 - Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos.



### TRIOS




6 - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.



7 - Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto. Segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.



8 - Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

	 <p>9 - Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso das bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços das bases.</p> 	
<p>Elementar</p>	<p><b>PARES</b></p> <p>10 - Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.</p>  <p>11 - O base de pé com joelhos flectidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda) suporta o volante, que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sequência ao nível dos elementos técnicos</li> <li>- <b>Marcam a posição</b> tempo mínimo 3''</li> <li>- Executa montes, desmontes e pegas.</li> </ul>



ou






12 - O base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.



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

### **TRIOS**

15 - Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base, colocando os pés na sua bacia.

	 <p>16 - O base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez, o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.</p> 	
<p>Avançado</p>	<p><b>PARES</b></p> <p>17 -Com o base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação e perpendiculares ao solo, o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base, com os membros inferiores em elevação, formando um ângulo de 90.º em relação ao tronco.</p> <p>2 -Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos, após impulsão a pés juntos, apoiando-se nas mãos do base e passando, com os joelhos junto ao peito, entre os seus braços (em extensão e elevados superiormente).</p> <p><b>Trios</b></p> <p>1 -Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto e os membros superiores em elevação, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases que o seguram no peito (um dos bases) e nos joelhos (o outro base).</p> <p>2 -Com os dois bases em pé, frente a frente, com os membros inferiores afastados e flectidos, o volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases, junto aos joelhos de cada um, com os membros superiores em elevação lateral</p> 	<p>Ao nível da coreografia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Sincronizando com a música executam as destrezas gímnicas, combinados com os elementos técnicos.</li> <li>- Sequência de habilidades com fluidez e harmonia (com elementos de ligação outras destrezas gímnicas)</li> </ul>



## GINÁSTICA RÍTMICA

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Em situação de exercitação com música

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cooperar com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material.</li><li>- Saltita à corda no lugar e em progressão variando direções, apoios, sentido de rotação da corda e ritmo.</li><li>- Rola a bola nos braços tronco e pernas.</li><li>- Bate a bola no solo em diferentes direções e com diferentes ritmos.</li><li>- Lança a bola, no plano sagital, variando recepção e lançamento com um ou duas mãos, de uma para a outra, etc.</li><li>- Roda o arco em diferentes partes do corpo. Roda o arco no solo, num sentido ou com vaivém, com passagem do corpo por cima ou por dentro do arco.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alterna o trabalho com a mão direita ou esquerda</li><li>- Coordenação</li><li>- Execução técnica</li></ul>

## BADMINTON

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Em cooperação
Elementar	Em jogo de singulares
Avançado	Em jogo de singulares

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação do nível do jogo
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</li> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: <b>a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.</b></li> <li>- Em cooperação com o parceiro:</li> <li>- Executa batimento por baixo e por cima (lob e clear)</li> <li>- Desloca-se/posiciona-se para devolver o volante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sustentação do volante , <b>em “clear”</b></li> <li>- Existem deslocamentos para devolver o volante</li> </ul>
Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</li> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas</li> <li>- Em jogo, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo com dinâmica</li> <li>- Muitos deslocamentos</li> <li>- Utilização de diferentes tipos de batimentos optando pelo mais adequado</li> </ul>

	executando serviço curto ou comprido, <i>lob</i> , <i>clear</i> , e <i>drive</i> e <i>amorti</i>	
Avançado	- Em situação de jogo age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem. Executa remate e <i>amorti</i> , aproveitando a trajetória favorável do volante e explorando a colocação do adversário.	- Jogo rápido - Intencionalidade dos batimentos - Observam-se remates

## Tenis de Mesa

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Situação de exercício 1+1
Elementar	Situação de exercício 1 x 1

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação do nível do jogo
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em cooperação, mantém a bola jogável, com batimentos simples à esquerda e à direita, compridos e junto à rede, mantendo a posição central e a pega clássica</li> <li>- Desloca-se e posiciona-se para bater e devolver a bola com batimentos simples à esquerda e à direita, colocando ao alcance do companheiro, com trajetória rasante sobre a rede.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola passa rasante à rede , na maior parte das jogadas.</li> <li>- Variam batimento esq. /dta.</li> <li>- Regressa posição central</li> <li>- Bola anda em cima da mesa</li> <li>- trocam a bola 10 vezes.</li> </ul>
Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogam de acordo com as regras.</li> <li>Em situação de jogo singulares 1x1, mostra intencionalidade nos batimentos de revés e de direita, de forma a dificultar a ação do companheiro, utilizando diferentes direções e trajetórias, regressando à posição central após cada batimento.</li> <li>- Desloca-se e posiciona-se para efetuar diversos tipos de batimentos, de forma intencional, para ganhar vantagem ao colega.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Há batimentos e devolução da bola;</li> <li>- Batimentos e trajetórias variados com intenção de ganhar ponto.</li> <li>- Mantém / recupera a posição central.</li> </ul>

## ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS - DANÇA

Nível do programa	Situação de avaliação		
Introdução Elementar Avançado	Dança Criativa/outras	Em exploração de movimento individualmente, a pares ou em grupo com acompanhamento musical	
	Danças tradicionais	Em dança em grupo na apresentação de uma coreografia	
	Danças sociais	Em dança a pares ou line dance	
Avaliação	2.º Ciclo	3.º Ciclo	Secundário
	1 Dança	1 Tradicional + 1 Social+ 1 Opcional	1 Tradicional +1 Social + 1 Opcional

Nível do Programa	Competências	Parâmetros de avaliação (faltam os indicadores de observação)...
Introdução	<b>Dança Criativa:</b> jogos de exploração do movimento; pequenas coreografias e sequências com apoio de músicas e danças tradicionais e outras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros incentiva, apoia e aceita as suas limitações procurando o êxito do par ou do grupo</li> <li>- Executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música (quando há coreografia)</li> <li>- Sabe a coreografia</li> </ul>
	<b>Danças tradicionais</b> Regadinho (3.ºc) Sariquité (3.ºc) Erva Cidreira (3.ºc) Tia Anica (sec)	
	<b>Danças sociais</b> Merengue (3.ºc) Rumba Quadrada (3.ºc) Valsa lenta ( line dance) (3.ºc) Valsa Lenta (sec) Foxtrot (sec) Stayng Alive (sec)	
Elementar	<b>Dança Criativa:</b> jogos de exploração do movimento; pequenas coreografias e sequências com apoio de músicas e danças tradicionais e outras.  <b>Danças tradicionais</b> Malhão do Douro (3.ºc) Vai de Roda Siga a Roda (3.ºc) Tacão e Bico (sec) Malhão Minhoto (sec)  <b>Danças sociais</b> Chachacha (3.ºc e sec) Rock (3.ºc e sec)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os mesmos parâmetros são mesmos do nível Introdutório (o que varia é a dificuldade da coreografia)</li> <li>- <b>Nas danças sociais</b> acrescenta-se: domina os princípios da condução quer como condutor quer como seguidor</li> </ul>

	Rumba Quadrada (3.ºc e sec) Salsa (line dance) (sec) Foxtrot (sec)	
Avançado	<p><b>Danças tradicionais:</b> Enleio ( sec) Toma Lá Dá Cá (sec)</p> <p><b>Danças sociais</b> Chachacha (sec) Rumba Quadrada (sec) Valsa Lenta (sec)</p>	<p>- Os parâmetros são os mesmos do nível elementar (o que varia é a dificuldade da coreografia)</p> <p>- <b>Nas danças tradicionais</b> acrescenta-se: o alinhamento</p> <p>- <b>Nas danças Sociais</b> acrescenta-se: a projeção artística (postura)</p>

## PATINAGEM

Nível do programa		Situação de avaliação
Introdução, Elementar e Avançado		Em percurso
Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades:</li> <li>- Deslize para a frente</li> <li>- Em deslize para a frente executa o Carrinho;</li> <li>- Em deslize para a frente executa o Quatro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correção global</li> <li>- Fluidez de movimentos</li> </ul>
Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material.</li> <li>- Deslize para a frente e para trás</li> <li>- Quatro ou avião</li> <li>- Oitos para a frente e para trás</li> <li>- Curva com cruzamento da perna por dentro.</li> <li>- ½ volta em deslocamento para a frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correção global</li> <li>- Fluidez de movimentos</li> </ul>
Avançado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ volta ou volta inteira em deslocamento para a frente e para trás</li> <li>- Saltos a 1 ou 2 pés</li> <li>- Curva com pés paralelos</li> <li>- Água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correção global</li> <li>- Fluidez de movimentos</li> </ul>

## ATLETISMO

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<p>- Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>1- Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida sem redução -significativa da velocidade e receção a pés juntos</p> <p>2- Salto em altura utilizando a técnica do salto de tesoura</p> <p>3 - Velocidade (40 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração</p> <p>4 - Estafetas: Recebe com controlo visual e em movimento</p> <p>5 - Obstáculos: Transpõe pequenos obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida</p>	<p>1 - Existe elevação a seguir à impulsão. Receção a pés juntos;</p> <p>2 - Transposição com pernas em extensão, paralelas à fasquia/elástico;</p> <p>3 - Aceleração /apoios ativos;</p> <p>4 - Coordenação na transmissão (sem paragens nem atrapalhações)</p> <p>5 - Apoios ativos a seguir à transposição (transposição mantendo a velocidade na corrida).</p>
Elementar	<p>- Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>1 - Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida em aceleração, puxada da perna de impulsão durante o voo e Flexão do tronco à frente na receção.</p> <p>2 - Salto em altura utilizando a técnica do Fosbury Flop: Corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente;</p> <p>3 - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, Encadeando o deslizamento com o lançamento.</p> <p>4 - Velocidade (60 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração</p> <p>5 - Estafetas: Recebe em movimento e sem desaceleração nítida e após sinal sonoro.</p> <p>6 - Barreiras: Transpõe as barreiras à altura mínima mantendo a estrutura rítmica da corrida e elevando lateralmente a perna de impulsão</p>	<p>1 - Corrida de balanço vigorosa seguida de chamada ativa - receção com projeção anterior do tronco e membros superiores.</p> <p>2 - Transposição passando com o ombro à frente e com as pernas perpendiculares à fasquia/elástico;</p> <p>3 - Empurra o peso de baixo para cima com extensão ativa dos membros superiores;</p> <p>4 - Aceleração /apoios ativos - manutenção da velocidade</p> <p>5 - Manutenção da velocidade na corrida no momento da transmissão;</p> <p>6 - Apoios ativos a seguir à transposição (transposição mantendo a velocidade na corrida).</p>

<p>Avançado</p>	<p>- Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>- Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.</p> <p>1 - Corrida de velocidade com partida de tacos: Aceleração até velocidade máxima. Apoios ativos no terço anterior do pé. Termina sem desaceleração com inclinação do tronco à frente no final;</p> <p>2 - Corrida de estafetas 4 x 60 metros utilizando técnica ascendente ou descendente. Entrega o testemunho sem desaceleração. Recebe sem controlo visual;</p> <p>3 - Executa o salto em comprimento com a técnica do voo na passada. Executa corrida de balanço ajustada. Voo com puxada de pernas e braços à frente na fase final. Receção com inclinação do tronco à frente;</p> <p>4 - Salto em altura - Fosbury Flop. Aumenta a velocidade na corrida à entrada da curva. Impulsão enérgica e vertical com elevação ativa dos ombros e braços. Elevação enérgica das coxas e extensão das pernas na transposição;</p> <p>5 - Lançamento do peso de 3 ou 4 Kg. Lança do círculo com deslizamento de costas. Rotação e avanço da bacia do lado do peso com extensão total dos segmentos e flexão da mão na fase final. Troca de pés após lançamento para manutenção do</p>	<p>1 - Velocidade de reação / aceleração na partida - aceleração /apoios ativos durante a corrida - manutenção da velocidade.</p> <p>2 - Manutenção da velocidade na corrida no momento da transmissão;</p> <p>3 - Corrida de balanço vigorosa seguida de chamada ativa - receção com projeção anterior do tronco e membros superiores.</p> <p>4 - Impulsão vigorosa. Transposição passando com o ombro à frente e com as pernas perpendiculares à fasquia/elástico;</p> <p>5 - Acelera o movimento com a utilização do deslizamento. Empurra o peso de baixo para cima com extensão ativa dos membros superiores;</p> <p>6 - Velocidade de reação / aceleração na partida - aceleração /apoios ativos durante a corrida - apoios ativos a seguir à transposição (transposição mantendo a velocidade na corrida).</p> <p>7 - Impulsão vigorosa em cada salto. Receção a pés juntos.</p> <p>8 - Ação vigorosa de lançamento</p>

	<p>equilíbrio.</p> <p>6 - Efetua uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.</p> <p>7 - Triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p> <p>8 - Lança o dardo, após seis a dez passadas de balanço, executando corretamente a pega e o ritmo das cinco passadas finais. Avança a bacia e o ombro do lado do dardo (bloqueio do movimento sobre o eixo do pé da frente), no momento do último apoio, mantendo o cotovelo e o dardo à retaguarda, para forte ação de “chicotada” do braço (por cima do ombro), trocando a posição dos pés na parte final, mantendo-se em equilíbrio.</p>	<p>do dardo por cima do ombro.</p>
--	--	------------------------------------

## LUTA

Nível do programa		Situação de avaliação
Introdução		Em situação de luta no solo.
Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem</li> <li>- Conhece o objetivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das ações e sinais de arbitragem (paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.</li> <li>- Procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas do parceiro.</li> <li>- Executa a técnica da prisão do braço por dentro com rotação pela frente</li> <li>- Em guarda a quatro com o parceiro em posição de ataque procura o enquadramento frontal e a posição de pé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras de segurança</li> <li>- Ética</li> </ul>

a) Se o aluno demonstra, em situação de avaliação, o domínio das competências exigidas então subentende-se que ele domina as competências do nível do programa correspondente

b) Nos níveis mais avançados considera-se que para além das competências descritas para o nível, são também requeridas todas as descritas para os níveis anteriores.

## ORIENTAÇÃO

Nível do programa		Situação de avaliação
Introdução, Elementar e Avançado		Em Percursos realizados dentro e fora da escola.
Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	-Realiza um percurso de orientação simples, a	

	<p>par;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Identifica no percurso a simbologia;</li><li>-Orienta o mapa;</li><li>-Identifica, sua localização no espaço envolvente e no mapa;</li><li>-Identifica a melhor opção de percurso;</li><li>-Realiza um percurso no espaço de aula.</li></ul>	
Elementar	<ul style="list-style-type: none"><li>-Realiza um percurso e preenche de forma correta o cartão de controlo;</li><li>-Orienta o mapa de forma constante;</li><li>-Identifica as características do percurso;</li><li>-Calcula e Seleciona o trajeto;</li><li>-Realiza um percurso na escola.</li></ul>	
Avançado	<ul style="list-style-type: none"><li>-Realiza um percurso segundo um mapa topográfico;</li><li>-Identifica o percurso e tipo de terreno;</li><li>-Determina cota de um ponto, azimutes, distâncias e declinações magnéticas;</li><li>-Escolhe o caminho;</li><li>-Interpreta sinalética utilizada na folha de descrição dos postos de controlo;</li><li>-Realiza um percurso fora da escola.</li></ul>	

*Anexo 5 - Conhecimentos 2017/2018 11.º ano*

11.º ano	<p>2- Identifica o tipo de AFD que, face à especificidade do esforço solicitado, contribui para a melhoria da AF, saúde e o bem-estar</p> <p>7- Analisa criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamento individuais e sociais dos jovens e adultos</p> <p>8- Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorregulação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a aptidão física</p>
----------	--

Anexo 6 - Competências essenciais 11.º ano

ANO- 11.º COMPETÊNCIAS	EDUCAÇÃO FÍSICA CONTEÚDOS/OBJETIVOS A ATINGIR	2017/2018 AVALIAÇÃO
<p><b>Competências comuns a todas as áreas ( aptidão física, conhecimentos e atividades físicas desportivas</b></p> <p>Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo</p>	<p>-Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; -Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles; -Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; -Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); -Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; -Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</p>	
<p><b>Aptidão Física</b></p> <p>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e Aptidão Muscular (força, resistência e flexibilidade) adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade</p>	<p>-<b>Realiza com êxito</b> um dos testes de <b>aptidão aeróbia</b> (vaivém; corrida da milha, archa). -<b>Realiza com êxito dois testes de aptidão muscular</b>, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e <b>outro das restantes categorias</b> (Força Superior, Força Inferior e Flexibilidade).</p>	<p>- <b>Tabela do Fitescola:</b>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha), no teste de Força Abdominal e Resistência e outro das restantes categorias (Força Superior, Inferior e Flexibilidade).</p>
<p><b>Conhecimentos</b></p> <p>Conhece e aplica os diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p>	<p>- <b>Identifica</b> o tipo de AFD que, face à especificidade do esforço solicitado, contribui para a melhoria da AF, saúde e o bem-estar - <b>Analisa criticamente</b> as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamento individuais e sociais dos jovens e adultos - <b>Conhece e interpreta</b> os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorregulação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a aptidão física.</p>	<p>Se o aluno obtiver <b>insuficiente</b>, no domínio dos conhecimentos, nos instrumentos de avaliação aplicados ao longo do ano, não poderá obter uma classificação final superior <b>13 valores</b>. <b>Instrumentos:</b> - Ficha formativa; - Trabalho de grupo; - Trabalho de investigação pesquisa; - Relatório; - Prova comum no 3.º período</p>
<p><b>Atividades Físicas Desportivas</b></p> <p>Analisa, interpreta e realiza as atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva.</p>	<p>-<b>Jogos Desportivos Coletivos:</b> Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol; - <b>Ginástica:</b> Solo, Aparelhos e acrobática; -<b>Atletismo:</b> Corridas, Saltos e lançamento; - <b>Raquetas:</b> Badminton; -<b>Patinagem</b> -<b>Atividades rítmicas e expressivas:</b> Dança (tradicional e social);</p>	<p>De todas as matérias em que o aluno foi previamente avaliado, seleciona-se um conjunto de referência para o seu sucesso alcançando <b>quatro níveis introdutório e dois níveis elementares</b> (2 níveis de duas matérias do Subdomínio JDC; 1 nível de uma matéria do Subdomínio GINÁSTICA OU ATLETISMO;1 nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA;2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes). <b>Instrumentos:</b> -Grelhas de observação: Em: -situações de exercício critério;</p>

		-situações de jogo reduzido, condicionado; -situações de jogo formal.
--	--	--

Anexo 7 - Roulement 2017/2018

ROTAÇÕES - 2017/2018

	Rotação número:	Duração Semanas	Datas	Observações e PAA
1º Período	1	1	18 a 22/9	Avaliação inicial
	2	1	25 a 20/9	Avaliação inicial // Provas de aferição 5º ano
	3	1	2 a 6/10	Avaliação inicial
	4	1	9 a 13/10	Avaliação inicial
	5	1	16 a 20/10	Avaliação inicial // 19/10 – Passeio Pedestre
	6	2	23/10 a 3/11	23 a 27/10 – Conferências Curriculares // 26 a 28/10 – Sabugueiro // 30/10 a 3/11 AI
	7	2	6 a 17/11	17/11- Corrida de precisão
	8	2	20/11 a 30/11	22/11 - Ginastizar- no nosso pavilhão // 24/11 – Corta Mato interno e Caminhada pela Saúde
	9	2	4/12 a 15/12	12/12 – Torneio interno de Ténis de mesa // 13/12 – Corta Mato concelhio
2º Período	10	2	3 a 12/1	
	11	2	15 a 26/1	25/1- Torneio interno de Badminton
	12	2	29/1 a 9/2	
	13	2	15 a 23/2	(1ª sem. Carnaval) // 19 a 23/2 – AI // 16/2 – Torneio de Atletismo
	14	2	26/2 a 9/3	7 e 9/3 – Cascais Minton
	15	2	12/3 a 23/3	21/3 – Dia da Poesia // 21 a 23/3 Acampamento Vila Nova de Mil Fontes // 23/3 - Regata de vela // 19 e 20/3 – Torneio interno de voleibol
3º Período	16	2	9 a 20/4	
	17	2	23/4 a 4/5	28/4 a 1/5 - Costa alentejana em BTT // 2 a 10/ Provas de Aferição do 2º ano
	18	2	7 a 18/5	
	19	2	21/5 a 1/6	21/5 a 5/6 Provas de aferição 8º ano
	20	2	4 a 15/6	

MANCHA DE OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS - EDUCAÇÃO FÍSICA 2017/2018

	SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA				
	P1	E1	P2	E2	G	P1	E1	P2	E2	G	P1	E1	P2	E2	G	P1	E1	P2	E2	G	P1	E1	P2	E2	G
8.20 9.05	8F	9I	7A	9G	7D	7E	5D	9A	5F	9H	11C	9F	12Art	7F	9D	6B	7B	8A	11A	7H	8E	8E	12F	10B	12B
9.05 9.50																									
10.20 11.05	5B	12E	8C	12A	10C	5A	12C	12F	5G	12B	8H	12C	12E	12A	9E	9F	5E	9C	5H	12D	6D	8C	11B	11C	8G
11.05 11.50																									
12.00 12.45	9C	6E	10D	7F	7G	8B	11E	9B	11D	12D	8F	10B	11B	9G	8G	6G	5D	10E	5C	11E	5A	10A	9A	5F	7D
12.50 13.35	8D	7B	10E	5H							9F	10C		9H	7G		9I				8H		9B	5G	9E
13.45 14.30	8E	6F	8A	6A	8D	5B	5E		6H	7H					7E		7A		7C						
14.35 15.20	8B	12Agd	12Art			11Tur1	10Art	11A	12Agd	7C					8B		11D		6H	8D					12Agd
15.30 16.15	6G	12Agd		9C	9D		6C		12Agd						10Des	9C		10D	6A	10Des		10Art			
16.20 17.05		11Art				11Aps	10A		12Agd					10Des		10Tur	11Art			10Aps					12Tur
17.05 17.50																									
ANABELA LEITE	10Desp.;10B;11C;12E					HUMBERTO CADETE					5C;6F;5G;5H;6A;6H														
ANA CARVALHO	7A;8A;9A;9B;9C					JORGE RAMOS					12A														
ANTONIO COELHO	11D;11Art;11Tur1;12Art					JORGE VANNE					10Desp;10Tur;12Tur														
BIRLINO COSTA	5A;5B;6B;8D;8G;8E					JOSE FERNANDEZ					7B;7F;9G;9H;12D														
FÁTIMA SARAIVA	10A;11A;12B;12D					Lúcia Costa					8F;10C;10D;10E;10Art;12AGD														
FERNANDA FERNANDES	10Desp/Aps; 11B;12F					PALMA OLIVARES					10Desp;11E;12C;12AGD														
FERNANDO VIEIRA	7C;7D;7H;8D;8D;9E;9F					RICARDO COSTA					12AGD														
FILIPE GANES	5D;5E;8C;8E;8F;9I					SÓNIA COSTA					7E;7G;8B;8C;8G;8H;														

Em caso de chuva: - quem está no E1 vai para o meio do pavilhão  
- quem está no E2 vai para a sala teórica ou arcadas

P1	PAVILHÃO ENTRADA
E1	EXTERIOR VOLEIBOL E 1 CAMPO DE BASQUETEBOL
P2	PAVILHÃO POENTE
E2	EXTERIOR - 1 CAMPO DE BASQUETEBOL + CAMPO FUTEBOL + PISTA ATLETISMO
G	GINÁSIO

Anexo 8 - Tabela de valores referência FitEscola

**TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)**

**APTIDÃO AERÓBIA**

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	Tempo (s/min)	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	Tempo (s/min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,6	35	44,6	51	38,6	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

**COMPOSIÇÃO CORPORAL**

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m <sup>2</sup>		cm	%
	Zona Saudável	<	Zona Saudável	Zona Saudável
9	13,3	18,7	66,8	22,7
10	13,7	19,4	68,9	24,4
11	14,1	20,3	70,8	25,8
12	14,7	21,3	72,5	26,8
13	15,2	22,3	74,2	27,8
14	15,7	23,1	75,7	28,6
15	16,0	23,8	76,8	29,2
16	16,3	24,3	77,7	29,8
17	16,4	24,6	78,5	30,5
18+	18,5	25,0	79,2	31,4

**APTIDÃO NEUROMUSCULAR**

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		s		cm	S/N
	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,2
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

**TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)**

**APTIDÃO AERÓBIA**

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	Tempo (s/min)	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	Tempo (s/min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

**COMPOSIÇÃO CORPORAL**

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m <sup>2</sup>		cm	%
	Zona Saudável	<	Zona Saudável	Zona Saudável
9	13,6	18,2	77,1	20,7
10	13,9	18,8	80,1	22,5
11	14,2	19,5	82,6	23,7
12	14,7	20,4	85,1	23,7
13	15,2	21,3	87,0	22,9
14	15,7	22,2	88,9	21,4
15	16,3	23,1	90,5	20,2
16	16,7	23,9	91,8	20,2
17	17,1	24,6	92,7	21,0
18+	18,5	25,0	93,4	22,3

**APTIDÃO NEUROMUSCULAR**

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		s		cm	S/N
	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,2
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,20	3,70	20,3	29,3
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

*Anexo 9 - Projeto de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Carcavelos do  
1.º ciclo do Ensino Básico 2017/2018*

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA NO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

ARTICULAÇÃO VERTICAL

Ano letivo 17/18

1. Expressão e Educação Físico – Motora

3.º e 4.º Ano	<p><b>Apoio presencial</b> – Professores de Educação Física da escola sede em sessão semanal, sendo a outra sessão da responsabilidade do professor titular da turma.</p> <p><b>Avaliação</b> – avaliação da EEFM em conjunto com o professor titular</p>
---------------	---

2. Plano de Atividades. Cada turma deve participar nas atividades previstas para o respetivo ano de escolaridade.

a. **Corta-mato** –

- i. Os alunos do 4.º ano devem realizar uma prova de corrida de 500 metros. Percurso traçado dentro das escolas e no âmbito de uma sessão de AEC ou de EEFM Curricular., no **final do mês de Outubro ou início de Novembro**.
- ii. Os 3 melhores rapazes e 3 melhores raparigas de cada turma devem participar no Corta-Mato da Escola Sede dentro do respetivo escalão, a realizar no dia **24 de novembro** de manhã.
- iii. Os alunos apurados participarão no corta mato concelhio na Quinta da Marinha, a realizar no dia **13 de dezembro**

b. **Torneio de Jogo do Mata**

- i. Trabalhar nas aulas durante o 1.º período com o **3.º e 4.º ano** em cada escola, tendo como referência a participação no torneio.
- ii. As turmas do **3 e 4.º ano** participam ainda numa 2.ª fase – **6 de dezembro** - a realizar no Pavilhão do Clube de Futebol de Sassoeiros

- iii. Participação facultativa, mediante inscrição, no torneio da CMC no dia **19 de janeiro**.

**c. Ginasticar**

- i. Participação na atividade Ginasticar com as turmas do 1.º e 2.º anos, na Escola Sede, no dia **22 de novembro**.
- ii. Encontro final concelhio para as turmas do 1.º e 2.º anos no Hipódromo de Cascais no dia **13 de maio**.

**d. Torneio de Futebol**

- i. As turmas do 3.º e 4.º ano devem participar num torneio de Futebol a decorrer ao longo do ano ou no Final do 2.º Período

**e. Torneio de Bola ao Fundo**

- i. Participação das turmas do 3.º e 4.º ano num torneio de Bola ao Fundo durante o 3.º Período.

**f. Atividades Rítmicas Expressivas**

- i. No final do 2.º ou 3.º período todas as turmas devem apresentar uma “coreografia” que integre música e movimento nas aulas das AEC.

**g. Percursos na Naturza/Orientação**

- i. Realização de uma prova/percurso de orientação em cada uma das escolas, no 3.º período.

**3. Responsabilidades dos professores das Atividades de Enriquecimento Curricular**

- a. Preparação dos alunos para a participação nas atividades referentes.
  - i. Torneio de Futebol
  - ii. Torneio de Bola ao Fundo
  - iii. Atividades rítmicas expressivas
- b. Desenvolvimento das suas sessões de acordo com o programa da EEFM do respetivo ano.

4. Matérias a desenvolver pelos professores titulares nas horas de EEFM. (consultar documento síntese do programa de EEFM para o 1.º ciclo)

i. 1.º e 2.º Anos

1. Percursos de perícia e manipulação + deslocamentos e equilíbrios.
2. Jogos:
  - a. Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.)
3. Atividades Rítmicas Expressivas.

ii. 3.º e 4.º Anos

1. Jogos
  - a. Futebol, Jogo do Mata, Bola ao Fundo, Bola ao capitão e Voleibol.
2. Ginástica. Pelo menos nas turmas acompanhadas por professores de EF.
3. Atividades Rítmicas Expressivas.
4. Concursos – Corridas, Salto em comprimento, estafetas
5. Raquetes (Raquetes de praia)
6. Percursos na Natureza/Orientação

5. Coordenação

- a. Regulamentação das atividades/torneios – Sob proposta do GEF ESCarcavelos
- b. Participação dos dois núcleos de estágio.
- c. Elaboração de um dossier com planificações de aula-tipo (por ano?) , para ajudar os profs no desenvolvimento das suas aulas de EF;

6. Horário

	3.ºAno	4.ºAno	Prof	Horário
EB de Sasseiros	1 turma	1 turma	António Coelho	4.ª feira 14h30m às 16h00m
EB do Arneiro	1 turma	1 turma	Sónia Costa	3.ª feira 14h30m às 15:15m  5.ª feira 9:45màs 10:30m
EB dos Lombos	1 turma	2 turmas	Ana Cristina Carvalho (3.º e 4.º B)	3.ª feira 14h30m às 16h00m

			Anabela Leite ( 4.ºA)	2.ª feira 14h30m às 15h15m
EB de Carcavelos	1 turma	1 turma	Bruno Costa	4.ª feira 14h30m às 16h00m
EB da Rebelva	1 turma	1 turma	Fernanda Fernandes (3.ºano)	3.ª feira 9h00m às 9h45m
			Humberto Cadete (4.ºano)	5.ª feira 9h00m às 9h45m

Anexo 10 - Plano de Conteúdos 1.º ciclo

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS

1º Ciclo do Ensino Básico EDUCAÇÃO FÍSICA – ESCOLA : Rebelva	3º Ano		
	1º P	2º P	3º P
<p><b>BLOCO 3 — GINÁSTICA</b> <i>Realizar habilidades gínicas básicas em esquemas ou seqüências no solo e em aparelhos, encodeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</i></p>			
<b>3.º ANO</b>			
Em percursos que integram várias habilidades:			
Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.			
SUBIR 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). Regressar à posição inicial pela ação inversa.			
PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).			
SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.			
COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».			
LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.			
LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.			
<b>3.º e 4.º ANOS</b>			
Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:			
CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.			
SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.			
SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com recepção no solo em equilíbrio.			
RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.			
PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.			
ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para recepção em pé no solo.			
BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à rectaguarda.			
SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.			
DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.			
0. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.			
1. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.			
2. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.			
3. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na recepção.			
4. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.			
<p><b>BLOCO 4 — JOGOS</b> <i>Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</i></p>			
<b>3.º ANO</b>			
Nos jogos colectivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO,			

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS

BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:				
Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.				
RECEBER activamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a interceptar.				
Em concurso/exercício individual e ou a pares:				
Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.				
Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direcção determinada.				
Realizar BATTIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.				
Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:				
CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza.				
Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.				
<b>3.º e 4.º ANOS</b>				
Cooperar com os companheiros procurando realizar as acções favoráveis ao cumprimento das regras e do objectivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física.				
No jogo do MATA, com bola ou ringue:				
Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas acções, utilizando fintas de passe ou de remate.				
CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.				
Optar por INTERCEPTAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.				
Em concurso individual e ou a pares (Futebol):				
PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte antero-superior e antero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando correctamente o apoio, imprimindo à bola uma trajectória alta e comprida, na direcção de um alvo.				
Mantê-la no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à acção.				
CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.				
No jogo da ROLHA:				
Na situação de atacante («caçador»):				
Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direcção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;				
Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».				
Em situação de defesa:				
FUGIR e ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direcção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;				
Coordenar a sua acção com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 x 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».				
No jogo «PUXA-EMPURRA»:				
Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.				
Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o directamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a acção do oponente.				
Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às acções do parceiro, aproveitando-se para passar ao ataque.				
Em concurso individual:				
SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés).				
SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada.				
LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à rectaguarda.				

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS

Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.				
Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.				
Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.				
<b>BLOCO 7 — PERCURSOS NA NATUREZA</b>				
Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.				
<b>3.º e 4.º ANOS</b>				
Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e outros pontos de referência.				

Doc. Adaptado de Prof. Mário Guimarães

<b>ORGANIZAÇÃO DAS AULAS/METODOLOGIAS</b>
<b>MATERIAL EXISTENTE</b>
<b>NECESSIDADE URGENTE DE MATERIAL</b>

Professor:

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS

1º Ciclo do Ensino Básico EDUCAÇÃO FÍSICA - Lombos	4º Ano		
	1º P	2º P	3º P
<p><b>BLOCO 3 — GINÁSTICA</b></p> <p><i>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou seqüências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</i></p>			
<p><b>3.º e 4.º ANOS</b></p> <p>Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:</p>			
CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.			
SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.			
SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com recepção no solo em equilíbrio.			
RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.			
PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.			
ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para recepção em pé no solo.			
BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à rectaguarda.			
SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.			
DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.			
0. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.			
1. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.			
2. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.			
3. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na recepção.			
4. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.			
<p><b>4.º ANO</b></p> <p>Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em seqüências adequadas:</p>			
CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direcção do ponto de partida.			
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), seguido de cambalhota à frente.			
SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com recepção equilibrada.			
SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com recepção equilibrada.			
COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com recepção equilibrada, na trave baixa ou banco suco.			
RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.			
POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco: «mataborrão»; etc.).			
<p><b>BLOCO 4 — JOGOS</b></p> <p><i>Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</i></p>			
<p><b>3.º e 4.º ANOS</b></p> <p>Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objectivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando</p>			

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS**

acções que ponham em risco a sua integridade física.			
No jogo do MATA, com bola ou ringue:			
1. Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas acções, utilizando fintas de passe ou de remate.			
2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.			
3. Optar por INTERCEPTAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.			
Em concurso individual e ou a pares (Futebol):			
1. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte antero-superior e antero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando correctamente o apoio, imprimindo à bola uma trajectória alta e comprida, na direcção de um alvo.			
2. Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à acção.			
3. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.			
No jogo da ROLHA:			
1. Na situação de atacante («caçador»): Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direcção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo; Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».			
2. Em situação de defesa: FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direcção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo; Coordenar a sua acção com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 x 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».			
No jogo «PUXA-EMPURRA»:			
1. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.			
2. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o directamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a acção do oponente.			
3. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às acções do parceiro, aproveitando-se para passar ao ataque.			
Em concurso individual:			
1. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés).			
2. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada.			
3. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à rectaguarda. Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança. Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço. Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.			
<b>4.º ANO</b>			
Nos jogos colectivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:			
1. RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.			
2. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário directo.			
3. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.			
Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3 x 1 ou 5 x 2) e de jogo de Futebol 4 x 4 (num espaço amplo), com guarda-redes:			
1. Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas acções às regras do jogo: Início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas,			

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS**

<i>marrachão de livres e de grande penalidade</i>		
2.	RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por: REMATAR, se tem a bola ao seu alcance; PASSAR a um companheiro desmarcado;	
3.	CONDUZIR a bola na direcção da baliza, para REMATAR (se entretanto conseguiu posição) ou PASSAR. DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola.	
4.	Na defesa, MARCAR o adversário escolhido.	
5.	Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «gol». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado.	
<b>NO JOGO «BITOQUE» KAGUEBI:</b>		
1.	RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por: PROGREDIR para finalizar (ensaiar), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção; PASSAR a um companheiro em posição favorável.	
2.	PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).	
3.	CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.	
4.	Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCEPTAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.	
	Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e BATE-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajectória tensa, numa direcção determinada.	
	Em situação de concurso em grupos de quatro (dols de cada lado da rede), JOGAR com os companheiros efectuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.	
<p><b>* BLOCO 7 — PERCURSOS NA NATUREZA</b> Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</p>		
<p><b>3.º e 4.º ANOS</b> Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e outros pontos de referência.</p>		

Doc. Adaptado de Prof. Mário Guimarães

<b>ORGANIZAÇÃO DAS AULAS/METODOLOGIAS</b>
<b>MATERIAL EXISTENTE</b>
<b>NECESSIDADE URGENTE DE MATERIAL</b>

**Professor:**