



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de
Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado
por Prof. Doutor Mário Guimarães

Rodrigo de Almeida Martins/a22105658

Lisboa

2023



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 05/12/2023, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°484/2023, de 22 de novembro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

**Lisboa
2023**

Agradecimentos

Ao Professor Mário Guimarães, orientador da faculdade, pelos inúmeros feedbacks, reflexões e disponibilidade durante esta etapa.

À Professora Catarina Martins pelas inúmeras horas dedicadas ao meu processo de estágio, apoio e orientação ao longo do estágio.

À minha mãe, pai, irmã e familiares agradeço pelo apoio e motivação que transmitiram para que eu pudesse alcançar os meus objetivos sem nunca desistir.

A todos os Professores que contribuíram para a minha evolução enquanto pessoa, estudante e futuro profissional, durante a Licenciatura e Mestrado.

Aos meus alunos. Serão sempre a minha primeira turma.

Aos meus Arturitos: Tiago Lacão, Gonçalo Amorim, Francisco Sénica, Tomás Oliveira, Gonçalo Teixeira, César Rodrigues, Guilherme Almeida e Filipe Dias, por todas as experiências inesquecíveis, amizade e apoio.

Aos meus Pequeñitos: Danilo Nunes, Carolina Castro, Inês Moreira, Guilherme Chalupa, Tomás Afonso, Diogo Amaral, Gonçalo Nobre, André Figueiredo, Mónica Galambas, Pedro Moutinho, Martim Simões, Miguel Grilo, Marta Ramalho, António Afonso, Rita Otto, Simão Marques, Lucas Chalupa pelas experiências que para sempre ficarão guardadas no meu coração.

Aos meus amigos Voleibolistas Daniel Rodrigues e Octávio Almeida pelas experiências que vivemos e pela paciência durante o ano de estágio.

Resumo

O relatório de Estágio, retrata toda a intervenção do Professor Estagiário, desde o seu primeiro dia na escola, no início do ano letivo, em Setembro, todas as decisões tomadas nas diferentes áreas em que teve intervenção.

Na Lecionação o Estagiário acompanhou a turma 12ºB/C onde desenvolveu as matérias em que a turma tinha mais debilidades, nomeadamente no Basquetebol, Voleibol, Ginástica e Natação. Ainda na lecionação todos os alunos passaram a estar na zona saudável nos testes do FITescola. O Desporto Escolar contou com a intervenção do Estagiário no escalão de juvenis feminino onde desenvolveu uma competição interna para os escalões que não tinham competição e as competências e habilidades específicas do Voleibol das atletas do escalão do grupo-equipa integrando no treino alunos do escalão de juvenis masculino para o aperfeiçoamento das mesmas, bem como para o desenvolvimento do sistema de jogo 5:1, culminando em resultados muito positivos a nível distrital e regional. Direção de Turma contou com o desenvolvimento da autonomia dos alunos da turma, a presença e participação em reuniões de Conselho de Turma, reuniões de Encarregados de Educação, reuniões de Diretores de turma e ainda uma saída de campo da modalidade de Surf. No Seminário foi desenvolvido um projeto relacionado com a Natação onde os alunos puderam usufruir de mais aulas da matéria, nomeadamente 12, abrindo uma porta para a presença da Piscina Municipal como espaço integrante do roulement e do planeamento plurianual.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico, Escola, Educação Física, Professor, Ensino Aprendizagem

Abstract

The internship report describes the entire intervention of the trainee teacher, from his first day at the school, at the start of the school year in September, to all the decisions made in the different areas in which he intervened.

In teaching, the trainee accompanied class 12ºB/C where he developed the subjects in which the class had the most weaknesses, namely Basketball, Volleyball, Gymnastics and Swimming. Also in the classroom, all the students were placed in the healthy zone in the FITescola tests. The trainee was involved in school sports in the girls' youth level, where he developed an internal competition for the levels that didn't have a competition, and the specific volleyball skills and abilities of the athletes in the team-group level, integrating students from the boys' youth level into the training in order to improve them, as well as developing the 5:1 game system, culminating in very positive results at district and regional level. Class Management included the development of the autonomy of the students in the class, attendance and participation in Class Council meetings, meetings of Parents and Guardians, meetings of Class Directors and a field trip in the sport of Surfing. In the Seminar, a project related to Swimming was developed, where the students were able to take advantage of more lessons in the subject, namely 12, opening a door to the presence of the Municipal Swimming Pool as an integral part of routing and planning.

Key Words: Internship, School, Physical Education, Teacher, Teaching-Learning

Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

AE – Aprendizagens Essenciais

AF – Atividade Física

DE – Desporto Escolar

DGE – Direção Geral de Educação

DT – Direção de Turma

EF – Educação Física

ESPAB – Escola Secundária Poeta Alberto

FC – Frequência Cardíaca

GEF – Grupo de Educação Física

IMC – Índice de Massa Gorda

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

ME – Ministério de Educação

NPB – Necessidades Psicológicas Básicas

OMS – Organização Mundial de Saúde

PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatório

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

T42 – Tipologia 42 salas

UD – Unidade Didática

WHO - World Health Organization (Organização Mundial de Saúde)

Índice

Introdução	11
Caracterização da Escola	12
Caracterização do grupo de Educação Física	14
Caracterização da Turma 12ºB/C	15
Recursos espaciais, materiais e temporais específicos de Educação Física	16
1. Lecionação.....	18
1.1. 1º Etapa de Lecionação (Prognóstico).....	19
1.1.1. Balanço 1ª Etapa de Lecionação	24
1.2. 2ª Etapa de Lecionação (Prioridades).....	25
1.2.1. Balanço 2º Etapa de Lecionação	27
1.3. 3ª Etapa de Lecionação (Progresso)	31
1.3.1. Balanço 3ª Etapa de Lecionação	33
1.4. 4ª Etapa de Lecionação (Produto)	35
1.4.1. Balanço 4ª Etapa de Lecionação.....	37
1.5. Avaliação.....	38
1.6. Projeto – Lecionação	40
1.6.1 Objetivos gerais:.....	42
1.6.2 Objetivos específicos:	43
1.6.3 Plano do Projeto – Lecionação.....	43
2. Análise do nível de intensidade das aulas de Educação Física.....	44
2.1. Resultados da análise do nível de intensidade através de.....	46
Cardiofrequencímetros	46
3. Professor a tempo inteiro (PTI)	49
4. Desporto Escolar	53
4.1. Projeto – Desporto Escolar	56
4.1.1. Tema – “O contexto da prática desportiva de competição”.....	56
4.1.2. Objetivos gerais:.....	58
4.1.3. Objetivos específicos:	58
4.1.4. Plano do Projeto – Desporto Escolar.....	59
5. Direção de turma	60
5.1. Projeto – Direção de turma.....	63

5.1.1. Tema - “O desenvolvimento da autonomia para a manutenção de um estilo de vida ativo e saudável”	63
5.1.2. Objetivos gerais:.....	65
5.1.3. Objetivos específicos:	65
5.1.4 Plano do Projeto – Direção de Turma.....	66
5.2. Saída de Campo	66
6. Seminário.....	69
6.1 Planeamento Seminário	73
7. Conclusão	74
Referências Bibliográficas.....	78
Referências Legislativas	82
Outros documentos	83
Apêndice I – Unidade Didática 1	86
Apêndice II – Unidade Didática 2	97
Apêndice III – Resultados da Avaliação Inicial dos testes do FITescola	107
Apêndice IV – Avaliação Inicial das Atividades Físicas Desportivas	109
Apêndice V – Unidade Didática 3	111
Apêndice VI – Unidade Didática 4.....	117
Apêndice VII – Unidade Didática 5	126
Apêndice VIII – Unidade Didática 6	131
Apêndice IX – Unidade Didática 7.....	136
Apêndice X – Unidade Didática 8	145
Apêndice XI – Avaliação Final 2º Período	152
Apêndice XII – Unidade Didática 9	154
Apêndice XIII – Unidade Didática 10	158
Apêndice XIV – Unidade Didática 11	165
Apêndice XV -Avaliação Final 3º Período	171
Apêndice XVI – Avaliação Final da Aptidão Física 3º Período	173
Apêndice XVII – Planeamento Desporto Escolar	175
Anexo I – Inventário 2022/2023.....	179
Anexo II - Roulement	199
Anexo III - Metas operacionais 2ª Etapa	200
Anexo IV - Metas operacionais 3ª Etapa.....	201
Anexo V - Metas operacionais 4ª Etapa	202

Índice de Quadros

Quadro 1 Calendarização anual do plano por Etapas	19
Quadro 2 Resultados da Avaliação Inicial dos JDC	22
Quadro 3 Resultados da Avaliação Inicial de Ginástica	22
Quadro 4 Resultados da Avaliação Inicial de Atletismo.....	23
Quadro 5 Metas Operacionais por cumprir dos JDC.....	29
Quadro 6 Metas operacionais por cumprir da Ginástica	29
Quadro 7 Plano por Etapas do projeto de Lecionação.....	43
Quadro 8 Horário do PTI realizado no 2º Período	50
Quadro 9 Planeamento por Etapas do projeto de Desporto Escolar.....	59
Quadro 10 Planeamento por Etapas do projeto de Direção de Turma.....	66
Quadro 11 Planeamento por Etapas do projeto de Seminário	73

Índice de Tabelas

Tabela 1 Resultados da análise do nível de intensidade do aluno nº 7 durante a aula de Natação	46
Tabela 2 Resultados da análise do nível de intensidade do aluno nº 15 durante a aula de Natação	46
Tabela 3 Resultados da análise do nível de intensidade do aluno nº 7 durante a aula no Pavilhão	47
Tabela 4 Resultados da análise do nível de intensidade do aluno nº 15 durante a aula no Pavilhão	47

Índice de Figuras

Figura 1 Organização ESPAB.....	14
---------------------------------	----

Introdução

Inserido no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona, o estágio pedagógico é uma prática pedagógica supervisionada, que se desenvolve num território educativo específico, uma Escola. Esta unidade curricular é uma etapa fundamental da formação académica e profissional, que garante a formação necessária, aos futuros professores de Educação Física (Brás & Bom, 2003) e exige aos estagiários, total dedicação e empenhamento e uma atuação em várias dimensões, nomeadamente, profissional, ética, social, ao nível do desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, da participação e envolvimento na vida da Escola, de interação com a comunidade educativa e ainda, de desenvolvimento profissional ao longo da vida, indo ao encontro assim, do perfil geral de desempenho dos professores do Ensino Básico e Secundário, na especialidade de Educação Física e Desporto.

O estágio pedagógico, assenta numa prática pedagógica supervisionada, por um orientador da Faculdade e por um professor de Educação Física, da Escola e integra quatro grandes áreas:

- Lecionação, onde o estagiário acompanha uma turma no decorrer de todo o ano letivo, planifica, leciona, promove o processo de ensino-aprendizagem e onde realiza a avaliação formativa e sumativa dos alunos, tendo em conta as aprendizagens essenciais da disciplina de Educação Física, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, bem como o projeto Educativo da Escola, as características do grupo turma e as orientações emanadas pelo grupo disciplinar de Educação Física;

- Direção de Turma, onde o estagiário acompanha o diretor de turma, designado pelo Diretor, de entre os docentes que compõem o conselho de turma e que desempenha um papel crucial em vários domínios, nomeadamente na articulação da escola com os encarregados de educação/família, no acompanhamento do percurso escolar dos alunos e ainda, de coordenação pedagógica, de forma a promover o sucesso escolar dos discentes. Para o desempenho destas funções, deve o diretor de turma, ter conhecimento do quadro legislativo que rege estas funções, do estatuto do aluno e ética escolar (Lei nº 51/2012, de 5 de setembro), do Regulamento Interno da Escola e demais documentos orientadores, e ainda, ter um conjunto de competências pessoais, onde se destacam a capacidade de comunicação e relacionamento interpessoal;

- Desporto Escolar, que sendo uma atividade de complemento curricular e ocupação de tempos livres, visa a promoção da prática das atividades físicas e desportivas pelos alunos, e como estratégia de promoção do sucesso educativo e de estilos de vida saudável e onde o estagiário, a par do professor responsável do grupo equipa, elabora planos de treino, implementa-os nas aulas/treinos e nos momentos de competição e ainda participa, na organização, promoção e dinamização, das atividades pontuais levadas a cabo neste âmbito;

- Seminário, onde se pretende que o estagiário, realize uma investigação científica, identificando um problema da Escola, e consequentemente, formule uma pergunta de partida, efetue uma revisão bibliográfica, defina o tipo de estudo a realizar, os instrumentos de recolha de dados, análise os resultados e apresente a resposta, à pergunta inicialmente formulada, com o objetivo de contribuir para a melhoria e desenvolvimento da Escola.

A nossa Escola de acolhimento, para a realização da prática pedagógica supervisionada, foi a Escola Secundária Poeta Al Berto, em Sines (ESPAB). A escolha desta escola para estagiar, teve por base, a vontade do estagiário, propor-se a contribuir para a melhoria da lecionação da disciplina de Educação Física e do Desporto Escolar na Escola, que outrora o acolheu, como aluno do ensino secundário e o impulsionou a seguir o seu sonho, de ser um professor de Educação Física, dos Ensino Básico e Secundário e poder contribuir para a formação de futuros cidadãos, democráticos, responsáveis, interventivos, solidários, autónomos, saudáveis e capazes de agir na comunidade e na sociedade, conviver com e na diversidade, de um mundo global, cada vez mais exigente e desafiante e em constante transformação.

Este relatório, irá abordar assim, a caracterização da Escola, onde foi efetuado o estágio, a intervenção do estagiário em 4 áreas, Lecionação, Desporto Escolar, Direção de Turma e Seminário e por fim, apresentaremos uma conclusão, sobre o desenvolvimento do estágio pedagógico e contributo do mesmo para o estagiário, quer a título profissional, quer pessoal e ainda, os desafios com que se irá deparar como futuro docente, no desempenho das suas funções.

Caracterização da Escola

A Escola Secundária Poeta Al Berto (ESPAB), localiza-se a sul da cidade de Sines, no concelho de Sines, Distrito de Setúbal e foi fundada no ano letivo de 1993-1994.

A sua tipologia, é uma T42. O edifício principal, com dois pisos, tem salas de aula, laboratórios, Biblioteca, entre outras instalações educativas, áreas de serviço (refeitório, bufete, papelaria, etc.) e administrativas. Um pavilhão desportivo e campos exteriores, destinados à prática desportiva e espaços exteriores de convívio.

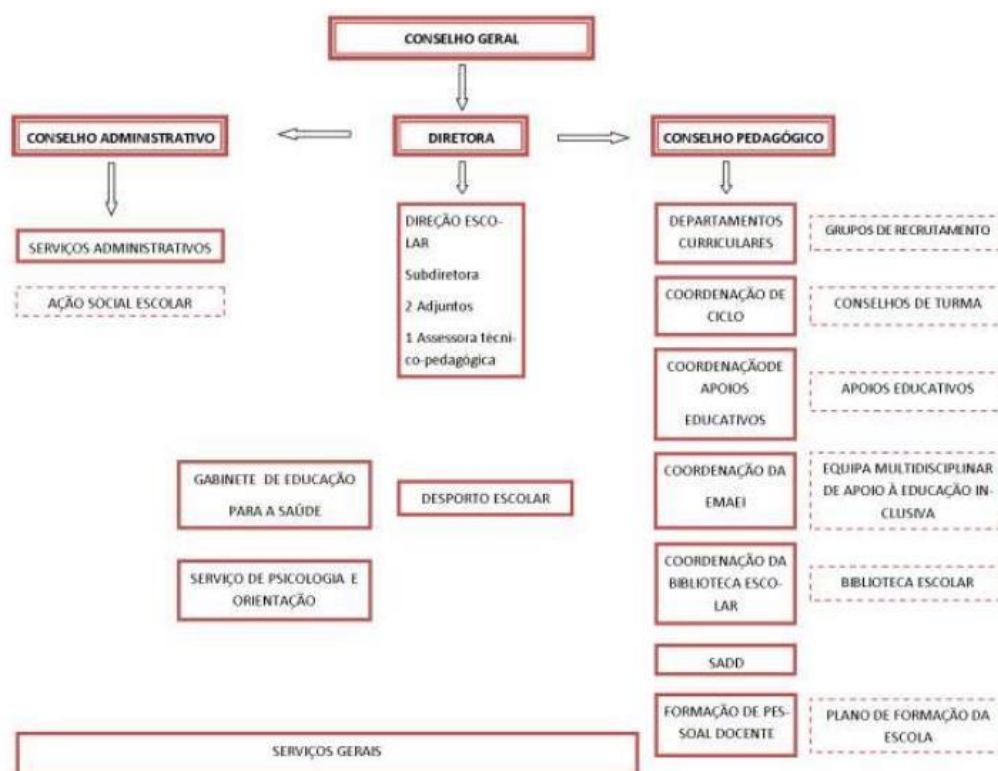
A Escola, aguarda uma intervenção, para a melhoria das suas instalações gerais, bem como desportivas (Revisão da Carta Educativa do Município de Sines, 2019), uma vez que manifesta já alguma degradação.

A escola tem 478 estudantes, distribuídos pelo 3º ciclo do Ensino Básico e pelo Ensino Secundário. Tem como oferta educativa, o Ensino Regular, Cursos de Educação e Formação e Cursos Profissionais. O corpo docente é composto por 52 docentes. E o pessoal não docente, por 19 assistentes (técnicos e administrativos) e 1 técnico superior (Projeto Educativo, 2019).

A ESPAB definiu como Missão, ser uma organização educativa de referência, através da qualidade do seu serviço, bem como pelas suas práticas educativas, empreendedorismo assim como pelos resultados escolares; ser uma Escola inclusiva, com uma oferta formativa diversificada; proporcionando experiências de âmbito cultural, social e cívico; através do sentido de comunidade e o exercício ativo da cidadania e democracia; um espaço de bem-estar físico, psicológico e social. (Projeto Educativo, 2019).

A Escola, e de acordo com o Decreto-Lei nº75/2008, de 22 de abril, Decreto-Lei nº137/2012, de 2 de julho e o seu Regulamento Interno (ESPAB, 2019), organiza-se da seguinte forma:

Figura 1 Organização ESPAB



Caracterização do grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física, integra o Departamento de Expressões, que é uma estrutura de coordenação educativa e supervisão pedagógica, de acordo com o estipulado no Regulamento Interno da ESPAB. Pese embora o coordenador do departamento, seja um docente do grupo de recrutamento (GR) 600, este representa, em conselho pedagógico, todos os grupos (GR 600, 620, 910, 920 e 930) e áreas disciplinares, que integram o mesmo e onde se promove a gestão e articulação curricular, a supervisão pedagógica, o acompanhamento das atividades escolares (ESPAB, 2019).

O Grupo de Educação Física, uma subestrutura do departamento, de gestão e articulação curricular, é constituído por todos os docentes da área disciplinar de Educação Física (6 professores e 1 estagiário) e é coordenado por uma delegada de grupo, que colabora com o coordenador de departamento, orienta e apoia os docentes do grupo, supervisiona a implementação e o cumprimento das planificações curriculares, promove o trabalho colaborativo entre os docentes de Educação Física e ainda gere e organiza os espaços e materiais específicos da disciplina.

Na perspetiva do estagiário, o grupo de Educação Física, poderia trabalhar de forma mais colaborativa, cooperativa e dinâmica, perspetivando intervenções mais efetivas para melhorar e potenciar a prática de atividade física, quer nas aulas de Educação Física, quer no Desporto Escolar, quer a nível da comunidade educativa. Mediante várias propostas do estagiário, como por exemplo aumentar o número de horas disponíveis, para a prática de Natação, na piscina Municipal, apresentando as razões pelas quais seria uma mais-valia para os alunos, a proposta não foi plenamente acolhida, ressaltando alguma resistência à mudança, por alterar o funcionamento definido há muito. Só depois de muita insistência do estagiário, junto da sua orientadora, bem como da Diretora, é que cederam à proposta, pese embora só a turma do docente estagiário, tenha beneficiado desta alteração, em prejuízo para os demais alunos da Escola. Outro exemplo, prende-se com a organização dos tempos letivos da disciplina (carga horária), dos espaços, bem como dos recursos materiais, que poderia também ser alterado, de forma a melhorar o funcionamento das aulas de Educação Física, bem como as atividades do Desporto Escolar, indo ao encontro dos desígnios estabelecidos para estas duas áreas. Relativamente à Lecionação, após a observação das aulas dos Docentes o estagiário concluiu que na sua maioria o tipo de planeamento que regia as aprendizagens dos alunos é um planeamento por Blocos e não por Etapas.

Caracterização da Turma 12ºB/C

A turma atribuída ao estagiário, do 12º ano, é constituída por 23 alunos, sendo que 10 alunos são do curso de Ciências e Tecnologias (12ºB) e 13 do curso de Socioeconómicas (12ºC).

Do ponto de vista do desenvolvimento motor, os grupos são muito heterogéneos havendo uma grande diferença no nível de competência nas matérias do currículo. A maioria dos alunos, de ambos os grupos (B e C) da turma, não cumpre o nível proposto para o Ensino Secundário nas matérias do currículo e nos Conhecimentos.

Os alunos não cooperam uns com os outros, nas atividades propostas nas aulas, sendo muito individualistas nas aprendizagens, quando precisam todos de melhorias semelhantes, em matérias como os Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo e Desportos de Exploração da Natureza.

A nível de autonomia e pontualidade, a turma tem um desempenho fraco, aspeto este, referenciado por todos os Professores, que compõem o conselho de turma, em sede de reunião de conselho de turma, e patente na Ata da reunião.

No que concerne à motivação para as aulas de Educação Física, esta é predominantemente amotivação na maioria dos alunos. A maioria dos discentes, manifestou pouco investimento na prática de atividade física, quer na Escola quer fora, tendo muitos manifestado mesmo, que não gostam de praticar qualquer tipo atividade física. Ao que nos deram a perceber, a pandemia veio mesmo piorar o seu investimento nesta área. Pelo que, no decorrer do nosso estágio, investiu-se nesta área.

Recursos espaciais, materiais e temporais específicos de Educação Física

A Escola Secundária Poeta Al Berto conta com dois espaços destinados à lecionação da Educação Física, um espaço interior, o pavilhão polidesportivo, constituído por um ginásio destinado principalmente à lecionação da Ginástica, Dança e Raquetas, um campo (medida: 40mx20m) destinado maioritariamente à lecionação dos jogos desportivos coletivos (JDC), constituído por duas balizas, quatro cestos de minibasquetebol, dois cestos de basquetebol, ou seja, três campos para a prática de Basquetebol, um campo de Voleibol com rede móvel, um campo de Futsal e um campo de Andebol. O espaço exterior, destina-se principalmente à lecionação dos JDC e ao Atletismo, contando com uma pista de Atletismo, uma caixa de areia, três campos de Basquetebol e dois campos destinados ao Futebol e Andebol. Para todas as matérias a lecionar, existe o devido material, representado no inventário atualizado (Anexo 1).

Todos os espaços destinados à lecionação, têm uma polivalência relativa, ou seja, algumas das matérias a abordar podem ser lecionadas fora do seu espaço, mas com limitações, o que leva a uma adaptação do plano por parte do Estagiário. Contudo, facilita o planeamento e o processo de ensino-aprendizagem num plano por etapas.

No que toca à circulação das turmas pelos espaços, existe um planeamento, em sistema de rotação, a cumprir por todos os docentes, contrariamente ao proposto nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) (Bom et al., 1989). A rotação definida pelo grupo de Educação Física (Anexo 2), pelos três espaços (Ginásio, Pavilhão Polidesportivo e Exterior), é realizada a cada duas semanas, ou seja, cada turma permanece no mesmo espaço, seis tempos (três tempos por semana, 50'+ 100').

Os recursos temporais, não seguem o consignado no Decreto-Lei nº55/2018 e nos PNEF, ou seja, as aulas de Educação Física estão divididas em dois momentos, ao longo da semana, um de 50 minutos e um de 100 minutos, ao invés de três momentos de 50 minutos, em dias não consecutivos. Do ponto de vista da promoção da saúde, esta organização da carga horária, também não cumpre as recomendações de prática de atividade física semanal (50'+50'+50') (Marques, Ferro, & Costa, 2011), como preconizado pelas as orientações da Organização Mundial da Saúde, que recomenda para crianças e adolescentes, inclusive com deficiência, na faixa etária entre os 5 e os 17 anos, a concretização de, pelo menos, 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por dia, preferencialmente aeróbia, pelo menos, três dias por semana (WHO, 2020).

Tendo em conta a legislação em vigor, bem como as orientações dos PNEF, a distribuição da carga horária semanal das aulas de Educação Física, a rotação dos espaços e os materiais disponíveis, propõe-se que o planeamento, seja efetuado por unidades didáticas correspondentes a 6 tempos de 50 minutos por espaço (2 x 50'+100').

1. Lecionação

A lecionação representa, no processo de estágio, a primeira das quatro áreas de formação (Lecionação, Desporto Escolar, Direção de turma e Seminário). É através do processo de estágio, que se promove a formação da profissão, ou seja, durante o estágio é a própria profissão que é colocada em causa pelo estagiário, uma vez que a classificação é uma representação profissional e académica (Bom & Brás, 2003).

O estagiário tem a responsabilidade de preparar a sua lecionação, projetando o plano anual para a turma a seu cargo, o plano de lecionação, regendo-se pelas Aprendizagens Essenciais da disciplina, pelo Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e pelas necessidades educativas concretas dos alunos (Bom & Brás, 2003).

Uma vez que na Escola Secundária Poeta Al Berto, não existe nenhum tipo de Protocolo de Avaliação Inicial, a primeira intervenção do estagiário, ao nível do grupo disciplinar de Educação Física, foi propor à sua orientadora, a elaboração de um protocolo, com base nas Aprendizagens Essenciais. No entanto, esta decisão nunca foi tomada pelo grupo disciplinar e nunca elaborou nem definiu a sua implementação. Pese embora esta decisão, o estagiário reafirmou a pertinência desta etapa e informou que iria realizar a mesma, com a turma que lhe foi atribuída.

O Prognóstico, estima-se que decorra entre quatro e cinco semanas, para que o docente tenha tempo de recolher as informações, sobre a forma como os alunos aprendem e avaliar o seu desenvolvimento (Carvalho, 1994). Nesta 1ª etapa, o Professor recolhe informações, que permitam a construção de planos para organizar, da forma mais eficaz, a sua intervenção e planear a atividade dos alunos (processo ensino/aprendizagem). Para isso o professor utiliza os resultados da avaliação inicial, de forma a identificar os alunos que necessitam de maior acompanhamento, devido às suas dificuldades acrescidas, bem como definir as matérias nas quais, os alunos têm maior dificuldade ou estejam mais distantes do nível desejado. Esta etapa permite ainda, identificar as capacidades motoras que devem ser prioritárias individualmente e por grupo de alunos, definir os aspetos críticos relativos ao tratamento das matérias e da organização a nível do grupo (Bom et al., 1989). Trata-se também do momento em que o docente deve avaliar as decisões a tomar, relativamente às grandes etapas do ano letivo, com o objetivo de definir as

prioridades e como irá organizar a etapa seguinte, ou seja, a segunda etapa, que consiste principalmente, em desenvolver as prioridades definidas anteriormente (Bom et al., 1989). Na 2ª Etapa as atividades das aulas baseiam-se na aprendizagem das prioridades evidenciadas na 1ª Etapa.

A 3ª Etapa baseia-se na revisão e consolidação das aprendizagens dos alunos, bem como na introdução de novas aprendizagens. Por último, é na 4ª Etapa que o Professor dá a oportunidade aos alunos de melhoria, ou seja, aperfeiçoar o que foi aprendido e recuperar os alunos que se encontram mais atrasados nas aprendizagens (Bom et al., 1992).

Cronograma - Plano de estágio – Lecionação

Quadro 1 Calendarização anual do plano por Etapas

	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
1ª Etapa										
2ª Etapa										
3ª Etapa										
4ª Etapa										

1.1. 1º Etapa de Lecionação (Prognóstico)

Numa perspetiva macro, pretende-se que a etapa de prognóstico dure, aproximadamente, quatro a cinco semanas (Carvalho, 1994). A avaliação inicial, tem como base as Aprendizagens Essenciais, ou seja, os alunos são expostos relativamente aos critérios e situações de avaliação para que seja possível definir os níveis de competência nas diferentes matérias.

A presente etapa representa o Prognóstico, ou seja, a Avaliação Inicial que teve início a 20/09/2022 e terminou a 18/10/2022, ocupando assim quatro semanas (12 tempos letivos), que engloba duas Unidades Didáticas de seis tempos.

A primeira Unidade Didática (Apêndice I), representou os primeiros seis tempos, no espaço exterior, e teve como principal objetivo. a apresentação do Professor aos alunos e vice-versa, apresentação dos critérios de avaliação, espaços da aula, rotinas e procedimentos referentes aos materiais da aula. A recolha de informação referente aos

alunos, foi realizada diretamente com os mesmos, para conhecer melhor cada discente e a sua relação com a Educação Física e o Desporto Escolar, tendo sido colocadas várias questões tipo, como: qual a sua visão sobre a importância da disciplina de Educação Física, para o seu desenvolvimento global; a sua relação com a disciplina de educação física? quais as matérias que mais facilidade teve em abordar na disciplina e quais as mais complexas para si; se pratica regularmente desporto, dentro e/ou fora da escola; e quais as suas expectativas para o ano letivo corrente, ao nível da disciplina.

Ainda durante a primeira Unidade Didática, foi realizada a Avaliação Inicial dos Jogos Desportivos Coletivos e do Atletismo. Foram recolhidos os dados antropométricos de todos os alunos, nomeadamente a altura e o peso, para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC). A área dos conhecimentos foi avaliada através de um trabalho de grupo, referente ao cálculo do IMC e sobre as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), para a prática de Atividade Física. A organização da atividade dos alunos, foi efetuada por estações, para que a aula cumprisse o nível de intensidade moderada, a vigorosa e fosse possível avaliar mais do que uma matéria por aula.

No que diz respeito à Aptidão Física, esta foi desenvolvida através dos exercícios em situação de jogo, como do mono-corfebol ou do jogo dos passes. Relativamente ao nível de aptidão física dos alunos, aplicou-se os testes do FITescola, para a força superior e média.

A segunda unidade didática teve início a 4/10/2022 e fim a 13/10/2022 (Apêndice II). Esta contou com 6 tempos no espaço, que corresponde ao ginásio, onde as matérias prioritárias foram a Ginástica Acrobática, Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Salto em altura, Raquetas, Orientação e Atividades Rítmicas Expressivas. Relativamente à Dança, não foi necessário colocar os alunos em situação de avaliação, uma vez que, após questionamento, os alunos referenciaram que não sabiam nenhuma dança proposta (informação confirmada pela docente do ano letivo anterior) e que os coloca assim, no nível Introdução.

A avaliação decorreu através de situações de exercício critério ou de jogo, de forma que todos os alunos, fossem avaliados de acordo com as suas capacidades. As situações de avaliação alteravam-se dentro do padrão correspondente às Aprendizagens Essenciais.

No que toca à Aptidão física, a mesma foi avaliada através dos testes do FITescola. Deu-se prioridade à força dos membros inferiores, à flexibilidade dos membros inferiores e superiores através da aplicação dos testes referidos. Os resultados dos testes (Apêndice

III), demonstram que a turma de um modo geral, está na zona saudável, existindo apenas 5 alunos que se encontram fora da zona saudável, no teste da força superior e 3 no teste da aptidão aeróbia.

No decorrer da segunda unidade, notou-se uma maior desmotivação por parte dos alunos, nas matérias em que tinham menos êxito e por este motivo, foi necessário adotar estratégias, para manter os alunos motivados para aprender, mesmo enquanto se realizava a Avaliação Inicial. Para manter o nível de motivação dos alunos elevado, recorreu-se a exercícios e formas jogadas, representativas das matérias, que envolvessem competição.

A 1ª Etapa - Prognóstico (Avaliação Inicial) - terminou dentro do período previsto, 4 semanas, o que representa um fator bastante positivo, podendo assim evidenciar as prioridades que correspondem à 2ª Etapa, que se iniciou a 18/10/2022.

Os resultados, conforme se apresenta no Quadro 2 relativamente aos JDC (Apêndice IV), após a Avaliação Inicial, tornou os mesmos, uma prioridade para vários alunos, devido ao facto de muitos, não cumprirem o nível Introdução na sua totalidade ou parcialmente. Conta-se com 9 alunos no nível Introdução a Voleibol, 5 a Andebol, 5 a Futebol e 11 a Basquetebol. Relativamente ao nível Elementar, ou seja, os alunos cumprem o nível Introdução, conta-se com 8 alunos a Voleibol, 14 a Andebol, 13 a Futebol e 11 a Basquetebol. Os resultados obtidos, não vão ao encontro do esperado, já que no 12º ano, os alunos deveriam já estar, no nível Avançado, ou seja, cumprir o nível Elementar, o que acontece apenas com 9 alunos em diferentes matérias. Em suma, nenhum aluno se encontra no nível Avançado, em mais do que uma matéria.

Quadro 2 Resultados da Avaliação Inicial dos JDC

Avaliação Inicial Jogos Desportivos Coletivos		
Nível Introdução Matéria/nº do aluno	Nível Elementar Matéria/nº do aluno	Nível Avançado Matéria/nº do aluno
Voleibol: 4, 5, 9, 10, 11, 15, 20, 21, 22 Andebol: 3, 9, 5, 20, 22 Futebol: 1, 3, 9, 20, 22 Basquetebol: 1, 3, 4, 6, 9, 11, 15, 29, 21, 22, 23	Voleibol: 1, 2, 3, 7, 13, 18, 19, 23 Andebol: 1, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 23 Futebol: 2, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 21, 23 Basquetebol: 2, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 19	Voleibol: 6, 12, 14, 17 Andebol: 2 Futebol: 7, 13, 18, 19

A Ginástica representa também uma prioridade, conforme se apresenta no Quadro 3 (Apêndice IV), nomeadamente na Ginástica no Solo, para a 2ª etapa, contando com 5 alunos no nível Introdução nos aparelhos e acrobática e com 9 no solo, ou seja, o nível de competência é menor no solo. Para o nível Elementar há 9 alunos no solo, 14 nos aparelhos e 15 na acrobática. No nível Avançado existem 3 alunos sendo que dois deles encontram-se nesse mesmo nível na Ginástica no Solo e de Aparelhos.

Quadro 3 Resultados da Avaliação Inicial de Ginástica

Avaliação Inicial Ginástica		
Nível Introdução Matéria/nº do aluno	Nível Elementar Matéria/nº do aluno	Nível Avançado Matéria/nº do aluno
Solo: 1, 4, 6, 9, 13, 15, 20, 21, 22 Aparelhos: 4, 9, 20, 21, 22 Acrobática: 4, 9, 15, 20, 22	Solo: 2, 3, 7, 8, 11, 12, 18, 19, 23 Aparelhos: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 23 Acrobática: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18,	Solo: 5, 14, 17, Aparelhos: 5, 14

	19, 23	
--	--------	--

No que concerne ao Atletismo, conforme se apresenta no Quadro 4 (Apêndice IV), existem subáreas, como a corrida de estafetas e o lançamento do peso, em que todos os alunos da turma se encontram no nível Introdução, o que representa um fator negativo e um claro distanciamento das Aprendizagens Essenciais.

Quadro 4 Resultados da Avaliação Inicial de Atletismo

Avaliação Inicial Atletismo		
Nível Introdução Matéria/nº do aluno	Nível Elementar Matéria/nº do aluno	Nível Avançado Matéria/nº do aluno
Velocidade: 4, 8, 15, 20, 22	Velocidade: 4, 8, 15, 20, 22	Salto em altura: 19
Estafetas: todos os alunos	Barreiras: todos os alunos	
Salto em comprimento: 4, 8, 15, 20, 22	Salto em altura: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23	
Lançamento do peso: todos os alunos	Salto em comprimento: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23	
Lançamento do dardo: 9, 10, 15, 22	Lançamento do dardo: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23	

Em todas as outras matérias, que constituem o as aprendizagens essenciais do ensino Secundário, continuarão a ser abordadas, contudo não de forma prioritária. A justificação para a escolha das prioridades por grupos de alunos, e indo ao encontro da diferenciação da Educação Física, nos ensinos Básico e Secundário (DGE, 2018), é o distanciamento das Aprendizagens Essenciais, ou seja, o nível de competência proposto para o Ensino

Secundário, é claramente mais elevado, que o nível que a turma apresenta nas matérias, sendo que algumas, não são abordadas desde o 3º ciclo do ensino básico, como o Andebol. Outro motivo que levou o Estagiário a escolher determinadas áreas como matérias prioritárias, para os diferentes grupos de alunos, foram os recursos espaciais e materiais da escola, uma vez que os espaços são prioritários a áreas diferentes, devido aos recursos, às dimensões do espaço e ainda, à polivalência dos mesmos ser relativa e não absoluta.

1.1.1. Balanço 1ª Etapa de Lecionação

Durante o prognóstico, e modo a facilitar a observação e registo da avaliação dos alunos foram criadas tabelas de observação para as matérias do currículo e uma UD com todas as situações de avaliação e os respetivos critérios, com base nas Aprendizagens Essências.

A avaliação formativa, desempenha um papel importante no processo de ensino aprendizagem dos alunos, pelo que deve ser usada de forma sistémica pelo Professor. Durante a presente etapa foram utilizados o feedback, a observação dos desempenhos dos colegas e avaliação das mesmas, trabalhos de grupo, fichas e da apresentação dos critérios de êxito e metas operacionais (Fernandes, 2020).

Após terminar a 1ª Etapa, surgiram alguns aspetos positivos, como o cumprimento dos objetivos definidos inicialmente e a duração de 4 semanas para o Prognóstico. Contudo, existem aspetos que necessitam de melhoria, como o posicionamento no espaço da aula, uma vez que existiam momentos da aula em que o Estagiário não tinha todos os alunos no seu campo de visão, o que levou a comportamentos desviantes por parte de alguns dos discentes, como por exemplo, sentarem-se no chão ou nos bancos e deixarem de realizar a tarefa que lhes foi pedida. Outra dificuldade sentida pelo Estagiário, foi a dificuldade em manter os alunos motivados, tendo sido necessário criar estratégias como, introduzir mais momentos de competição e matérias que os alunos gostavam mais, nas atividades das aulas. Outro fator bastante importante que, claramente, altera o clima da aula, foi a constituição de grupos, vez que a turma é constituída por duas turmas de áreas diferentes (Economia e Ciências & Tecnologias), existindo afinidades diferentes, com os vários alunos, o que levava a que, em alguns momentos, a motivação, cooperação e a intensidade diminuíssem.

De modo a tornar as aulas mais motivadoras para os alunos, teve-se em conta todos os fatores que caracterizam a turma, as atividades mais eficazes e com maior aproveitamento, foram aquelas que continham na sua composição habilidades que os alunos já dominavam, competição e jogo.

1.2. 2ª Etapa de Lecionação (Prioridades)

A construção do processo ensino aprendizagem por Etapas, deve assumir intenções pedagógicas diferenciadas em cada uma das 4 Etapas. Após a conclusão da 1ª Etapa, prognóstico, definem-se as Prioridades nas diferentes áreas da Educação Física (Bom, Carvalho, Mira, Pedreira, Carreiro da Costa, Cruz, Jacinto & Rocha, 1992). As Matérias prioritárias para a turma do 12º ano B/C são os JDC e a Ginástica.

Os objetivos da 2ª Etapa (Anexo III), vão ao encontro das Aprendizagens Essenciais, ou seja, os alunos que se encontram com um nível de aptidão inferior, no final da 2ª Etapa, têm de se encontrar no nível Elementar nas diversas matérias, em que ainda não o são. A organização das aulas, foi realizada através de unidades didáticas, cada uma, com um conjunto de 6 aulas (6 tempos de 50 minutos) com uma estrutura e objetivos semelhantes, onde se priorizam as habilidades que os alunos devem aprender primeiro, para que o processo seja progressivo e exista uma continuidade nas aprendizagens dos alunos (Bom et al., 1992).

As unidades didáticas da 2ª Etapa (Apêndices V, VI, VII), estão organizadas de acordo com as prioridades por grupo de alunos, a polivalência relativa dos espaços e os recursos materiais da Escola Secundária Poeta Al Berto, o que leva à priorização de algumas matérias por espaço, uma vez que cada espaço, tem características específicas, o que impossibilita a lecionação de algumas matérias. Previu-se, para a presente Etapa, uma duração de 48 tempos, período compreendido entre 18/10/2022 e 31/01/2023.

Como está presente no anexo III, com base nas Aprendizagens Essenciais (DGE, 2018) para os diferentes grupos de nível, existem matérias e objetivos diferentes para que o processo de ensino-aprendizagem seja adaptado a cada aluno, dentro dos objetivos do currículo.

As Prioridades estão organizadas por grupos de alunos, ou seja, grupos constituídos por alunos menos aptos, que irão tornar-se mais aptos com a ajuda dos que já o são. Logo serão necessários grupos heterogéneos, na maioria dos momentos das aulas.

No que diz respeito às atividades físicas, os alunos que se encontram no nível Avançado nas matérias, devem ter objetivos que tenham um maior impacto no desenvolvimento da cooperação, isto é, o aluno deve cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolher as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe são dirigidas, aceitar as opções e falhas dos colegas, aceitar as decisões da arbitragem e tratar com cordialidade e respeito os companheiros e adversário(s) (DGE, 2018).

Os alunos que se encontram no nível Introdução nas matérias prioritárias, no final da 2ª Etapa, devem cumprir o nível Introdução, para que sejam considerados de nível Elementar. Os alunos que cumprem o nível Introdução, não podem ser esquecidos, logo estes desenvolvem—os objetivos, para cumprir o nível Elementar, nas matérias consideradas prioritárias.

No que diz respeito à Aptidão Física, as prioridades centram-se na aptidão aeróbia e na força superior. O desenvolvimento das aptidões foi realizado ao longo de toda a 2ª Etapa, no sentido de melhorar as mesmas, com o objetivo de os alunos, que não cumprem os requisitos para a zona saudável, passem a fazê-lo. Relativamente aos alunos que já se encontram na zona saudável ou até mesmo atlética, continuaram a desenvolver as suas aptidões a todos os níveis.

O desenvolvimento da aptidão aeróbia, foi realizado através de exercícios baseados nas matérias prioritárias, nomeadamente, atividades que integram os JDC modificando o espaço, número de alunos e o tempo da tarefa disponível, como por exemplo, jogo dos passes sem drible e passe picado, em meio campo de basquetebol com duas equipas de 5 elementos, onde cada uma tinha como objetivo, realizar 10 passes consecutivos, sem deixar a bola cair no chão, sendo que a equipa que não cumpria esse objetivo teria de realizar 5 extensões de braços (Brent & Brian, 2019).

Ainda na área da Aptidão Física, pretende-se que os alunos realizem trabalhos de grupo, versando este tema e os apresentem, posteriormente, na fase inicial da aula, que contempla o aquecimento: 10 minutos de duração para a aula de 1 tempo (50 minutos) e 20 minutos de duração para a aula de 2 tempos (100 minutos); Ativação Cardiorrespiratória; Mobilização articular; Desenvolvimento da Aptidão Física, nomeadamente, força média (Ex: abdominais), força superior (Ex: extensões de braços) e força inferior (Ex: agachamento), através de um circuito, com um total de 6 exercícios; Exercícios relacionados uma modalidade definida pelo Professor Estagiário (Jogos pré

desportivos, EX: jogo dos 10 passes). No dia anterior da apresentação do aquecimento, o grupo deveria enviar o plano para o docente, por e-mail (apenas um elemento do grupo deveria enviar o plano), para que o mesmo possa acompanhar a atividade do grupo e ao mesmo tempo dar o respetivo feedback. O plano deve conter toda a informação relevante, em relação aos exercícios, como os objetivos e a explicação de cada exercício (organização no espaço, execução e repetições). O objetivo desta tarefa, a realizar pelos discentes, é desenvolver a sua autonomia e conhecimentos relativamente a como desenvolver a Aptidão Física, para que seja possível os alunos, regularem a sua própria atividade física, fora da escola.

A Área dos Conhecimentos, na 2ª Etapa, destina-se à elaboração de trabalhos de grupo sobre a relação da Educação Física e a Saúde, que promova e consciencialize os alunos para um estilo de vida saudável.

1.2.1. Balanço 2º Etapa de Lecionação

A 2ª Etapa do processo de ensino em Educação Física está relacionada com a priorização de matérias em que os alunos se encontram mais distantes dos objetivos. Logo, durante uma parte do 1º e 2º Períodos, as atividades dos alunos tiveram como foco principal, o melhoramento das suas competências em matérias como o Voleibol, Basquetebol, Ginástica no solo e o Atletismo, nomeadamente os lançamentos.

Uma vez que a polivalência dos espaços era relativa, o estagiário criou uma UD por espaço. No espaço exterior, deu-se prioridade a matérias relacionadas com o Atletismo, como as estafetas, os lançamentos e ainda o Basquetebol.

O Ginásio destinou-se à prática da Ginástica, priorizando a Ginástica no solo e o Voleibol, uma vez que o espaço não permite a prática de jogos de invasão. O Pavilhão permitiu a prática de todas as matérias prioritárias, representado assim uma mais-valia para as aprendizagens dos alunos, seguindo assim os princípios do treino, aplicáveis à Educação Física. No Exterior priorizou-se matérias como o atletismo (lançamentos) e os JDC de invasão, nomeadamente o Basquetebol.

As atividades dos alunos, durante os três meses de aprendizagens das matérias prioritárias, sofreram alterações em todas as UD's, devido aos constrangimentos causados por situações imponderáveis, como as greves que ocorreram, recursos materiais (insuficiência para 2 professores, lecionarem a mesma matéria em simultâneo) e condições climatéricas, havendo a necessidade de, na maioria das aulas alterar as matérias

a abordar, contudo, houve aulas que mudaram de espaço, para o Pavilhão, uma vez que no horário da aula não havia mais nenhum docente a lecionar e por isso foi uma oportunidade.

Os grupos de trabalho foram elaborados de forma heterogénea, para que os alunos mais aptos cooperassem nas aprendizagens dos menos aptos, possibilitando assim uma progressão mais eficaz para os alunos com maiores necessidades e a confirmação das aprendizagens dos alunos mais capazes.

A organização das atividades das aulas na fase inicial, caracterizou-se pelas aprendizagens que os alunos já dominavam, para que fosse possível uma preparação para as atividades da fase fundamental, que consistiu em aumentar o grau de dificuldade dos exercícios a realizar. Na fase final da aula, os alunos confirmavam as aprendizagens e refletiam sobre o que aprenderam durante a aula, através de uma autoavaliação.

A Aptidão física foi desenvolvida através das próprias matérias prioritárias, de modo a não “roubar” tempo potencial de aprendizagem às mesmas. Os alunos desenvolviam a aptidão aeróbia através de jogos pré-desportivos, formas de jogo simplificadas e exercícios da própria matéria que desenvolvessem a força superior e média.

De modo geral os objetivos da 2ª Etapa foram cumpridos, nomeadamente os objetivos dos alunos críticos, ou seja, os que precisavam de mais suporte e acompanhamento das suas necessidades concretas, aproximando o seu nível de competência, o mais próximo do nível médio da turma, ou seja, Nível Elementar nas matérias prioritárias.

O clima de aula e a relação entre o estagiário e os alunos, evoluiu positivamente, o que permitiu que as aulas decorressem de forma mais fluída e contribuiu ainda para a concretização da maioria dos objetivos desta etapa. No entanto, ainda é necessário, continuar a investir na motivação dos alunos, pelo que na 3ª etapa, continuaremos a apostar na implementação de estratégias, de forma a superar esta fragilidade.

Os alunos do grupo de nível Introdução nos Jogos Desportivos Coletivos tiveram uma progressão bastante positiva. A nível do Basquetebol, ficaram por cumprir apenas os três objetivos presentes Quadro 5, contrariamente os objetivos do Voleibol foram todos cumpridos para o grupo de nível Introdução, o que é bastante positivo, podendo assim avançar nas aprendizagens da respetiva modalidade.

Quadro 5 Metas Operacionais por cumprir dos JDC

Jogos Desportivos Coletivos – Metas operacionais por cumprir	
Basquetebol	
Nível Introdução	Grupo: 1, 3, 4, 6, 9, 11, 15, 29, 21, 22, 23
• Dribla para progredir no campo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). • Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas, ocupando o espaço de forma equilibrada. • Participa no ressaltos, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.	

Relativamente à aprendizagem da Ginástica no solo, como podemos observar no Quadro 6, ficou apenas por cumprir a aprendizagem de um elemento gímico, o que não é uma situação grave porque os alunos rapidamente aprenderam o mesmo na 3ª Etapa de Lecionação, já como alunos de Nível Elementar relativamente à Ginástica no Solo.

Quadro 6 Metas operacionais por cumprir da Ginástica

Ginástica no solo: Metas operacionais por cumprir	
Nível Introdução	Grupo: 1, 4, 6, 9, 13, 15, 20, 21, 22
• Realiza as seguintes habilidades de acordo com o padrão correto de execução: a) Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida. b) Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida	

No que toca à Aptidão física os alunos desenvolveram maioritariamente a capacidade aeróbia, a força média, superior e inferior no decorrer das atividades da aula integradas nas matérias prioritárias. É de salientar que os alunos críticos a nível da

Aptidão Física, desenvolveram na sua maioria a capacidade aeróbia, notando-se a nível da sua participação na aula, uma vez que na 1ª Etapa muitos dos respetivos alunos não conseguiam realizar a aula até à fase final. Infelizmente, mas expectável, a Aptidão Física da maioria dos alunos teve um declínio após as férias de Natal, o que levou a uma diminuição da intensidade das atividades das aulas.

O desenvolvimento dos conhecimentos foi realizado durante as aulas e através de trabalhos para casa em grupos onde os alunos desenvolveram as competências de pesquisa, comunicação e cooperação uma vez que esses mesmos trabalhos foram apresentados durante as aulas, sobre a forma de atividades da aula, nomeadamente lecionar o aquecimento com base uma matéria em específico.

Os alunos críticos 4, 16, 21 e 23 tiveram uma progressão bastante positiva em todas as áreas, nomeadamente nas Atividades Físicas Desportivas e Aptidão Física. Os respetivos alunos no início do ano letivo, 1º Período, não participavam na aula de Educação Física afirmando que estavam cansados ou não queriam continuar a participar nas atividades da aula. Estas atitudes tomadas no início do ano letivo rapidamente foram desaparecendo, após o Estagiário conversar e adaptar as atividades de forma a motivar os alunos a manterem-se em aprendizagem durante todo o tempo destinado à aula.

A relação Professor-Aluno evoluiu em grande escala, o que facilitou todo o processo de ensino-aprendizagem, de todos os alunos da turma. No final da 2ª Etapa 4 alunos (8, 10, 12, 16) passaram a praticar atividade física fora da escola após várias conversas entre alunos e Professor, o que representa um fator de que o trabalho do Professor está efetivamente a ser cumprido relativamente ao perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória.

Durante a 2ª Etapa e em conjunto com a orientadora da Escola, foram evidenciados os seguintes objetivos pessoais do Estagiário: 1. Evidenciar com mais detalhe os critérios de êxito aos alunos, para as diferentes atividades da aula; 2. Durante os momentos da aula, dar mais feedbacks positivos aos alunos; 3. Melhorar o posicionamento na aula, de modo a manter todos os alunos no campo de visão, para evitar comportamentos desviantes.

A 2ª Etapa ficou marcada pela aprovação de uma proposta do Estagiário relativamente à leção da Natação. Uma vez que todas as turmas do ensino secundário usufruíam apenas quatro aulas de Educação Física de Natação, a proposta do Estagiário teve como objetivo a aumentar o tempo de prática desta modalidade pelos alunos, pela pertinência do desenvolvimento de competências nesta área, tendo em conta que Sines se

localiza numa zona costeira e balnear, e promover o desenvolvimento de um conjunto de habilidades motoras em meio aquático e conhecimentos. Assim o Estagiário propôs o aumento do número de aulas na piscina municipal, tendo para o efeito, proposto ao grupo de Educação Física, esta alteração, apresentando e justificando a pertinência e, consequentemente, à diretora da escola, que através do contacto com a Autarquia, solicitou a disponibilidade das instalações para o efeito. Esta alteração, demonstra não só a iniciativa do estagiário, em prol da melhoria das aprendizagens dos alunos, face às necessidades específicas dos discentes nesta área, mas também a capacidade de intervir a nível do grupo disciplinar e na Escola, promovendo transformações nas dinâmicas da disciplina.

1.3. 3ª Etapa de Lecionação (Progresso)

A 3ª Etapa teve início a 2 de Fevereiro de 2023 e previu-se o seu término a 31 de Março de 2023. O objetivo da etapa visou consolidação e continuação das aprendizagens relativas às matérias prioritárias e introduzir novas matérias procurando, de acordo com as capacidades e dificuldades dos alunos, elevar a complexidade do processo de ensino aprendizagem de forma que os alunos cumpram os objetivos definidos. A etapa teve o seu planeamento dividido em três UD's de seis tempos (Apêndices VIII, IX, X). Os objetivos para a 3ª Etapa estão presentes no anexo IV.

De modo a cumprir os princípios do treino, nomeadamente o da continuidade, a presente etapa contou com aulas de Natação todas as semanas, à quinta-feira e as aulas destinadas às atividades físicas desportivas em meio terrestre à terça-feira, de modo a não perder a continuidade das aprendizagens, aproximando as aulas de Educação Física das diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS) para a prática de atividade física.

A decisão de lecionar a Natação todas as semanas, prende-se com vários fatores, nomeadamente, o nível de intensidade é moderado a vigoroso em 51%, há maior empenho e envolvimento por parte dos alunos (Cardon et al., 2004). e reduz o risco de afogamento (Kjendlie et al., 2013). As aulas de Natação têm apenas 50 minutos de duração, enquanto as aulas em meio terrestre têm 100 minutos, ou seja, dois tempos devido ao maior número de matérias. Contudo as aulas de Natação, permite a possibilidade de lecionar matérias como os JDC, na piscina com pé, de invasão nomeadamente o Basquetebol e o Andebol do ponto de vista dos princípios do jogo, como reconhecer-se como defesa entre o adversário e o "alvo"; desmarcação à distância de passe; receção e enquadramento com o alvo; passar a bola a um colega livre; progressão com bola e está perto do alvo finaliza.

Aproveitando um recurso da comunidade, uma vez que existe um Centro de Formação de Surfing em Sines, integrado no Agrupamento de Escolas de Sines e que pode ser utilizado pelas escolas do concelho, mediante marcação prévia, este é uma oportunidade e um recurso excelente para as Escolas e alunos do concelho. O Centro proporciona transporte para a praia de São Torpes, onde a aula irá decorrer, todos os materiais inerentes à prática da modalidade (fatos de neoprene, pranchas e *shops*, licras de identificação), materiais de segurança e ainda o apoio de 2 docentes do Centro, no decorrer da aula. Os alunos beneficiaram de uma saída de campo, que incluiu uma aula de surf de três tempos no 2º Período. De modo a tornar a aprendizagem de habilidades aquáticas motivadora e aplicar aprendizagens da Natação num contexto mais complexo do que a piscina.

No que toca à constituição dos grupos esta foi a mesma que na 2ª Etapa, uma vez que ainda há objetivos, da mesma, por cumprir e alguns são semelhantes, com apenas ligeiras alterações nomeadamente na complexidade dos mesmos que aumentou. Outro motivo que levou a manter os grupos, prende-se com a organização das atividades da aula, uma vez que, os alunos já têm conhecimento dos grupos o que permite poupar tempo na instrução inicial. Contrariamente, na Natação, a constituição dos grupos foi alterada para homogénea, aquando da aula em piscina sem pé, ou seja, os alunos foram divididos em grupos de nível e distribuídos pelas várias pistas da piscina, sendo que os alunos com mais dificuldades ficaram na pista mais perto da parede e do Professor estagiário, os alunos com menos dificuldade foram distribuídos pelas pistas mais distantes da parede e por conseguinte do Professor estagiário.

As aulas da 3ª etapa foram planeadas para serem realizadas por estações, com exceção da Natação, para que fosse possível cada aluno aprender as várias matérias selecionadas trabalhando sobre as dificuldades de cada um. Os alunos críticos, que têm dificuldade em várias matérias e que se encontram no nível introdução nas mesmas, beneficiaram de mais tempo nessas mesmas matérias sem nunca retirar do seu planeamento, as matérias em que eram mais aptos, para que os mesmos não ficassem desmotivados.

A Aptidão Física teve como principal objetivo que todos os alunos atingissem a zona saudável em todos os testes do FITescola. Para que o objetivo fosse cumprido, foi necessário o desenvolvimento de todas as capacidades motoras. Este deve ser harmonioso, porque o desenvolvimento de uma capacidade motora específica pode somente ser alcançado, se outras capacidades forem também desenvolvidas (Tanzillo &

Grecco, 2009). De modo a cumprir os objetivos, a Aptidão Física foi desenvolvida através das próprias matérias, nomeadamente jogos reduzidos com intensidade elevada, como o jogo dos passes ou estafetas com várias matérias (multisaltos, barreiras, etc.).

Para a área dos Conhecimentos, previu-se a promoção da formação de hábitos, atitudes e conhecimentos, relativos à participação nas estruturas sociais, de modo a promover a responsabilidade pessoal e a cooperação, ética desportiva e higiene (DGE, 2018) através de trabalhos de pesquisa, sobre a forma de documentos escritos, entregues através da plataforma *Classroom* onde os alunos submeteram os trabalhos realizados em grupo. Trabalhos estes que depois de analisados pelo estagiário, foram devolvidos aos alunos, o respetivo feedback por parte do docente.

1.3.1. Balanco 3ª Etapa de Lecionação

A 3ª Etapa teve uma duração de 10 semanas, terminando assim, no dia 20 de Abril de 2023, ou seja uma semana depois do que estava previsto. Este prolongar da etapa, deveu-se à necessidade de rever algumas aprendizagens, nomeadamente os Desportos de Combate e a Ginástica no Solo, uma vez que os alunos tiveram duas semanas de férias.

No decorrer da etapa, as formas organizativas foram-se alterando devido ao baixo nível repetições de determinados exercícios como na Ginástica no solo. Quando os alunos trabalhavam por estações, simplesmente não realizavam o que era proposto, se o Professor não estivesse perto deles, o que revela pouca autonomia dos discentes. Logo, em matérias como a Ginástica e os Desportos de Combate, não houve estações para que os alunos realizassem o que lhes tinha sido proposto e consequentemente, aumentar o nível de intensidade das aulas e o número de repetições de determinados exercícios. As atividades que incluíssem os Jogos Desportivos Coletivos, Atletismo e Raquetas foram realizadas em estações, porque eram matérias que os alunos gostavam mais e eram mais autónomos, aumentando assim a sua motivação durante a aula.

O aumento dos momentos de competição nas atividades da aula, foram uma mais-valia para a intensidade da mesma, devido ao consequente empenho dos alunos que aumentou nomeadamente nos JDC de invasão e nas estafetas. Infelizmente, não é possível agradar a todos os alunos no que toca ao seu gosto pelas matérias, pelo que durante a etapa, tentou-se conciliar matérias que a maioria dos alunos gostassem, com outras menos motivadoras da perspetiva dos mesmos, o que teve um impacto bastante positivo, porque

os discentes sabiam que mesmo que estivessem a aprender uma matéria que gostassem menos iam sempre voltar à que mais gostavam no decurso da aula.

O momento que marcou a 3ªEtapa, foi saída de campo de Surfing onde os alunos se deslocaram à praia de São Torpes com o Professor Estagiário em estreita articulação com o Centro de Formação de Surfing, para uma experiência inovadora, onde puderam aplicar habilidades aprendidas durante as aulas de Natação, como a respiração, o equilíbrio, a propulsão e a manipulação de objetos para a sobrevivência (Cunha, & Cardoso, 2022). Na perspetiva do Estagiário, a atividade aumentou o gosto pela atividade física por parte dos alunos e em alguns, despoletou um interesse pelas atividades de exploração da Natureza, levando a inúmeras perguntas dos alunos ao Professor, sobre a realização de uma nova saída de campo de Surfing no 3ºPeríodo. As aulas de Natação proporcionaram à atividade uma dinâmica melhor, uma vez que já não era a primeira vez que os alunos tinham contacto com o meio aquático, o que foi bastante positivo e um sinal de que a Natação é uma mais-valia a vários níveis.

As UD's da 3ªEtapa estavam adaptadas às necessidades da turma, podendo observar-se a nível da progressão dos alunos nas matérias abordadas. Contudo, a Ginástica continuou a precisar de melhoria, no que toca ao planeamento, uma vez que os alunos continuaram a mostrar um grande descontentamento quando as atividades da aula incluíam essa mesma matéria. De modo a ultrapassar esse ponto menos positivo, o Estagiário tentou estabelecer uma relação com os Desportos de Combate, onde vários elementos gímnicos, como os rolamentos e os equilíbrios, são essenciais para a aprendizagem de várias técnicas.

Durante a etapa, as quintas-feiras destinaram-se à aprendizagem da Natação. Contou-se com 10 aulas na Piscina Municipal de Sines, para o desenvolvimento das habilidades aquáticas, nomeadamente das técnicas de nado alternadas e as técnicas de salvamento aquático. Inicialmente, houve bastantes atrasos por parte dos alunos, levando o Professor a tomar medidas, como a marcação de faltas de atraso, coisa que aconteceu apenas durante as primeiras duas semanas, pois deixaram de existir atrasos, proporcionando mais tempo nas tarefas da aula. As aulas de Natação ajudaram a aumentar a cooperação e a ajuda mútua, devido à complexidade das tarefas num meio que os discentes não dominavam. A avaliação dos alunos (Apêndice XI), centrou-se na progressão e na superação das suas dificuldades apresentadas no prognóstico, destacando-se os alunos nº 5, 21 e 22 que conseguiram cumprir os critérios de avaliação do nível introdução e por

isso, passaram a estar no nível elementar. Não obstante, a Natação continuará a ser uma matéria a lecionar no 3º Período, uma vez que ainda há 15 alunos que realizam a técnica de Crol com muitas ou algumas incorreções. As terças-feiras destinaram-se às matérias dos JDC, Atletismo, Raquetas, Ginástica no solo e Desportos de Combate, onde as novas aprendizagens foram adotadas pelos alunos de forma positiva, na sua maioria por serem matérias do seu agrado.

A maior dificuldade sentida, foi a gestão de todos os problemas que os alunos apresentam em todas as aulas, como as lesões, dores de cabeça, dores menstruais e constipações, que os Encarregados de Educação comunicavam através da caderneta escolar, referindo que o(a) sua/seu educando/a não estava em condições de realizar a aula de Educação Física. Esta dificuldade não foi resolvida e por isso passou para a etapa seguinte (4ª Etapa).

“Até que ponto a justificação para não realizar a aula de Educação Física é aceitável? O que fazer com este tipo de situações que prejudicam os alunos?”.

Nesta etapa destacou-se a aluna nº15 pela positiva, devido à sua mudança de comportamento, relativamente às atividades da aula, onde se mostrou bastante participativa e empenhada, coisa que não acontecia anteriormente. Esta melhoria deveu-se ao acompanhamento mais próximo do docente à aluna, adoção de mais reforços positivos à discente, encorajamento e apoio mais individualizado, o que se traduziu num maior investimento e empenhamento da aluna, aquando da realização dos exercícios. A aluna superou em parte, a sua aversão à Natação, uma vez que no início da sua leção, a mesma nem entrava dentro de água, devido a um episódio traumático que teve na infância.

Relativamente aos aspetos a melhorar por parte do próprio Professor Estagiário, evidenciados durante a etapa, foi o ciclo do feedback, uma vez que, na maioria dos feedbacks dados aos alunos faltava fechar esse mesmo ciclo.

1.4. 4ª Etapa de Lecionação (Produto)

A 4ª Etapa teve início na terceira semana do 3º Período, dia 2 de Maio, devido a atividades escolares que decorreram na segunda semana e devido ao feriado do 25 de Abril, terminando na primeira semana de Junho.

A melhoria e aperfeiçoamento das aprendizagens da 3ª Etapa, a revisão de alguns objetivos das etapas passadas e a recuperação de alguns alunos, foram os principais objetivos para o último período do ano letivo (Bom et al., 1992). O produto representou o momento, em que os alunos demonstraram as aprendizagens adquiridas nas etapas anteriores.

É fundamental que a avaliação da 4ª Etapa seja realizada corretamente, para que o Professor possa confirmar, ou não, se os objetivos traçados foram cumpridos e quais os que ficaram por cumprir, sendo necessário, caso aconteça, rever e recuperar as aprendizagens em atraso.

As UD's do Produto (Apêndices XII, XIII, XIV) contaram com a substituição do espaço exterior pela piscina municipal, de forma que o Professor estagiário pudesse confirmar as aprendizagens da matéria de Natação das etapas anteriores, dar continuidade às aprendizagens e recuperar alunos em atraso. E ainda, devido ao espaço exterior do roulement estar demasiado danificado, prejudicando o funcionamento das aulas.

Contrariamente à 3ª Etapa, as aulas de Natação passaram a ser lecionadas de acordo com a rotação de espaços, em vez de todas as quintas-feiras, como acontecia na etapa anterior. As atividades passaram de situações mais simplificadas a situações mais complexas e representativas das situações de avaliação que são apresentadas aos alunos, geralmente no final do ano, adaptado ao nível de competência dos mesmos. Os grupos de trabalho continuaram a ser predominantemente heterogêneos, com exceção da Natação, para que os mais aptos facilitassem a aprendizagem dos menos aptos e desenvolvessem a cooperação entre colegas, uma vez que cada aluno pode e deve contribuir positivamente na aprendizagem dos seus colegas.

As metas operacionais da 4ª Etapa foram semelhantes às da 3ª Etapa, sendo apenas mais complexas para a maioria dos alunos, conforme se apresenta no anexo V.

Existiu ainda a necessidade de recuperar algumas aprendizagens, nomeadamente para os alunos nº 5, 20, 21 e 22 relativamente às aprendizagens das técnicas de nado alternadas, uma vez que estão atrasados em comparação com os colegas devendo-se ao número de aulas que os alunos não realizaram, por se encontrarem com a menstruação ou alergias justificadas pelos Encarregados de Educação. Ainda na matéria de Natação as aprendizagens relativas às técnicas de salvamento aquático e suporte básico de vida, ficaram aquém das expectativas não conseguindo executar nenhuma técnica com eficácia devido à incapacidade de realizar as técnicas de nado alternadas com eficácia.

Nos JDC também foi necessária uma abordagem mais adaptada para os alunos nº 3, 4, 8, 9, 11, 15, 20, 21 e 22, mantiveram-se os jogos reduzidos e simplificados durante a maioria do tempo de aula, contudo de maneira que todos pudessem desfrutar das suas aprendizagens foram realizadas situações de jogo formal para o nível de competência dos grupos, heterogéneos na maioria dos casos.

1.4.1. Balanço 4ª Etapa de Lecionação

A 4ª Etapa teve uma duração de 6 semanas e representou a aplicação de todas as aprendizagens realizadas durante o ano letivo. O Produto teve como objetivo a melhoria, aperfeiçoamento, recuperação e revisão dos objetivos da 4ª Etapa (Bom et al., 1992).

Relativamente às Atividades Físicas Desportivas houve progressão em todas as matérias lecionadas, o que é bastante positivo (Apêndice XV). No entanto, apesar de ter havido progressão, ficaram objetivos por cumprir, nomeadamente para a aluna nº15 na Natação. O estagiário conseguiu que a aluna entrasse dentro de água, em apenas 3 tempos dos 12 lecionados, devido a um acontecimento traumático que a aluna teve fora do contexto escolar, o que não permitiu que o objetivo da aprendizagem das técnicas de nado alternadas fosse cumprido. Ainda no que toca à Natação a progressão dos alunos foi bastante positiva, uma vez que 6 alunos progrediram do nível Introdução para o nível Elementar e 1 aluno para o nível Avançado.

Os objetivos previstos foram cumpridos relativamente à Aptidão Física (Apêndice XVI), uma vez que, no início do ano letivo havia 7 alunos fora da zona saudável e no final do ano letivo passou a não haver alunos fora da zona saudável, o que prova o cumprimento dos objetivos no que toca a esta área do currículo. Contudo para estes alunos que não estavam na zona saudável, o objetivo de manter um estilo de vida ativo e saudável provavelmente, só será cumprido pela aluna nº15, que passou de uma desmotivação relativamente à Educação Física para uma motivação mais intrínseca melhorando bastante a sua aptidão física e o seu desempenho e empenho durante as aulas (Carraça, 2017). A aluna passou a praticar atividade física fora do contexto escolar no final do 1º Período e no final do 3º Período ainda o continuava a fazer e a empenhar-se nas aulas de Educação Física, o que levou o estagiário a acreditar que o objetivo da manutenção de um estilo de vida ativo e saudável iria manter-se.

Os Jogos Desportivos Coletivos que constituíram um ponto muito importante e presente no planeamento, pelo seu caráter cooperativo e colaborativo, tiveram uma

progressão evidente no que toca às matérias prioritárias de Voleibol e Basquetebol onde havia maior insucesso. No voleibol, 5 alunos progrediram para o nível Elementar e no Basquetebol progrediram 6 alunos para o nível Elementar, o que revela que os objetivos foram cumpridos. Infelizmente não houve progressão para o nível Avançado na modalidade de Basquetebol, o que revela que se houvesse mais um ano de escolaridade esse seria, provavelmente um objetivo. As matérias de Andebol e Futebol foram as que tiveram menor progressão uma vez que não eram matérias prioritárias e o nível dos alunos já se encontrava, na sua maioria, no nível Elementar e alguns no nível Avançado, em ambas as matérias.

A Ginástica foi a matéria pela qual os alunos mais mostravam desagrado, e por isso alterou-se o modo de lecionação para concursos e competições entre grupos de alunos, o que levou a uma maior motivação e empenho dos discentes, porque eram os próprios alunos, os elementos ativos na sua aprendizagem, levando a uma progressão de 7 alunos do nível Introdução para o nível Elementar.

Na matéria dos Desportos de Combate a progressão dos alunos foi evidente, os mesmos nunca tinham tido esta matéria durante toda a sua escolaridade, o que revela também, que a maioria dos Professores não segue as Aprendizagens Essenciais. Dos 22 alunos que se encontravam no nível Introdução na Avaliação Inicial, 12 progrediram para o nível Elementar e 4 para o nível Avançado.

A área dos conhecimentos foi abordada através de trabalhos de grupo onde os alunos tinham de relacionar as matérias que estavam a ser lecionadas com a sua vida futura e o impacto que essas mesmas matérias tinham para o seu desenvolvimento enquanto seres humanos participativos na sociedade. Compreender o impacto que a Educação Física tem neles mesmos, foi o objetivo principal desta área, bem como fazer transferir os seus conhecimentos para a vida real, fora da escola. Os trabalhos foram enviados através da plataforma Classroom onde durante toda a etapa a comunicação foi realizada por essa mesma plataforma, promovendo também as competências na área do digital.

1.5. Avaliação

A avaliação dos alunos do 12ºB/C foi realizada através da interpretação das informações recolhidas durante o processo de Lecionação, para que as decisões fossem tomadas de forma adequada relativamente ao processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Desta forma, avaliou-se para escolher, identificar as dificuldades e possibilidades,

distinguindo aqueles que precisavam de maior ou menor acompanhamento, selecionando-se assim as melhores situações de aprendizagem para as necessidades concretas dos alunos. Avaliaram-se também as causas que levavam a situações de indisciplina, como o caso da leção da matéria de Ginástica que, como os alunos não gostavam da matéria levava os mesmos a ter comportamentos desviantes. O foco da avaliação foi o sucesso dos alunos, para que os mesmos aumentassem o seu nível de motivação e o gosto pela prática das matérias que foram lecionadas durante todo o processo de ensino aprendizagem. Deste modo a progressão nas matérias e o cumprimento dos objetivos selecionados para cada etapa, a avaliação formativa, foi o objetivo principal (Bom et al., 1992).

As situações de avaliação, no que toca às Atividades Físicas Desportivas, tiveram com base o jogo formal, simplificado, adaptado ao nível de competência dos alunos. Considerando os níveis de jogo, os critérios de avaliação e os indicadores de observação partindo do todo para a parte, do grupo para o indivíduo e do jogo para o jogador. Esta linha de pensamento avaliativo baseado na formalidade manteve-se para as outras matérias lecionadas durante o ano como o caso das Raquetas, dos Desportos de Combate, da Ginástica, da Natação, do Atletismo, das Atividades Rítmicas Desportivas e da Orientação (Comédias Henriques, 2012).

No final de cada período, a avaliação dos alunos, avaliação sumativa, foi determinada pelo grau de cumprimento ou não dos objetivos estabelecidos para a turma (Fernandes, 2008), com base nos objetivos para o 12º ano de escolaridade, ou seja, os critérios de avaliação presentes nas Aprendizagens Essenciais e no Plano Nacional de Educação Física foram a linha orientadora para a avaliação sumativa dos alunos, bem como os critérios de avaliação definidos pelo Grupo de Educação Física da Escola Secundária Poeta Al Berto. Deste modo o Professor Estagiário, de acordo com os critérios de avaliação, selecionou as duas melhores matérias dos JDC, o Atletismo ou a Ginástica, as Atividades Rítmicas Expressivas, a Natação, os Desportos de Combate, a Orientação e as Raquetas, pelo que contaram para a avaliação as 6 melhores matérias de cada aluno, isto para que nenhum aluno fosse prejudicado por não ter abordado algumas matérias durante o seu processo de ensino-aprendizagem durante o seu percurso escolar.

Relativamente aos conhecimentos, a avaliação foi realizada através da qualidade do conteúdo dos trabalhos de grupo e reflexões feitas pelos alunos no decorrer do ano

letivo, entregues via *Classroom*, com base nos objetivos definidos para o ensino secundário presentes nas Aprendizagens Essenciais.

A Aptidão Física foi avaliada através do cumprimento ou não, dos objetivos estipulados pelo FITescola, apesar de ser inapropriado a utilização da bateria de testes como método principal para a atribuição de classificações em Educação Física. Justifica-se a afirmação anterior por várias razões, sendo elas: a Aptidão Física deve ser avaliada através de vários objetivos e não apenas do resultado, devendo considerar-se as limitações da utilização dos resultados aquando da criação do plano avaliativo; é inapropriado avaliar os alunos com classificações baixas se o resultado do teste estiver na zona saudável mas abaixo dos resultados dos colegas da turma; os resultados são um indicador do cumprimento dos objetivos relativos à Aptidão Física, devem considerar-se a aprendizagem de autoavaliações, interpretação de resultados, planeamentos do programas de atividades que promovam a Aptidão Física; a Aptidão Física não se correlaciona bem com o tempo passado em atividade, uma vez que têm apenas três tempos de 50 minutos por semana, apenas em dois dias não consecutivos; fatores como a hereditariedade, maturação, sexo, idade cronológica e outros fatores fora do controlo do aluno e do professor afetam os resultados dos testes de aptidão física, especialmente entre os jovens e pré-adolescentes (Plowman & Meredith, 2013).

1.6. Projeto – Lecionação

A Natação é uma matéria muito importante no currículo da Educação Física, uma vez que para além de contribuir para o desenvolvimento integral do aluno, desenvolve novos comportamentos motores, a partir das interações do corpo com o meio aquático e ainda contribui para a prevenção do afogamento (Morouço, Batalha, & Fernandes, 2016).

Quando esta modalidade é abordada nas aulas de educação física e se ensinam habilidades aquáticas, a maioria dos alunos desiste da aula quando ela é feita em águas calmas e estáveis e não os prepara para a interação com águas instáveis, como por exemplo um plano de água de rio ou mar. A maioria dos afogamentos ocorre em águas abertas e inclui fatores como água instável, frio e baixa visibilidade, o que torna indispensável para os jovens possuir um leque de habilidades aquáticas para serem capazes de lidar com quaisquer condições que encontrem, especialmente em condições climáticas adversas. O risco de afogamento em águas abertas é alto, por isso é importante

que as crianças sejam capazes de lidar com o desafio com confiança e habilidade. É claro que a aprendizagem básica em crianças e adolescentes, inclui na sua composição o desenvolvimento de habilidades aquáticas que lhes permitam sobreviver em ambientes aquáticos. Uma vez que a piscina é o meio disponível para a maioria das crianças e jovens, é o local perfeito para aprender essas mesmas habilidades (Kjendlie et al., 2013).

Em vários países como a Bélgica, a Natação é indispensável ao currículo da Educação Física e por isso os alunos beneficiam de aulas de Natação todas as semanas pelo menos 30 minutos. Isto deve-se à contribuição da matéria para a segurança e para um estilo de vida ativo e saudável. Outro fator que leva a Natação a ser bastante benéfica para os alunos é o nível de intensidade, ou seja, 51% do tempo de aula tem uma intensidade moderada a vigorosa, de acordo com estudos anteriores, contribuído assim para a saúde dos alunos e aproximando os mesmos das recomendações da OMS para a prática de atividade física (Cardon, Verstraete, De Clercq, & De Bourdeaudhuij, 2004).

Na ESPAB a Natação é uma matéria presente no currículo sem a importância que merece e por isso a lecionação da mesma limita-se a apenas seis tempos de cinquenta minutos por ano letivo. Seis tempos de Natação corresponde a apenas duas semanas de aulas em contacto com o meio aquático, ou seja, não existe uma continuidade no processo ensino aprendizagem dos alunos e não cumpre um ensino por etapas, mas sim por blocos. Uma vez que os alunos têm pouco contacto com a matéria, estes encontram-se em risco de afogamento, devido à sua zona de residência ter uma larga frente marítima, nomeadamente a praia encontra-se a 500 metros da escola.

De modo a mudar este paradigma, o estagiário propôs ao GEF que o número de aulas da matéria de Natação aumenta-se de modo a ser possível um ensino por etapas, cumprindo o princípio da continuidade em Educação Física. A proposta foi aceite o que permitiu que os alunos beneficiassem de aulas de natação a partir do início do 2º Período todas as quintas-feiras.

A Natação contou assim com um ensino por etapas, com início em Janeiro de 2023. Durante a 1ª Etapa (Prognóstico) o Professor Estagiário avaliou o nível de competência dos alunos para poder seleccionar as melhores situações de aprendizagem e objetivos para a turma incidindo nas necessidades concretas dos alunos. A 2ª Etapa correspondeu às Prioridades, ou seja, as habilidades que os alunos deveriam aprender primeiro e as situações de aprendizagem adequadas organizadas através de um conjunto de aulas que fosse ao encontro do cumprimento dos objetivos identificados a partir da 1ª Etapa.

Relativamente à 3ª Etapa, Progresso, o objetivo relacionou-se com novas aprendizagens, nomeadamente o suporte básico de vida e técnicas de salvamento aquático, bem como a consolidação dos objetivos da 2ª Etapa, as técnicas de nado alternadas. A 4ª Etapa correspondeu ao Produto, ou seja, a confirmação da consecução dos objetivos definidos ao longo do ano e o desfrute da aplicação das novas aprendizagens alcançadas pelos alunos.

Os resultados do ensino da Natação a nível de aquisição e aprendizagem das competências presentes nas Aprendizagens Essenciais para o 12º ano de escolaridade foram bastante positivos uma vez que, dos sete alunos que se encontravam no nível Introdução na 1ª Etapa, seis progrediram para o nível Elementar na 4ª Etapa, passando assim a haver quinze alunos no nível Elementar e seis no nível Avançado. Apesar dos resultados positivos houve ainda necessidade de recuperar a aluna nº 15 que devido ao número reduzido de tempos de Natação em que a aluna participou, apenas 3, manteve-se no nível Introdução não cumprindo a maioria das metas do nível. A nível do suporte básico de Vida e das técnicas de salvamento aquático todos os alunos, exceto as alunas 15 e 23, que por não dominarem por completo as técnicas de nado alternadas não conseguiram cumprir as metas delineados para os objetivos delineados. Caso houvesse continuidade no processo de lecionação haveria necessidade de recuperar estas duas alunas relativamente aos objetivos anteriores.

Os alunos do 12ºB/C beneficiaram no final do ano doze tempos de Natação, em vez de apenas 6, sendo que durante a 2ª e 3ª Etapa a maioria das quintas-feiras destinaram-se à Natação. Durante a 4ª Etapa as aulas de Natação foram lecionadas de acordo com o roulement, ou seja, duas semanas na Piscina, Ginásio e Pavilhão. De modo a melhorar a qualidade das situações de aprendizagem os alunos beneficiaram ainda de três tempos de Surfing onde os objetivos foram dotar os alunos de competências que promovam a autonomia no meio aquático e reduzir a probabilidade de afogamento, bem como aumentar a motivação dos alunos para a prática de atividade física e para as aulas de Educação Física.

1.6.1 Objetivos gerais:

Aumentar o número de aulas de Natação dos alunos do ensino secundário e reduzir o risco de afogamento.

1.6.2 Objetivos específicos:

Dotar os alunos de competências que promovam a autonomia no meio aquático, técnicas de nado alternadas, envolvendo a aprendizagem de técnicas de salvamento aquático e suporte básico de vida.

1.6.3 Plano do Projeto – Lecionação

Quadro 7 Plano por Etapas do projeto de Lecionação

Etapas	Prognóstico	Prioridades	Progresso	Produto
Mês	Set/Out	Nov/Dez/Jan	Fev/Mar/Abr	Mai/Jun
Processo	Avaliação inicial/Identificação do problema e formulação dos objetivos.	Recolha de informação através de entrevistas, observação e análise documental.	Apresentação do projeto aos orientadores, ao GEF e implementação.	Avaliar os resultados do projeto nos alunos.
Avaliação	Avaliação Inicial do nível de competência dos alunos; Análise do currículo de EF da ESPAB.	Elaboração do projeto.	Aprovação em conselho pedagógico	Avaliação do progresso dos alunos através de uma situação formal de aplicação das aprendizagens.
Objetivo Geral	Aumentar o número de aulas de Natação dos alunos do ensino secundário e reduzir o risco de afogamento.			
Objetivos específicos	Dotar os alunos de competências que promovam a autonomia no meio aquático, técnicas de nado, envolvendo a aprendizagem de técnicas de salvamento aquático e suporte básico de vida.			

2. Análise do nível de intensidade das aulas de Educação Física

A atividade física (AF) regular e de intensidade moderada, traz benefícios significativos para a saúde, enquanto a AF insuficiente em contrapartida, é um dos principais fatores de risco para a mortalidade global e a saúde geral (WHO, 2020). A redução do risco de doenças, dos níveis de stress, a melhoria da qualidade do sono e da autoestima são alguns dos benefícios decorrentes da prática de AF. Apesar dos benefícios da AF regular para a saúde serem reconhecidos, a percentagem de indivíduos envolvidos em AF suficiente para conferir saúde, é baixa (WHO, 2020).

As aulas de Educação Física (EF) ao longo da vida académica dos alunos, são a principal forma de promoção de atividade física. No entanto, a promoção de AF tem menor impacto com o aumento da idade e após o ensino obrigatório, existindo uma diminuição significativa de um estilo de vida ativo (Müftüler & İnce, 2015).

A forma como a criança participa e adquire as aprendizagens na EF, é que vão contribuir para a existência da AF, logo desde as idades mais jovens, assim como a satisfação na escola e principalmente na EF, permitindo assim a existência de experiências positivas, que permitirão a envolvimento do aluno na AF, no desporto escolar ou até mesmo iniciar uma vida no desporto (Martins et al., 2016).

A EF deve ter como principal objetivo, o fomento da aprendizagem através de uma participação social e inclusiva, levando a todos os alunos, uma cultura do movimento direcionada para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis (Martins, 2015), uma vez que a EF é um meio eficaz para oferecer, desde muito cedo, o conhecimento, as habilidades e atitudes necessárias para a participação no desporto e realização de AF regular ao longo da vida (González-Cutre et al., 2014).

A Escola, e mais especificamente a Educação Física, desempenha um papel crucial na promoção de um estilo de vida ativo e saudável, sendo maioritariamente o professor, o responsável por assumir um papel na mudança do comportamento. Neste contexto, pode e deve procurar implementar, analisar e utilizar estratégias de intervenção que visem um

estilo de vida ativo, o desenvolvimento de conhecimentos, competências e aptidões inerentes à Educação Física, através da utilização e rentabilização de instrumentos de monitorização da atividade física (Rodrigues, Gouveia, Correia, Alves & Lopes, 2018).

Os instrumentos de quantificação da atividade física são diversificados e vão desde métodos mais objetivos, precisos e dispendiosos, até métodos mais subjetivos, como os questionários (Rodrigues et al., 2018)

No contexto escolar, os pedómetros, acelerómetros e, por vezes, os cardiofrequencímetros são os aparelhos que mais se têm afirmado (Rodrigues et al., 2018).

O cardiofrequencímetro é um sensor fisiológico que monitoriza a frequência cardíaca (FC) e que armazena os dados e permite a transferência para um microcomputador por meio de um software específico, da marca Polar (Reis et al., 2000). Os cardiofrequencímetros, embora monitorizem com precisão a Frequência Cardíaca (FC), a sua precisão para a medida de gasto energético é limitada. A FC pode fornecer uma indicação da intensidade, duração e frequência da atividade (Reis et al., 2000).

Em contrapartida, os cardiofrequencímetros apresentam algumas limitações como o aumento da temperatura ambiente, humidade, fadiga, estado de hidratação, respostas emocionais, bem como, em indivíduos sedentários, a FC medida em 24 horas quase não ultrapassa os limites de repouso, dificultando assim a distinção entre atividades leves e moderadas (Reis et al., 2000).

De modo a confirmar se o nível de intensidade das aulas de Educação Física, considerando o adequado, o Estagiário procedeu à utilização de cardiofrequencímetros, pelos alunos durante as aulas de Natação e durante as aulas sem Natação, ou seja, no Pavilhão da ESPAB. Foram escolhidos 2 alunos aleatoriamente, para a amostra, em virtude da utilização dos mesmos não poder ser universal, por não haver material suficiente

2.1. Resultados da análise do nível de intensidade através de Cardiofrequencímetros

Tabela 1 Resultados da análise do nível de intensidade do aluno n° 7 durante a aula de Natação

Natação - 9/03/2023					
Aluno n°7					
Idade	Fc máx (220idade)	Esforço Moderado (50 a 70% FCmáx)	Esforço Vigoroso (70 a 85% Fcmáx)		
17	203	101-142	142-173		
Nível de esforço	Ligeiro -50%	Moderado 50 a 70%	Vigoroso 70 a 85%	Intenso +85%	Total
Tempo	3	10	10	4	27
Esforço	11%	37%	37%	15%	%AFMV
					74%

Tabela 2 Resultados da análise do nível de intensidade do aluno n° 15 durante a aula de Natação

Natação - 9/03/2023					
Aluno n°15					
Idade	Fc máx (220idade)	Esforço Moderado (50 a 70% FCmáx)	Esforço Vigoroso (70 a 85% Fcmáx)		
17	203	101-142	142-173		
Nível de esforço	Ligeiro -50%	Moderado 50 a 70%	Vigoroso 70 a 85%	Intenso +85%	Total
Tempo	5	14	1	0	20
Esforço	25%	70%	5%	0%	%AFMV
					75%

Tabela 3 Resultados da análise do nível de intensidade do aluno n° 7 durante a aula no Pavilhão

Pavilhão - 14/03/2023					
Aluno n°7					
Idade	Fc máx (220idade)	Esforço Moderado (50 a 70% FCMáx)	Esforço Vigoroso (70 a 85% Fcmáx)		
17	203	101-142	142-173		
Nível de esforço	Ligeiro -50%	Moderado 50 a 70%	Vigoroso 70 a 85%	Intenso +85%	Total
Tempo	43	40	16	1	100
Esforço	43%	40%	16%	1%	%AFMV
					56%

Tabela 4 Resultados da análise do nível de intensidade do aluno n° 15 durante a aula no Pavilhão

Pavilhão - 14/03/2023					
Aluno n°15					
Idade	Fc máx (220idade)	Esforço Moderado (50 a 70% FCMáx)	Esforço Vigoroso (70 a 85% Fcmáx)		
17	203	101-142	142-173		
Nível de esforço	Ligeiro -50%	Moderado 50 a 70%	Vigoroso 70 a 85%	Intenso +85%	Total
Tempo	49	23	28	0	100
Esforço	49%	23%	28%	0%	%AFMV
					56%

Os resultados do nível de intensidade registados, são bastante positivos, uma vez que mostra que ambos os alunos se encontram em atividade física moderada a vigorosa em pelo menos 50% do tempo, aproximando os alunos das recomendações da Organização Mundial de Saúde (2020), relativamente à prática de atividade física. Os presentes resultados, revelam uma ligação direta com o aumento dos níveis de aptidão física e com a saúde dos alunos que, na sua maioria, apenas praticam atividade física nas aulas de Educação Física. Comprova-se também, que a aptidão física pode ser desenvolvida através das próprias matérias que estão a ser lecionadas, alterando apenas os objetivos, espaço e número de alunos numa determinada tarefa, como por exemplo o

jogo dos passes com bola de basquetebol em meio-campo de basquetebol, com duas equipas de 4 elementos cada, com uma duração de 3 minutos e um descanso de 1 minuto.

No que toca às aulas de Natação, os resultados são ainda mais positivos, uma vez que os alunos estiveram em atividade física, moderada a vigorosa, em pelo menos 70% do tempo de aula, comprovando assim o estudo realizado na Bélgica, onde as aulas de Natação são obrigatórias no currículo e detêm níveis de intensidade bastante elevados, contribuindo por isso, para a saúde dos alunos (Cardon, Verstraete, De Clercq, & De Bourdeaudhuij, 2004).

Na perspetiva do Professor Estagiário, a aquisição de cardiofrequencímetros, pela Escola, deve ser um objetivo, uma vez que é através destes aparelhos que o Professor pode avaliar a sua prática e trabalhar indo ao encontro do cumprimento das diretrizes da OMS para a atividade física, de modo a proporcionar aos alunos aulas com um impacto positivo na sua saúde.

3. Professor a tempo inteiro (PTI)

A simulação é um método de ensino ou avaliação de carácter curricular, que se baseia na situação real. Esta está concebida para replicar os acontecimentos que mais se aproximem com a realidade, onde o objetivo se foca na capacidade de tomada de decisão e aplicação de conhecimentos e habilidades por parte do aluno (Tiwari, Nafees, & Krishnan, 2014). É no decorrer da simulação que os alunos compreendem o impacto das suas decisões, aprendem a lidar com as consequências e a prespetivar acontecimentos futuros (Tiwari, Nafees, & Krishnan, 2014).

Assim, a prática pedagógica simulada, promove nos futuros professores, a competência e perceção de como aplicar os conhecimentos, técnicas e habilidades antes de intervirem na realidade onde não há espaço para falhas (Okuda, Bryson, DeMaria, Jacobson, Quinones, Shen, & Levine, 2009).

A simulação pedagógica pode estar integrada no processo de aprendizagem e tomada de decisões, como um método eficaz de tradução da realidade (Tiwari, Nafees, & Krishnan, 2014). Neste processo existe uma evolução da importância da dinâmica de grupo, o que leva ao desenvolvimento de várias habilidades pessoais, em vez de conceitos específicos. Nota-se também que a construção de autoconfiança, é uma variável importante aquando de tomadas de decisão (Tiwari, Nafees, & Krishnan, 2014).

No âmbito da área de lecionação durante o Estágio curricular, o Estagiário tem de passar pela experiência de se tornar Professor a Tempo Inteiro (PTI), pelo menos, em duas semanas do ano letivo, com um tempo alargado entre cada uma. O PTI tem como objetivos a reafirmação junto de diversas turmas, do estatuto de Professor Estagiário, evidenciando as suas qualidades. Estabelecer compromissos colaborativos junto dos diversos Professores, lecionar diversos níveis de todas as áreas do programa, em turmas distintas, aprofunda as competências pessoais e profissionais do estagiário.

O processo do PTI deve seguir 4 etapas:

- 1- Observação das aulas dos vários Professores, após consulta do *Roulement*;
- 2- Colaborar no planeamento das aulas com os Professores das diferentes turmas;
- 3- Assumir a condução da aula, com presença do Professor titular da turma;
- 4- Balanço e avaliação do PTI, com os Professores colaboradores do PTI.

De modo a cumprir todos os objetivos designados para o PTI, acompanhamos, 4 turmas, nomeadamente, 7ºB, 9ºD, 12ºB/C e o 12ºD, correspondendo assim a um horário com 12

horas semanais, conforme se apresenta na figura 2. A escolha das turmas, prendeu-se maioritariamente, com o objetivo de lecionar diversos níveis de todas as matérias, contactar com alunos de várias idades e de vários níveis de escolaridade e melhorar as capacidades do estagiário.

Quadro 8 Horário do PTI realizado no 2º Período

Horário PTI - 2º Período					
Horas	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira
08:15				7ºB Ginásio	
09:05					
09:15					
10:05					
10:25	9ºD Exterior	12ºB/C Piscina		12ºD Piscina	
11:15					
11:25	12ºD Piscina	7ºB Exterior	9ºD Pavilhão	12ºB/C Piscina	
12:15					
12:25					
13:15					
13:20					
14:10					
14:20			DE Voleibol Pavilhão Multiusos		
15:10					
15:25					
16:15					
16:25					
17:15					
17:20					
18:10					

Os planos de aula realizados para o PTI foram elaborados de forma semelhante aos planos realizados para a Lecionação, contudo em vês do planeamento ser realizado para um conjunto de aulas foi realizado para apenas. A organização das atividades da aula foi realizada através estações proporcionando aos alunos o contacto com um maior número de matérias. O planeamento para a turma do 12ºD baseou-se na aprendizagem das técnicas de nado alternadas, nomeadamente o crol e costas, contando com exercícios específicos de aperfeiçoamento da técnica e correção de erros de execução, bem como exercícios lúdico-didáticos utilizados como formas de aquecimento mais dinâmico e como

desenvolvimento de uma maior autonomia no meio aquático. Foram também lecionadas algumas técnicas de salvamento aquático para que os alunos tivessem novas experiências relacionadas com o objetivo principal, as técnicas de nado alternadas.

No que toca à turma 7ºB não foi possível a concretização da leção devido a atividade escolares a decorrer na semana planeada, contudo foi possível lecionar uma turma do ensino básico, 9ºD. O planeamento da aula para o 9ºD teve como objetivo o desenvolvimento das aprendizagens relativas aos JDC com exceção do Andebol. A 1ª aula contou apenas com a modalidade de Basquetebol no exterior onde as atividades tinham o objetivo de cumprir o nível Introdução, de acordo com o Professor titular. A 2ª e 3ª aula contaram com as matérias de Voleibol e Futebol onde as situações de aprendizagem passaram por situações de jogo reduzidas e simplificadas para que houvesse oportunidade de aprendizagem dos fundamentos das matérias de modo a cumprir o nível Introdução das Aprendizagens Essenciais.

Relativamente à turma pela qual o Estagiário ficou responsável esta manteve as aprendizagens que já estavam a ser trabalhadas, mantendo o planeamento por UD's.

A 1ª Etapa do PTI caracterizou-se pela observação das aulas dos Docentes, de modo a compreender as dinâmicas, formas de organização e as matérias em desenvolvimento. Após a observação, percebemos que a melhor data para a realização do PTI seria durante a 3ª Etapa de Lecionação, semana de 27 a 31 de Março de 2023, uma vez que os Docentes mostraram maior disponibilidade e abertura para essas datas.

De modo a beneficiar o máximo possível da experiência, a 2ª Etapa passou pelo planeamento das atividades da aula em conjunto com os Docentes das várias turmas, possibilitando a leção de várias matérias, em diferentes níveis, tendo sempre como referência, as Aprendizagens Essenciais (2018) e os PNEF (1989). As matérias abordadas foram os Jogos Desportivos Coletivos, as Raquetas, a Natação e o Suporte Básico de Vida.

A condução das aulas, na 3ª Etapa, foi total por parte do Professor Estagiário, ficando apenas o Professor da turma e a Orientadora de escola, a assistir sem nunca intervir nas atividades da aula, proporcionando ao Professor Estagiário um sentimento de confiança nas suas capacidades, o que tornou bastante motivador todo o processo de estágio. A 4ª etapa representou o balanço dos pontos fortes e fracos do PTI, onde os Professores evidenciaram uma boa gestão da aula do ponto de vista do clima, a escolha das atividades da aula de acordo com o nível de competência dos alunos e com os objetivos definidos pelos Professores responsáveis pelas turmas. Os pontos menos

positivos foram evidenciados na lecionação da turma 12ºD, onde a maior dificuldade prendeu-se com a capacidade de motivar os alunos e manter um nível de intensidade elevado, bem como fechar os ciclos do *feedback*.

De um modo geral, os objetivos do PTI foram cumpridos, podendo retirar-se aspetos que tornaram o Estágio Curricular mais rico, possibilitando a lecionação de várias áreas e níveis do currículo, dando uma perspetiva diferente daquela que foi criada por lecionar a Educação Física apenas a uma turma do ensino secundário. Compreender que a escola é constituída por um conjunto de seres humanos todos diferentes e com necessidades tão específicas, tornou muito mais desafiante e motivador, todo o processo de planeamento das atividades e soluções para resolver os problemas que surgiram naturalmente, devido a essa mesma diferença entre indivíduo, grupos, turmas e anos de escolaridade.

O PTI foi um “abrir de olhos” para uma realidade que até então era desconhecida pelo Professor Estagiário e que o motivou a investir ainda mais, para a melhoria da aprendizagem de todos os adolescentes e crianças, que tem a sorte de viver num país onde a Educação Física é uma área obrigatória, presente no currículo da escolaridade obrigatória. Permitiu também, perspetivar como será numa realidade futura, lecionar mais do que uma turma, planificar todo o processo para diferentes grupos/turmas, de diferentes anos escolares e com características distintas, o que será um desafio ainda maior para o estagiário, futuro docente.

4. Desporto Escolar

O Desporto escolar é uma área que faz parte da formação inicial de professores e por isso é uma área que deve ser aprofundada, numa perspetiva de melhoramento das competências do estagiário, em planeamento de treino para uma equipa de jovens, orientar numa situação de competição os jovens em formação, bem como organizar atividades que permitam aos mesmos, explorar a natureza, permitindo que adquiram competências para o seu sucesso, bem como da Educação Física, contribuindo para o sucesso do professor. Representa assim, todas as atividades extracurriculares, que as escolas oferecem aos alunos, para além do currículo e que a escola deve proporcionar, com o objetivo de complementar o currículo dos alunos. Para isso, é necessário que a organização seja flexível e que vá ao encontro do interesse educativo das especialidades, cujos resultados e aprendizagens não esteja garantido a todo os alunos, contrariamente ao currículo geral (Bom & Brás, 2003).

Na Escola Secundária Poeta Al Berto, o Desporto Escolar oferece aos alunos 4 matérias: o voleibol, badminton, natação e futsal.

Os treinos dos grupos equipa, são realizados nas instalações desportivas da escola e no Pavilhão Multiusos de Sines, sendo este último cedido pela Autarquia e que detém condições excelentes para a prática das matérias, à exceção da natação, que se pratica nas Piscinas Municipais de Sines, que se encontram, a cerca de 100 metros da escola, sendo também estas cedidas pela Câmara Municipal de Sines.

Pretende-se que o Desporto Escolar vá ao encontro dos valores presentes no Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025, ou seja, que a atividade desportiva desenvolvida ao nível do Desporto Escolar dê ênfase às capacidades físicas e psicológicas dos alunos, que promovam o desenvolvimento global das crianças e jovens, fomentando hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais. (Bom & Brás, 2003).

O grupo equipa do Desporto Escolar (DE) a cargo do estagiário, é o de Voleibol feminino, escalão de juvenis. Este teve início a 12/10/2022. Os treinos da modalidade de Voleibol, decorreram todas as quartas-feiras das 14h:30m – 16h:30m no pavilhão Multiusos de Sines e sexta-feira no pavilhão polidesportivo da escola, das 13h:25m – 14h:15m.

É necessário, como em todos os desportos, uma avaliação inicial, para que seja possível ao professor responsável criar um plano de treino para a equipa (Apêndice XVII), orientando-a numa situação de competição (Bom & Brás, 2003).

No primeiro treino, dia 12/10/2022, estiveram presentes cerca de 27 jovens, sendo que 11 eram alunas que faziam parte da equipa no ano letivo anterior e 7 atletas federadas em Voleibol, integradas no grupo equipa, mas também que também praticam voleibol, num clube local, o Ginásio Clube de Sines.

A 1ª Etapa, Avaliação Inicial, teve uma duração de 2 semanas, onde o estagiário avaliou o nível de competência dos alunos que participaram no DE. Os resultados desta etapa permitiram concluir, que o grupo era muito heterogéneo e, portanto, as necessidades dos vários estudantes eram muito diferentes, contribuindo ainda para este, o facto de que os alunos não serem todos do sexo feminino nem do escalão juvenil, o que tornou muito mais complexo o planeamento das sessões de treino, para que nenhuma aprendizagem fosse prejudicada, chegando assim a todos os alunos.

As situações de avaliação passaram por jogos de nível 2x2, 4x4 e 6x6, de modo a identificar o nível de competência dos alunos e a planear com mais especificidade, correspondendo às necessidades concretas dos alunos. Claramente o nível das atletas juvenis era avançado, mas o grupo equipa bastante heterogéneo, como já referido anteriormente, uma vez que os alunos inscritos no Desporto Escolar de Voleibol não eram todos juvenis femininos. Durante a presente etapa, a componente competitiva passou por torneios escada de jogos 2x2, antecipando desde cedo o projeto de Desporto Escolar relacionado com a competição para os alunos que não são do escalão juvenil feminino, motivando-os para a continuidade da sua participação no DE. Os alunos do escalão masculino que se apresentavam nos treinos, constituíram uma mais-valia para as aprendizagens da equipa de juvenis feminina, dando volume e mais qualidade às sessões de treino, através da participação nos exercícios.

A 2ª Etapa, Prioridades, teve a duração de 3 meses e correu como planeado. Todos os alunos progrediram nas suas habilidades e não houve nenhuma desistência por parte dos alunos que não fazem parte do escalão de competição, o que revela o cumprimento dos objetivos. Após o término da etapa e com o primeiro jogo a terminar numa vitória, onde todas as atletas passaram por várias posições, experimentando as que mais lhes eram estranhas a progredindo naquelas que já conheciam e aplicavam bem em situação de competição. Nunca, em momento algum, alguma aluna foi impedida de participar nos jogos devido às suas capacidades, logo essa inclusão gerida pelo Professor Estagiário manteve as alunas motivadas para continuar a prática da modalidade, podendo observar-se na assiduidade nos treinos, mostrando vontade de progredir, questionando o Professor

Estagiário autonomamente como poderiam progredir em direção aos seus objetivos. Ainda durante a 2ª Etapa, os alunos beneficiaram de competição nos treinos, através da organização de campeonatos de 2x2 e 4x4, através do jogo do rei dos campos e situações de jogo até aos 11 pontos, onde todos os alunos estiveram em empenhamento motor, não dando espaço para comportamentos desviantes e momentos sem aprendizagem. A simplificação do jogo deveu-se à diferença entre os níveis, proporcionando a todos um jogo adequado às capacidades e níveis de todos os alunos (Comédias Henriques, 2012), para que os treinos não se tornassem desmotivadores, mas sim motivadores tentando satisfazer as necessidades psicológicas básicas dos alunos, desenvolvendo nos mesmos uma motivação mais intrínseca (Carraça, 2017).

A 3ª Etapa correspondeu à fase competitiva do planeamento, onde todos os jogos resultaram em vitórias. Durante os jogos, o estagiário pôde alterar formações e colocar as atletas em posições não habituais. Inicialmente houve uma pequena aversão a essa decisão, mas após prática e aprendizagem das componentes específicas de cada posição, as próprias atletas muitas vezes pediam para trocar as mesmas de posição, para que melhorassem o seu desempenho. Durante a etapa, houve treinos que se realizaram na praia, de modo a motivar os alunos para a prática da modalidade, fora do conceito escolar e desenvolver outro tipo de competências, como controlar a bola com vento e deslocamentos numa superfície instável, como é a areia da praia. Os treinos na praia foram de encontro com o voleibol de praia 2x2 e 4x4, onde a quantidade de vezes que cada atleta contacta com a bola é superior ao voleibol de pavilhão, devido ao número de jogadores em campo. O voleibol de praia desenvolve nos jogadores todos os gestos técnicos, devido ao seu carácter de posições mais gerais, todos os jogadores em campo devem ser capazes de passar, receber, defender, bloquear, atacar e servir. O Voleibol de praia, como é um Desporto praticado na Natureza, permite um melhor desenvolvimento multilateral e equilibrado, bem como o fortalecimento das relações entre as atletas, melhorando o seu desempenho em campo (Melo, 2003).

O Produto, 4ª Etapa, teve um impacto bastante positivo a confirmação das competências do Professor Estagiário uma vez que, o grupo equipa sagrou-se campeão Distrital e Regional com uma prestação bastante positiva e pela primeira vez no escalão de juvenis femininos. Foi durante as competições que se confirmaram as aprendizagens das atletas relativamente a formações de jogo mais complexas (5:1), onde cada jogador tinha uma posição e ações específicas, características da posição onde estava a jogar.

Todas as atletas tiveram um desempenho positivo durante as competições sendo que ainda seria necessário, enquanto grupo-equipa, o desenvolvimento da receção ao serviço e do contra-ataque, contudo todas as atletas, individualmente, tiveram uma progressão positiva, ou seja progrediram nos fundamentos do Voleibol no que toca às habilidades técnicas base, nomeadamente o toque de dedos, manchete, o serviço por cima e o remate em apoio e suspensão, devido em grande parte aos treinos (12 tempos) realizados na Praia de Sines e às situações de jogo de 2x2 e 4x4. Infelizmente não houve Campeonato Nacional de Juvenis no presente ano o que de alguma forma desmotivou as atletas uma vez que para muitas foi o último ano de escolaridade. Outro objetivo que foi cumprido foi a retenção dos alunos sem competição externa motivados e a sua assiduidade nos treinos. Durante o ano letivo a maioria dos treinos contou com pelo menos 20 alunos de vários escalões.

Para o Estagiário acompanhar o grupo-equipa teve um grande impacto para a sua formação uma vez que, foi através da aplicação das suas aprendizagens e da necessidade de procurar por mais conhecimento que foi possível atingir resultados tão positivos. Aumentou ainda a capacidade de adaptação e inclusão dos alunos com menores níveis de competência nos exercícios do treino, devido ao número elevado de alunos inscritos no DE que não faziam parte do escalão juvenis femininos e por isso não tinham competição externa.

4.1. Projeto – Desporto Escolar

4.1.1. Tema – “O contexto da prática desportiva de competição”

Não existe competição para a maioria dos alunos inscritos no Desporto Escolar, uma vez que não pertencem ao escalão de juvenis feminino, logo o projeto vai ao encontro da criação de uma competição interna, de modo a proporcionar o contacto com a competição e manter os alunos motivados.

A motivação é um fator muito importante para que os alunos continuem a praticar uma determinada modalidade e a qualidade dessa motivação, baseia-se na satisfação ou não satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB), nomeadamente a competência, autonomia e o relacionamento interpessoal positivo (Carraça, 2017). De modo a ir ao encontro de uma motivação positiva, a competição será o meio para a atingir, uma vez que a própria competição é o que faz o Desporto tão apelador aos seres humanos,

contudo esta no contexto escolar, deve ser adaptada às necessidades concretas dos alunos, a quem estamos a lecionar, para que esta seja utilizada como um instrumento de educação e não de deseducação (Marques, 2004).

Propôs-se, então, uma competição interna de Voleibol 2x2, com treinos na Praia de Sines de modo a explorar não só a competição e a motivação dos alunos, mas também, recorrer ao que a localidade tem para oferecer à formação dos alunos e ao seu desenvolvimento. E ainda, promover o trabalho de equipa em níveis de grande dimensão, criar laços de amizade e contacto direto com a natureza, essencial para uma postura correta em relação ao ambiente (Melo, 2003). No que toca ao desenvolvimento do físico, este pretende-se que seja equilibrado através do contacto com a Natureza, uma vez que existe uma menor probabilidade para a distorção física, ou seja, desenvolvimento físico desajustado e desequilibrado (Melo, 2003).

Os Jogos Desportivos Coletivos nomeadamente o Voleibol, representam, com uma grande importância, um lugar na nossa cultura. Devido à sua forma de estimular Aptidões Físicas, o desenvolvimento de capacidades físicas, técnicas, táticas, tático cognitivas e tático estratégicas, o aspeto sócio afetivo e o plano cognitivo. Por isso, o Voleibol constitui um meio de formação excecional para a criação do Bom Jogador, ou seja, aquele que escolhe a ação certa no momento certo e desempenha a mesma com eficácia e várias vezes no jogo, com capacidade de compreender o jogo reconhecendo o melhor para a própria equipa e pior para a adversária (Da Costa, Greco, Mesquita & Garganta, 2010).

O ensino dos Jogos Desportivos Coletivos deve transcender a mera transmissão de um repertório motor alargado de habilidades técnicas e a solicitação de capacidades condicionais e coordenativo-condicionais. É necessário desenvolver nos alunos, uma disponibilidade motora e mental que ultrapasse a automatização de gestos e que o foco principal seja a assimilação de regras de ação e princípios de gestão do espaço do jogo e formas de comunicação e contra comunicação entre jogadores (Da Costa et al., 2010). Deste modo e indo ao encontro das orientações do DE, a competição interna será a solução para os alunos colocarem em prática as suas aprendizagens e uma forma de manter os mesmos motivados e com intenções de continuar a praticar a modalidade.

A competição interna de 2x2, com equipas mistas escalões diferentes, foi realizada em vários treinos sob a forma de torneio escada onde os vencedores progrediam no campo e os vencidos desciam no campo. O objetivo deste tipo de torneio era vencer o máximo número de jogos no campo mais alto, ou seja, a equipa com maior número de jogos ganhos

ganhava a competição. Através deste projeto foi possível manter os alunos motivados e assíduos nos treinos durante o ano chegando a haver 32 alunos inscritos no Desporto Escolar. Relativamente aos pontos menos positivos estes foram evidenciados pelo decréscimo do número de alunos no decorrer do ano o que confirma que ainda seriam necessárias algumas alterações a nível do DE como o aumento do número de treinos semanais para 3 e mais recursos materiais, de forma a suprimir as necessidades concretas dos alunos, nomeadamente mais um campo de Voleibol, ou mais espaço para colocar redes, facilitando assim o trabalho do Professor e proporcionando aos alunos mais tempo potencial de aprendizagem. Outro fator que pode ter levado ao decréscimo do número de alunos por treino foi o facto das competições acontecerem à quarta-feira o que impedia que houvesse treino.

4.1.2. Objetivos gerais:

Motivar os alunos para a prática de Voleibol.

4.1.3. Objetivos específicos:

Através da competição interna de Voleibol, manter os alunos motivados para a prática da modalidade, proporcionando, a todos, a oportunidade de participar numa competição, de modo a desenvolver no grupo-equipa a autogestão emocional e resolução de problemas.

4.1.4. Plano do Projeto – Desporto Escolar

Quadro 9 Planeamento por Etapas do projeto de Desporto Escolar

Etapas	Prognóstico	Prioridades	Progresso	Produto
Mês	Set/Out	Nov/Dez/Jan	Fev/Mar/Abr	Mai/Jun
Processo	Sugestão do tema aos Orientadores e Professores. Preparação dos conteúdos a lecionar.	Lecionação/desenvolvimento dos conteúdos prioritários.	Treinos na Praia de Sines. Confirmar a aprendizagem e progressão dos conteúdos.	Avaliar o domínio do conteúdo.
Avaliação	Avaliação Inicial em situação de jogo.	Desenvolvimento das habilidades técnicas.	Avaliação da progressão/campeonato interno.	Campeonato interno.
Objetivos Geral	Motivar os alunos para a prática de Voleibol.			
Objetivos Específicos	Através da competição interna de Voleibol manter os alunos motivados para a prática da modalidade proporcionando a todos a oportunidade de participar numa competição.			

5. Direção de turma

A direção de turma representa uma área muito importante, onde existe a responsabilidade de orientar e coordenar “o entendimento pedagógico e didático” (Bom & Brás, 2003) dos docentes que constituem o conselho de turma.

Cabe ao diretor de turma, coordenar o desenvolvimento do projeto curricular de turma, que integra as estratégias de diferenciação pedagógica e adequação curricular ao grupo turma e a cada aluno, de forma a promover a melhoria das aprendizagens e a articulação escola-família. Para isso, é necessário que exista um trabalho interdisciplinar, entre as disciplinas que compõem o currículo, pelo que cabe aos docentes trabalharem colaborativamente, na definição das prioridades da turma e das opções gerais de ensino. Independentemente da área científica, existem matérias que podem ser trabalhadas tanto em Biologia como em Educação Física, ou seja, a qualidade do ensino depende das opções de cada professor e do conjunto de professores que fazem parte do conselho de turma (Bom & Brás, 2003).

Para um desenvolvimento harmonioso do estudante, é necessário que as partes que influenciam as suas aprendizagens, estejam a seguir o mesmo caminho, com estabilidade e coerência no âmbito escolar. Logo, é necessária uma articulação entre a escola e a família, para que o acompanhamento dos discentes seja eficaz e promotor de desenvolvimento e do sucesso educativo dos alunos. Cabe ao diretor de turma fazer esta articulação, entre a família e as estruturas escolares, acompanhando as atividades da turma e coordenando o ensino de uma determinada turma, assegurando o trabalho de equipa, nos concelhos de turma (Bom & Brás, 2003).

De entre as funções do Diretor de Turma, destacamos ainda, a coordenação do processo de avaliação dos alunos.

Este é um cargo que integra funções de gestão, coordenação e que implica o estabelecimento de relações interpessoais de diferentes tipos e com vários interlocutores (professores, alunos, família) e que por isso exige também, competências na área da comunicação.

Assim, é indispensável que o estagiário estude e aprenda, o que é ser um diretor de turma, para que este mesmo possa tornar-se um professor profissionalizado. O desprezo pelo cargo de diretor de turma, leva a uma debilidade na formação de futuros professores, logo é indispensável que integre o processo de estágio (Bom & Brás, 2003).

Foi atribuído ao estagiário a direção de turma do 12º B/C, constituída por 10 alunos do curso de Ciências e Tecnologias (12ºB) e 13 alunos do curso de Socioeconómicas (12ºC), na qual, este, também é o responsável pela lecionação da disciplina de Educação Física.

Na direção de turma o estagiário acompanhou a Professora Cristina Roque, que desde o início colocou o mesmo numa posição que permitisse o contacto com as funções do Diretor de Turma, começando logo pela Reunião de Conselho de Diretores de Turma - Básico e Secundário - no dia 14 de setembro de 2022, pelas 10 horas. Esta reunião teve como temas: apresentação dos princípios organizativos e funcionais dos Diretores de Turma; organização da receção aos alunos; preparação da 1ª reunião com os Encarregados de Educação, que decorreu no dia 11 de outubro de 2022, pelas 18 horas onde o Estagiário teve uma intervenção ativa.

A Avaliação Inicial, 1ª Etapa, da turma, 12 B/C, a nível da disciplina de EF, ajudou a compreender as características gerais da turma, dos seus alunos e a perspetiva dos mesmos relativamente à Educação Física, bem como outras competências transversais a todas as disciplinas, como a nível da autonomia e pontualidade. A turma apresentou um desempenho fraco, a nível da autonomia, aspeto este, referenciado também por todos os Professores, que compõem o conselho de turma, em sede de reunião de conselho de turma, e patente na Ata da reunião. No que concerne à motivação para as aulas de Educação Física, esta é praticamente inexistente na maioria dos alunos. A maioria dos discentes, manifestou pouco investimento na prática de atividade física, quer na Escola quer fora, tendo muitos manifestado mesmo, que não gostam de praticar qualquer tipo atividade física. Ao que nos deram a entender, a pandemia veio piorar o seu investimento nesta área.

As prioridades, 2ª Etapa, teve como objetivo a satisfação das necessidades psicológicas básicas. Promover a Autonomia, promovendo o interesse pela atividade, ajudando os alunos a encontrar razões para aquela determinada atividade, relacionando as mais valias da atividade com interesses dos mesmos, tornando as atividades mais apelativas, divertidas e desafiantes, dando opções incitando a escolha (dar menus de atividades ou níveis dentro da atividade), criar novidade e variedade. O Relacionamento Positivo, foi desenvolvido através de um clima positivo, empático e não culpabilizador, centração no bem-estar e não nos resultados obtidos. A nível da competência, promoveu-se a perceção de competência através de objetivos individualizados, desafiantes, operacionalizáveis, identificar competências necessárias para o curso daquela ação e

verificar qual o estado da(o) aluna(o) face a eles, promover instruções/estrutura/enquadramento claros e feedback informativo- evitar “frases feitas”, centrar no processo e não no resultado (indicadores centrados no caminho percorrido e não na comparação interpessoal), auto-monitorização como ferramenta de autoconhecimento, identificação de barreiras/obstáculos e desenvolvimento conjunto de planos de contingência, informação clara, simples, credível (fontes fidedignas) - disponibilidade para responder a todas as questões colocadas. Ao trabalhar-se neste sentido o empenho e motivação dos alunos melhorou bastante durante o decorrer do ano letivo, podendo comprovar-se também nas outras disciplinas como consta na ATA da reunião de conselho de turma do 2º Período (Vallerand, 2000).

O progresso representou a 3ª Etapa do planeamento por etapas. Foi durante a etapa que se confirmaram as aprendizagens realizadas pelos alunos bem como a confirmação da progressão relativamente ao trabalho autónomo onde os alunos tiveram de organizar, criar e apresentar um aquecimento à turma, em grupo, que incluísse a progressão das matérias que iam ser lecionadas pelo Professor estagiário durante a aula. Houve de facto uma melhoria do nível de autonomia dos alunos, contudo a dificuldade dos mesmos se manterem ativos no seu processo de ensino aprendizagem ainda era uma dificuldade. Os alunos ainda ficavam parados e não cumpriam o que era pedido quando o trabalho realizados nas aulas era em autonomia apesar dos mesmos terem as ferramentas necessárias para o fazer. Confirmou-se ainda esta incapacidade durante as aulas em que os alunos diziam ao Professor Estagiário “Professor mande-nos fazer alguma coisa, porque se não o fizer ninguém vai fazer o que pediu”, este tipo de situações ocorreu em algumas aulas comprovando que era uma necessidade aumentar a autonomia dos alunos não só para as atividades da aula, mas também para a sua vida futura, ou seja, para que os mesmos sejam intervenientes ativos na manutenção da sua saúde e da sua participação na sociedade.

A 4ª Etapa teve como principal objetivo a avaliação da autonomia dos alunos do 12ºB/C. Esta avaliação foi realizada através de momentos em que a autonomia dos alunos era posta à prova, ou seja, através da criação de esquemas, aprendizagem de habilidades e a capacidade de identificar como é que se desenvolvia os vários grupos musculares através da utilização dos testes do FITescola. Na última reunião de conselho de turma foi ainda possível confirmar que os alunos tinham tido uma evolução positiva não só a

Educação Física como também nas restantes disciplinas do seu currículo escolar, como consta na ATA da reunião.

Na perspetiva do Professor Estagiário apenas os alunos 3, 4, 9, 21, 22 e 23 não vão manter um estilo de vida ativo, após a reflexão do desempenho e empenho dos alunos durante o ano, o que revela que seria ainda necessário um trabalho adicional com estes mesmos alunos, como aferir o que mais gostam de fazer e encontrar uma solução fora da escola para que os mesmos se mantenham ativos.

Ser Diretor de turma requer um empenho muito grande uma vez que o elo entre a escola e a casa é muito importante para que a Educação dos alunos não seja prejudicada. Requer ainda um trabalho cooperativo entre os docentes do conselho de turma para proporcionar a todos os alunos oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento de acordo com as suas necessidades concretas.

No que toca a este cargo ainda falta muita experiência por parte do Professor Estagiário, apesar do mesmo saber o essencial para o desempenho de um dos cargos mais importantes do sistema educativo esse saber ainda é muito reduzido comparadamente com a Diretora de Turma que o Estagiário acompanhou, que na sua perspetiva teve um desempenho exemplar.

5.1. Projeto – Direção de turma

5.1.1. Tema - “O desenvolvimento da autonomia para a manutenção de um estilo de vida ativo e saudável”

Apesar das vantagens bem conhecidas da prática de atividade física (AF), existe uma grande percentagem de indivíduos que acaba por não aderir a este comportamento saudável (WHO, 2010).

A Organização Mundial de Saúde, afirma que o nível de AF recomendado para adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos é de sensivelmente 150 minutos de intensidade moderada ao longo da semana, ou de 75 minutos de intensidade vigorosa (WHO, 2010). Em Portugal, segundo dados recolhidos através de acelerómetros no período de 2006 – 2008, numa amostra de 1183 adultos com idades entre os 20 – 75 anos, verificou-se que apenas 21% dos indivíduos atingia as recomendações de AF (Direção Geral de Saúde, 2016).

O projeto incide na importância que a Educação Física tem para o desenvolvimento da autonomia dos alunos e o seu impacto na vida futura. Durante a 1ª Etapa os alunos recorrentemente questionaram o Professor sobre a importância da disciplina para o seu futuro, afirmando que não compreendem o porquê, de a disciplina fazer parte do seu currículo, pois não perspetivam para o seu futuro, seguir uma profissão esta área.

Na reunião de conselho de turma, e após a análise conjunta de todos os docentes que compõem este conselho, sobre as características do grupo turma e de cada aluna(o) em particular, a nível de competências, todos os Professores concordaram que a autonomia era uma competência em falta nos alunos de ambas as turmas, pelo que um investimento no desenvolvimento desta, seria uma das prioridades em todas as disciplinas que constituem o currículo dos alunos, pois o desenvolvimento desta, promove também o desenvolvimento pessoal e poderá contribuir para o sucesso dos alunos. Competência esta, também consignada no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, a par do desenvolvimento pessoal.

Durante as aulas de Educação Física este tema foi abordado e foram desenvolvidas estratégias para o desenvolvimento desta competência, até ao final do ano letivo, através de trabalhos de grupo a implementar na aula, como por exemplo apresentar um aquecimento à turma, aprender a autoavaliar a condição física e o seu estado de saúde.

O objetivo deste projeto prendeu-se com o desenvolvimento desta competência (autonomia) que diz respeito aos processos através dos quais os alunos desenvolvem a confiança em si próprios, motivam-se para aprender, autorregulam, adquirem espírito de iniciativa e capacidade de tomarem decisões devidamente fundamentadas, aprendendo a integrar pensamento, emoção e comportamento. Competência esta, que ao ser desenvolvida, não só vai ter impacto positivo ao nível do seu desempenho na aula de EF, mas também nas demais disciplinas e no seu sucesso futuro, quer pessoal, quer profissional. E que lhes vai permitir assim, que, após a conclusão da escolaridade obrigatória, saibam como manter-se ativos e saudáveis durante toda a sua vida.

Segundo o *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2013), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos resultando num gasto energético.

O exercício físico frequente e regular ajuda na prevenção de algumas doenças, nomeadamente doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e obesidade (Pêgo, Rodrigues, Costa, & Sousa, 2019), na regulação dos níveis de stress, na melhoria da qualidade do

sono e autoestima (Archer, Josefsson, & Lindwall, 2014). Os exercícios podem ser agrupados em três tipos: exercícios de flexibilidade como alongamentos, que melhoram a amplitude do movimento dos músculos e das articulações; exercícios aeróbios como caminhada e corrida, que tem o objetivo aumentar a resistência cardiovascular; e exercícios anaeróbios, como treino com pesos ou corrida, sendo que estes têm com o objetivo aumentar a força muscular de curto prazo. Neste sentido, é de elevada importância a realização destes exercícios, uma vez que também ajudam a regular o índice de massa corporal (IMC) de cada indivíduo assim como a manter uma boa constituição óssea, muscular e a nível das articulações, não esquecendo também, a promoção do bem-estar fisiológico (WHO, 2010).

Os benefícios agregados à prática de exercício físico evidenciam o aumento do rendimento académico, a assertividade, a confiança, a estabilidade emocional, o funcionamento a nível intelectual, a memória, a perceção, a imagem corporal positiva, o autocontrolo, a satisfação sexual, o bem-estar e a eficiência no trabalho (Costa, 2011).

Na perspetiva pedagógica, de educação para a saúde, é de salientar a promoção de hábitos de vida saudáveis, e que estes devem constituir um dos objetivos de qualquer sistema educativo. Costa (2011) considera, que mais do que benefícios imediatos, a escola deve assegurar, numa estratégia de longo prazo, a aquisição de atitudes, conhecimentos e competências motoras que garantam a autonomia e hábitos de atividade física em fases mais avançadas e nas quais os problemas de saúde se colocam.

5.1.2. Objetivos gerais:

O objetivo geral do projeto visa desenvolver a autonomia dos alunos para que os mesmos possam manter um estilo de vida ativo e saudável, em conjunto com as disciplinas do currículo.

5.1.3. Objetivos específicos:

Os objetivos específicos centram-se no desenvolvimento de conhecimentos que permitam os alunos manter um estilo de vida ativo e saudável ao longo de toda a vida. Para isso é necessário que os mesmos compreenderem quais os procedimentos e diretrizes essenciais para se tornarem autónomos e poderem manter-se ativos e saudáveis, através da implementação dos seus trabalhos nas aulas de Educação Física.

5.1.4 Plano do Projeto – Direção de Turma

Quadro 10 Planeamento por Etapas do projeto de Direção de Turma

Etapas	Prognóstico	Prioridades	Progresso	Produto
Mês	Set/Out	Nov/Dez/Jan	Fev/Mar/Abr	Mai/Jun
Processo	Sugestão do tema aos Orientadores e Professores. Preparação dos conteúdos a lecionar.	Lecionação dos conteúdos. Apresentação de trabalhos de grupo sobre o aquecimento.	Confirmar a aprendizagem dos conteúdos. Apresentação de trabalhos de grupo, lecionando um momento da aula, com orientação do professor.	Avaliar os conteúdos. Trabalho autónomo.
Avaliação	Trabalhos de grupo	Trabalhos de grupo	Trabalhos de grupo	Trabalho individual
Objetivo Geral	Desenvolver a autonomia dos alunos para que os mesmos possam manter um estilo de vida ativo e saudável, em conjunto com as disciplinas do currículo.			
Objetivos específicos	Desenvolvimento de conhecimentos que permitam os alunos manter um estilo de vida ativo e saudável ao longo de toda a vida; Compreender quais os procedimentos e diretrizes essenciais para se tornarem autónomos e poderem manter-se ativos e saudáveis			

5.2. Saída de Campo

No âmbito da Disciplina de Educação Física, o Professor Estagiário realizou uma saída de campo com os alunos, relacionando a matéria de Atividades de Exploração da Natureza, Surfing, com a Natação, tendo como principal objetivo aplicar as aprendizagens desenvolvidas durante as aulas de Natação, como a respiração, o equilíbrio, a propulsão e a manipulação de objetos para a sobrevivência (Cunha, & Cardoso, 2022).

Pode considerar-se a saída de campo como uma ferramenta que proporciona ao aluno a melhoria das suas aprendizagens, uma vez que coloca o mesmo em contacto direto com o objeto de estudo de forma mais dinâmica, tornando a atividade mais motivante. Deste modo este tipo de atividades dá um suporte ao processo de ensino-aprendizagem

da disciplina de Educação Física e qualquer outra, podendo também realizar-se saídas de campo que tenham objetivos interdisciplinares (Franquelino, Oliveira, & Silva, 2020).

A presente saída de campo foi do tipo formal, ou seja, foi planeada de acordo com os objetivos previstos para a turma e o carácter da mesma foi experimental, porque todos os alunos passaram pela mesma experiência, mas foi vivida por cada um de forma diferente.

A planificação da saída de campo, teve em conta o regulamento interno da ESPAB, para o efeito, pelo que foi solicitada a respetiva autorização da Diretora para a realização da mesma. Em seguida foi efetuado o contacto com o Centro de Formação Desportiva de Surf do Agrupamento de Escolas de Sines, para a calendarização da atividade e esclarecimento sobre as condições para a realização da saída e, posteriormente, a elaboração da respetiva informação aos pais e encarregados de educação sobre a saída de campo e consequente autorização de participação dos seus educandos. Depois foi apresentada a atividade aos alunos, que contou não só com a apresentação de como a mesma iria decorrer, em termos operacionais, mas também com uma abordagem aos objetivos gerais e específicos da mesma e uma abordagem à modalidade de Surf.

Ainda no que toca à organização da saída, o estagiário encontrou alguma resistência por parte de dois encarregados de educação, que colocaram várias questões sobre a mesma, pois não queriam que esta fosse realizada, por não considerarem uma mais-valia para as suas educandas, mesmo após a apresentação dos objetivos da mesma, pelo estagiário. Colocada a questão à Diretora, a mesma, considerou que deveria o estagiário, deixar na Escola, uma atividade alternativa para as alunas. Esta situação levou o estagiário a procurar o enquadramento legal, para esclarecimento e procedimento em conformidade. Ora de acordo com o regulamento interno da ESPAB, ponto 2 do Artigo 129, “A atividade, com idêntico enquadramento curricular, quando realizada fora da sala de aula e fora do recinto escolar é designada por aula no exterior.”, pelo que sendo considerada uma aula, os alunos de acordo com a Lei nº51/2012, devem cumprir o dever de pontualidade e assiduidade. Ou seja, os alunos que não comparecerem na aula, têm falta de presença, tendo o respetivo encarregado de educação justificar a falta, não carecendo que o estagiário deixe atividades planificadas para os alunos que não forem à saída de campo (aula). No entanto, houve ainda um reforço, para sensibilizar para a participação dos alunos, mesmo que não fizessem a aula prática. Mais se acrescenta, que de acordo com a mesma lei, ponto 1, do Artigo 41º, “Os professores, enquanto principais responsáveis

pela condução do processo de ensino, devem promover medidas de carácter pedagógico que estimulem o harmonioso desenvolvimento da educação, em ambiente de ordem e disciplina nas atividades na sala de aula e na escola.”.

Esta saída de campo, permitiu a consecução dos objetivos previstos, bem como melhorar a relação entre o estagiário e os alunos, em virtude da mesma ter sido realizada num contexto exterior à Escola e a própria atividade favorecer uma relação de maior proximidade. De um modo geral e após a reflexão sobre a lecionação da Natação concluiu-se que a saída de campo teve um impacto positivo na maneira como os alunos passaram a abordar o meio aquático, refletindo-se nas aulas de Natação onde o à-vontade com o meio aquático aumentou, bem como a motivação para mais atividades do género.

6. Seminário

Na Escola Secundária Poeta Alberto, a Natação é uma modalidade desvalorizada porque leva a que os alunos apenas tenham contacto com a matéria no 10º, 11º e 12º anos de escolaridade. Entre o 7º ano e o 9º ano, os alunos não têm qualquer tipo de contacto com a modalidade, o que posteriormente leva a grandes dificuldades de aprendizagem no ensino Secundário em que têm contacto com a modalidade. Acresce ainda que, mesmo no decorrer do ensino secundário, os alunos por ano letivo, apenas têm quatro aulas dedicadas a esta modalidade, perfazendo um total de 6 tempos de cinquenta minutos. O que também não favorece, a continuidade no processo de ensino aprendizagem dos alunos. Esta fragilidade, poderia ser facilmente alterada em termos de recursos, uma vez que a piscina se encontra a duzentos metros das instalações da escola e a mesma, tem disponibilidade para se tornar um espaço a integrar no roulement, já que a Autarquia disponibiliza a mesma à ESPAB. Pelo que a integração da modalidade na planificação anual, quer no 3º ciclo, quer o aumento da carga horária no ensino secundário, depende apenas da decisão do grupo de Educação Física para o efeito.

Segundo a Federação Portuguesa de Natação (2015) não é suficiente que haja, apenas, mais pessoas a saber nadar, é necessário garantir a qualidade da sua prática. Pelo que é necessário assegurar as infraestruturas adequadas e docentes competentes para a aprendizagem. Ensinar a nadar, deve ter como objetivo, o fortalecimento e desenvolvimento pessoal, levando a uma motivação para a prática de atividade física no meio aquático ao longo da vida, tornando-se imprescindível, sobretudo, quando o local de residência está situado em frente a esse mesmo meio, nomeadamente o mar.

O meio aquático proporciona a estimulação psicomotora das crianças e jovens, uma vez que é o mais rico e diverso o ambiente. Os pressupostos físicos aquando da movimentação no meio aquático, são diferentes aos do meio terrestre, o que torna ainda mais rica a estimulação psicomotora. A possibilidade de deslocamento em três dimensões, a combinação de forças de impulsão e das forças propulsivas e de arrasto, tornam as soluções motoras em ambientes aquáticos diferentes das adotadas em ambientes terrestres. Em parte, a este argumento, muitos outros podem naturalmente ser adicionados, tornando as atividades aquáticas a melhor forma de as crianças se desenvolverem desde cedo (Barbosa, et al., 2015).

O contacto com a Natação, na sua maioria, começa através de aulas em piscinas ou em águas calmas no caso de ser ao ar livre. Contudo, há casos onde as escolas ensinam

competências aquáticas em condições instáveis, uma vez que a maioria dos alunos abandona o curso quando este é realizado em águas paradas e estáveis. A maioria dos afogamentos, acontece em águas abertas, incluindo superfícies instáveis, ondas, frio, pobre visibilidade, entre outros fatores, o que leva a fazer sentido que os nadadores, detenham um leque de habilidades aquáticas vasto, para poderem responder a quaisquer que sejam as condições do meio aquático com que se deparem, sobretudo em más condições do tempo, onde há chuva, vento e escuridão. O risco de afogamento em águas abertas, é elevado, pelo que é importante que as crianças consigam lidar com os desafios, com confiança e habilidades para tal. Parece bem claro, que as aprendizagens essenciais das crianças e jovens contenham, na sua constituição, o desenvolvimento de habilidades aquáticas que permitam a sobrevivência das mesmas em meio aquático que não seja controlado. Tendo em conta que é na piscina, onde a maioria das crianças e jovens, pratica esta modalidade, uma vez que é o local ideal para a aprendizagem dessas mesmas habilidades (Kjendlie, Pedersen, Thoresen, Setlo, Moran & Stallman, 2013).

Após a fase de adaptação ao meio aquático (AMA) e após o domínio de habilidades aquáticas que contemplem o domínio dos 4 pilares essenciais, nomeadamente, equilíbrios, manipulações, propulsão e respirações, os alunos deveriam ser expostos a condições que dificultassem a utilização dessas mesmas habilidades (Kjendlie, Pedersen, Thoresen, Setlo, Moran & Stallman, 2013).

Na Bélgica, por exemplo, a Natação é uma matéria obrigatória do currículo da Educação Física, onde todas as semanas os alunos têm trinta minutos de Natação e setenta minutos de atividades físicas desportivas, que não incluem a mesma. A inclusão da matéria no currículo, advém da importância que a mesma tem para a segurança e da contribuição para um estilo de vida saudável ao longo da vida (Cardon, Verstraete, De Clercq, & De Bourdeaudhuij, 2004). Um estudo realizado na Bélgica, descobriu que o *engagement* é maior em aulas de Natação, contrariamente às aulas sem Natação. A maioria dos alunos encontra-se em atividade física moderada a vigorosa em 51% da aula, enquanto apenas 40%, da aula sem Natação, cumpre o nível de intensidade moderado a vigoroso desejado, ou seja, a aula de Natação é mais benéfica para a saúde dos alunos. Aumentar o envolvimento dos alunos através de um melhor uso do espaço, comportamento ativo e aulas bem estruturadas, são fatores necessários para aumentar os níveis de envolvimento com a atividade física, logo, aulas de Natação serão uma

maisvalia para a saúde e para o envolvimento dos alunos nas aulas de Educação Física (Cardon, Verstraete, De Clercq, & De Bourdeaudhuij, 2004).

No concelho de Sines, a abordagem da Natação, tem início logo na Educação Pré-escolar e no 1º ciclo, através de um protocolo de cooperação com a Autarquia, nas atividades de expressão físico motoras, das atividades de enriquecimento curricular, respetivamente, promovidas pelo Agrupamento de Escolas de Sines, com o apoio dos técnicos da Câmara Municipal, exatamente pela importância que a abordagem da modalidade tem na prevenção do afogamento. Pese embora, seja abordada apenas durante um período letivo, em cada ano letivo, uma vez por semana, no 2º ciclo, os alunos interrompem a abordagem desta modalidade na Escola, por falta de condições, como a distância da escola, às piscinas. Assim, os alunos só voltam a abordar a modalidade, na Escola, a partir do ensino secundário.

Ora pelo atrás exposto e tendo em conta o privilégio da ESPAB, poder utilizar a piscina municipal de acordo com as suas necessidades e a proximidade das instalações, vem reforçar a importância e a oportunidade de alterar o paradigma na escola onde lecionamos, em prol dos nossos alunos, integrando desde o 7º ano de escolaridade a modalidade de natação, na planificação anual, ao longo de todo o 3º ciclo e ainda, aumentar o número de aulas para a abordagem da modalidade ao longo do ensino secundário.

Durante a 1ª Etapa, o Professor Estagiário identificou o problema e formulou os objetivos do Seminário, levando a várias reuniões com a Orientadora da Escola e a Diretora da Escola para compreender o problema na sua totalidade. Na 2ª Etapa o Professor estagiário recorreu à análise documental e a entrevistas com os Docentes e Discentes de modo a compreender o porquê de existir o problema e qual a visão em relação a essa insuficiência de contacto com a matéria de Natação, que em muitos países, como a Bélgica, é obrigatória, no currículo da Educação Física, durante todo o ano letivo em vários anos de escolaridade e não só no ensino Secundário, apenas 6 tempos por ano letivo (Cardon, Verstraete, De Clercq, & De Bourdeaudhuij, 2004), estando também presente nas Aprendizagens Essenciais. De modo a progredir com a resolução do problema, na 3ª Etapa, foi discutido a possibilidade de ser o Docente da turma a decidir o contacto com a matéria para além dos 6 tempos obrigatórios. Apresentou-se o projeto aos orientadores, ao GEF, contactou-se com a Diretora da escola através de reuniões e após a aprovação da mesma contactou-se a Piscina Municipal e a Câmara de Sines, para

confirmar a disponibilidade da mesma. Seguidamente, aprovou-se o projeto em conselho pedagógico, levando à implementação imediata por parte do Estagiário, no seu planeamento na área da Lecionação e criando assim, a oportunidade dos demais docentes lecionarem mais horas, com as suas turmas. A 4ª Etapa contou com a implementação efetiva do projeto, o que contribuiu, para um total de doze tempos disponibilizados para a Lecionação da Natação em vez de apenas seis, inicialmente previstas.

O resultado do projeto foi positivo relativamente à lecionação da Natação por parte do Professor Estagiário. Contudo, relativamente ao resto do grupo de Educação Física, apenas dois Professores do grupo lecionaram mais de 6 tempos de Natação. Apesar de nem todos os Professores do grupo terem lecionado mais de seis tempos de Natação, contribuímos para a reflexão sobre esta temática, no seio do GEF e abriu-se uma porta para reforçar a utilização da Piscina, para as aulas de Educação Física bem como a inclusão da mesma, como espaço do roulement.

Ainda no que toca ao impacto da Lecionação da Natação para o Professor Estagiário, este projeto foi bastante positivo e enriquecedor, uma vez que o mesmo pode desenvolver, para além das suas competências no que toca à própria lecionação da Natação, todas as outras matérias possíveis de lecionar no meio aquático como os JDC. Outro aspeto bastante positivo, foi a realidade da população estudantil, ou seja, a gestão de todos os problemas e justificações quer dos Encarregados de Educação, quer dos alunos, para não realizarem as aulas. Na perspetiva do Professor Estagiário, a justificação que exigiu maior gestão, foi a apresentada pelas raparigas, no caso da menstruação, que em alguns casos impedia de realizarem a prática da Natação. Logo foi necessário, em todas as aulas, abordar o tema, de forma a fazer as alunas compreender que é um aspeto fisiológico normal e que não pode ser impeditivo de realizar as aulas de Educação Física, e mais especificamente a Natação.

O projeto proporcionou ainda situações específicas, que só os indivíduos que estão no terreno compreendem, ou seja, as inúmeras reuniões e autorizações necessárias, para que o projeto fosse aprovado pelos órgãos de gestão responsáveis e contactos com as entidades parceiras, para o desenvolvimento deste projeto, contribuindo também, para estas competências mais organizacionais, administrativas e de comunicação.

6.1 Planeamento Seminário

Quadro 11 Planeamento por Etapas do projeto de Seminário

Etapas	Prognóstico	Prioridades	Progresso	Produto
Mês	Set/Out	Nov/Dez/Jan	Fev/Mar/Abr	Mai/Jun
Objetivo por etapa	Avaliação inicial/Identificação do problema e formulação dos objetivos	Recolha de informação através de entrevistas, observação e análise documental e elaboração do projeto.	Apresentação do projeto aos orientadores, ao GEF e posterior aprovação em conselho pedagógico e implementação.	Avaliar os resultados para o estagiário, para o GEF.
Objetivo Geral	Sensibilizar os docentes de Educação Física, para a importância do desenvolvimento das competências dos alunos em Natação, no 3º ciclo e secundário.			
Objetivos específicos	Aumentar o número de aulas de Natação a lecionar (mais do que seis tempos) por ano letivo no ensino secundário; Integrar na planificação anual da disciplina de Educação Física, no 3º ciclo, a modalidade de Natação; Integrar a piscina como espaço do roulement;			

7. Conclusão

O Estágio Pedagógico representou na formação do Estagiário, um pilar fundamental proporcionando experiências únicas que contribuíram para a sua profissionalização.

No decorrer do Estágio, o Estagiário encontrou diante de si desafios e barreiras tanto pessoais como externas, que o incentivaram a uma procura pelo saber, estudar soluções que permitissem dar resposta aos problemas com se indo deparando, ao longo do exercício das suas funções, uma vez que a esta decorre num contexto desafiante, heterogéneo, em constante transformação, resultante de vários fatores. O Estágio foi determinante para que agora, a capacidade de resolução de problemas não represente mais um obstáculo para o Estagiário, uma vez que existe sempre uma solução, basta procurar por uma resposta e pelos indivíduos certos para servirem de apoio, a par de empenho, dedicação e determinação.

A Lecionação da Educação Física à turma 12º B/C e às turmas que fizeram parte do PTI, fizeram o Estagiário compreender o impacto e importância que o Professor tem na vida das crianças e adolescentes, para que os mesmos sejam cidadãos participativos, saudáveis, com conhecimentos e competências e capazes de intervir num mundo cada vez mais desafiante em constante transformação.

Os Professores são a classe mais importante da sociedade e poucos indivíduos compreende a complexidade de exercer a profissão de forma correta, no que toca ao desenvolvimento multilateral e equilibrado das crianças e adolescentes, que não escolheram o Professor. Para o Estagiário o mais importante são as crianças, porque estas são a alma da escola. De nada interessa um sistema sem crianças porque sem elas não existirá um futuro para a sociedade.

O Estágio fez ainda com que o Estagiário compreendesse, que deve existir uma relação positiva, empática e de proximidade com os alunos, uma vez que favorece o processo de ensino-aprendizagem. Deparou-se também com alguns constrangimentos, nomeadamente quando os pais e Encarregados de Educação, querem intervir no processo de ensino-aprendizagem, decidir as matérias e ou as estratégias de ensino. Este panorama parental é preocupante, deixaram os Encarregados de Educação “tomar conta da escola”. Permitir esta intervenção, seria desastroso, quer para a Escola, quer para os professores, mas sobretudo para os alunos, pois é o Professor que detém o conhecimento e as competências para o efeito. O Estagiário teve assim de superar este constrangimento,

demonstrando a sua capacidade e competência, bem como autonomia para desenvolver o processo de ensino-aprendizagem.

A adaptação à realidade da Escola, às dinâmicas escolares, constrangimentos e limitações a nível dos recursos e espaços, heterogeneidade do grupo de alunos, que constituíam a turma, foram também desafios com que o estagiário se deparou e contribuiu para que o mesmo encontra-se soluções para as ultrapassar.

O Desporto Escolar representou um desafio bastante empolgante, devido à modalidade do grupo equipa ser Voleibol no escalão de juvenis femininos. Proporcionou uma visão mais específica da complexidade da modalidade, num panorama mais avançado, contrária ao nível de competência que se trabalhava nas aulas de Educação Física. Ainda que o panorama tenha sido avançado, existiram dificuldades nomeadamente na gestão do clima emocional entre o Estagiário e os alunos, devido ao facto de existir competição e todos quererem ter um papel ativo, no Desporto que escolheram praticar. A nível da lecionação dos treinos e da aprendizagem de novas habilidades, foi semelhante às aulas de Educação Física, mas apenas de Voleibol, tentando sempre proporcionar momentos de aprendizagem que incluíssem competição, através de grupos heterogéneos de modo que os mais hábeis pudessem auxiliar as aprendizagens dos menos hábeis. O planeamento, organização e liderança foram sempre realizados de forma autónoma, graças à confiança que a orientadora de escola colocou logo desde o primeiro treino no Estagiário. Conseguimos manter o grupo equipa coeso, motivado e com um nível de competência bastante satisfatório. A nível competitivo, destacamos o 1º lugar no Campeonato Regional e Distrital, que obtivemos.

Ser Diretor de turma, representa o elo entre os Encarregados de Educação e a Escola, na medida em que qualquer tipo de dificuldade que o aluno tenha, esta é comunicada aos pais através do DT. Este, para além de competências a nível das funções burocráticas e administrativas, deve ser um Professor experiente, bom comunicador, empático e gestor de relações interpessoais, um líder, uma vez que o mesmo tem nas mãos o processo educativo dos alunos e representa todos os docentes do conselho de turma, pelo que foi também uma experiência bastante enriquecedora e desafiante para o estagiário.

A Diretora de Turma, que o Estagiário teve a possibilidade de acompanhar, demonstrou ser um exemplar de excelência no que toca a este tipo de questões e isso levou a que o mesmo ficasse preparado para no futuro, representar bem a classe docente no que

toca à ligação entre a escola e o exterior, nomeadamente os Encarregados de Educação, que tal como os alunos, apresentam um leque enorme de diversidades e saber lidar com essas características deve ser um pilar essencial, para desempenhar um papel de excelência proporcionando aos alunos as melhores intervenções durante a sua escolaridade e promover o seu sucesso. Pelo que esta, será uma área em que o estagiário terá de investir ainda mais, aperfeiçoando as suas competências.

No que toca ao Seminário este representou um momento decisivo, para a formação do Estagiário, na medida em que o mesmo teve de fazer uma avaliação dos constrangimentos existentes na Escola, na área da Educação Física, priorizar uma área de intervenção e posteriormente elaborar e implementar o projeto e superar vários obstáculos, para que pudessem existir mais aulas de Natação, para que os alunos desenvolvessem e aperfeiçoassem competências essenciais nesta área. Promoveu ainda a capacidade de, perante qualquer situação, adaptar a experiência a acontecimentos futuros, quer sejam aulas de Natação ou outro tipo de projeto, que tenha como objetivo o melhoramento do processo de ensino aprendizagem dos alunos.

Em suma, o estágio foi uma etapa crucial para o estagiário, na medida em que contribuiu para a transição entre a formação académica e a formação profissional, através da imersão na Escola, onde foi desafiado a integrar no seu desempenho, a dimensão do relacionamento, com os alunos e demais elementos da comunidade educativa, os seus conhecimentos e as suas competências técnico pedagógicas, capacidade de resiliência, comprometimento com o processo de ensino aprendizagem e com o sucesso dos seus alunos. Mas ainda assim, continuaremos a investir na procura continua de sermos melhores professores, pelo que o investimento na aprendizagem ao longo da vida será uma constante no nosso percurso profissional.

A remuneração infelizmente, não foi um elemento presente durante o ano de Estágio. Apesar de não ser o objetivo desta etapa de formação profissional, o estagiário considera importante a remuneração, devido a inúmeros fatores, como as horas de trabalho para a escola sem qualquer tipo de apoio, numa altura em que trabalhar conciliando o Estágio, é uma tarefa ilusória porque, ou o empenho e dedicação fica para o trabalho ou para o Estágio, para os dois é difícil, devido ao número de horas necessárias para desempenhar um papel positivo e com valor. A não remuneração de futuros Professores, demonstra a clara desvalorização da Profissão. Penso que nesta matéria, deveria ser revista a posição do Ministério de Educação, principalmente, pela atual falta de docentes no sistema

Rodrigo de Almeida Martinsa22105658. Relatório de Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Poeta Al Berto.

educativo. Nestes moldes, será mais difícil, captar jovens para esta nobre profissão, que é ser professor.

Referências Bibliográficas

American College of Sports Medicine (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (9ªed.). Wolters Kluwer Health: Lippincott Williams & Wilkins.

Archer, T., Josefsson, T., & Lindwall, M. (2014). Effects of physical exercise on depressive symptoms and biomarkers in depression. *CNS & Neurological Disorders Drug Targets*, 13(10), 1640-1653.

Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Queirós, T. M. G., Costa, A. M., Cardoso, L., Machado, J., & Silva, A. J. (2016). Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação: versão completa. Federação Portuguesa de Natação.

Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., ... & Rocha, L. (1989). Programas Nacionais de Educação Física, 1º–12º ano. Projeto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei, (286/89), de 29 de agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.

Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1992). A Educação Física no 1ºciclo do ensino Básico (s.e.). Edição: DGBS-Ministério da Educação.

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

Brent, H. & Brian, M. (2019). Differentiation for Student Learning in Physical Education. *Strategies*, 32(4), 40-44.

Cardon, G., Verstraete, S.J., Clercq, D.D., & Bourdeaudhuij, I.D. (2004). Physical Activity Levels in Elementary-School Physical Education: A Comparison of Swimming and Nonswimming Classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 252-263.

Rodrigo de Almeida Martinsa22105658. Relatório de Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Poeta Al Berto.

Carraça, E. V. (2017). Um Modelo Motivacional do Envolvimento dos Jovens nas Aulas de Educação Física. *Retos*, (31), 282-291.

Carvalho, L. M. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*. Sociedade Portuguesa de Educação Física. 10, 135-151.

Costa, A. (2011). Prática desportiva e rendimento académico: um estudo com alunos do ensino secundário. Dissertação apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências - Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de Mestre, orientada por Marcelino Pereira, Coimbra.

Cunha, P., & Cardoso, L. (2022). *PowerPoints apoio às aulas [PowerPoint slide]*. Pedagogia e Didática da Natação Adaptação ao Meio Aquático – AMA.

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

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho. Lisboa: Direção-Geral de Educação.

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2019). Aprendizagens Essenciais – Ensino Secundário. Homologadas pelo Despacho n.º 5908/2017, de 5 de julho. Lisboa: Direção-Geral de Educação.

Direção-Geral de Educação [DGE]. (2017-2021). Programa do desporto escolar. Lisboa: Direção-Geral de Educação.

Fernandes, D. (2020). Avaliação Formativa. Lisboa: Ministério da Educação/Direção Geral de Educação.

Franquelino, A. R., de Oliveira, A. M., & da Silva, J. C. (2020). Educação Ambiental e Políticas Públicas: Saída de Campo como Estratégia de Ensino. *Research, Society and Development*, 9(7), 1-14.

González-Cutre, D., Sicilia, Á., Beas-Jiménez, M., & Hagger, M.S. (2014). Broadening the trans-contextual model of motivation: A study with Spanish adolescents. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(4), 306–319. <https://doi.org/10.1111/sms.12142>

Henriques, J. J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Coletivos. Dissertação apresentada 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.

Instituto Superior Técnico & Câmara Municipal de Sines. (2019). Revisão da Carta Educativa do Conselho de Sines, 91-92. Consultado a 14 de novembro de 2022, de https://www.sines.pt/cmsines/uploads/document/file/8324/revisao_da_carta_educativa_do_concelho_de_sines__aprov__2019_.pdf

Kjendlie, P.L., Pedersen, T., Thoresen, T., Setlo, T., Moran, K., & Stallman, R. K. (2013). Can You Swim in Waves? Children's Swimming, Floating, and Entry Skills in Calm and Simulated Unsteady Water Conditions. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 7(4). Consultado a 23 de janeiro de 2023, de <https://doi.org/10.25035/ijare.07.04.04>.

Melo, J. (2003). Educação, Ambiente e Desportos de Natureza – Uma simbiose possível. In: *O Desporto para além do óbvio*. Instituto Nacional do Desporto, Lisboa. 11-22.

Marques, A. (2004). Desporto infanto-juvenil: as práticas competitivas, a formação e a educação dos mais jovens. *Povos e Culturas*, (9), 261-277.

Marques, A., Ferro, N., & da Costa, F. C. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 VS 90 minutos. *Revista Gymnasium*, 1, 3(4).

Martins, J. (2015). Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in) ativos?. Dissertação apresentada ao Departamento de Ciências da

Rodrigo de Almeida Martinsa22105658. Relatório de Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Poeta Al Berto.

Educação da Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana, com vista à obtenção do grau de Doutor, orientado por Francisco Carreiro da Costa, Lisboa.

Martins, J., Marques, A., Rodrigues, A., Sarmiento, H., Onofre, M., & Carreiro da Costa, F. (2016/2018). Exploring the perspectives of physically active and inactive adolescents: how does physical education influence their lifestyles? *Sport, Education and Society*, 23(5), 505–519. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1229290>.

Morouço, P., Batalha, N., & Fernandes, R.J. (2016). Natação e Atividades Aquáticas. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais. Instituto Politécnico de Leiria.

Müftüler, M., & İnce, M. L. (2015). Use of trans-contextual model-based physical activity course in developing leisure-time physical activity behavior of university students. *Percept Mot Skills*, 121(1), 31-55. <https://doi.org/10.2466/06.PMS.121c13x1>.

Okuda, Y., Bryson, E. O., De Maria, S., Jr, Jacobson, L., Quinones, J., Shen, B., & Levine, A.I. (2009). The utility of simulation in medical education: what is the evidence? *The Mount Sinai journal of medicine, New York*, 76(4), 330–343. Consultado a 23 de Janeiro de 2023. <https://doi.org/10.1002/msj.20127>.

Pêgo, C. F., Rodrigues, J., Costa, A., & Sousa, B. (2019). Adesão à Dieta Mediterrânea em estudantes universitários Portugueses. *Journal Biomedical and Biopharmaceutical Research*, 16(1), 41-49. <https://doi.org/10.19277/bbr.16.1.196>

Plowman, S. A. & Meredith, M. D. (Eds). (2013). Fitnessgram/Activitygram Reference Guide (4th Edition). Dallas, TX: The Cooper Institute.

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física [DGS]. (2017). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.

Reis, R. S., Petroski, E. L., & Lopes, A. D. S. (2000). Medidas da atividade física: revisão de métodos. *Revista Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 2(1), 89-96.

Rodrigo de Almeida Martinsa22105658. Relatório de Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Poeta Al Berto.

Rodrigues, A., Gouveia, É., Correia, A. L., Alves, R., & Lopes, H. (2018). Pedómetro como ferramenta de intervenção na Escola. *Didática da Educação Física: perspectivas, interrogações e alternativas*, 118-129.

Tanzillo, S. M., & Grecco, M. V. (2000). Desenvolvimento das capacidades física e motoras nas aulas de educação física para crianças de 10 a 13 anos. *Revista Brasileira de Fisiologia do exercício*, 8, 164-169.

Tiwari, S. R., Nafees, L., & Krishnan, O. (2014). Simulation as a pedagogical tool: Measurement of impact on perceived effective Learning. *The International Journal of Management Education*, 12(3), 260-270. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2014.06.006>.

Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological inquiry*, 11(4), 312-318.

World Health Organization. (2020). Global recommendations on physical activity for health. Geneve. World Health Organization. Consultado a 15 de outubro de 2022. <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1277753/retrieve>.

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneve. World Health Organization. Consultado a 16 de outubro de 2022 https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1.

Referências Legislativas

Ministério da Educação e Ciência [MEC]. (2008). Decreto-Lei nº 75/2008, de 22 de abril. *Diário da República* nº 79. Lisboa. <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/75/2008/04/22/p/dre/pt/html>

Ministério da Educação e Ciência [MEC]. (2012). Decreto-Lei nº 137/2012, de 2 de julho. *Diário da República* nº 126. Lisboa. <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/137/2012/07/02/p/dre/pt/html>

Rodrigo de Almeida Martinsa22105658. Relatório de Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Poeta Al Berto.

Ministério da Educação e Ciência [MEC]. (2012). Decreto-Lei nº 51/2012, de 5 de setembro. *Diário da República* nº 172. Lisboa.
<https://data.dre.pt/eli/lei/51/2012/p/cons/20120917/pt/html>

Outros documentos

Escola Secundária Poeta Al Berto de Sines [ESPA]. (2019). Projeto Educativo da Escola Secundária Poeta Al Berto. Sines: Escola Secundária Poeta Al Berto.

Escola Secundária Poeta Al Berto de Sines [ESPA]. (2019). Regulamento Interno. Escola Secundária Poeta Al Berto. Sines: Escola Secundária Poeta Al Berto.

Apêndices

Apêndice I – Unidade Didática 1

Unidade didática 1: 6 tempos / Avaliação inicial	Tempo de aula: terça-feira 100 minutos + quinta-feira 50 minutos	20/09/2022 - 29/09/2022	Espaço: Exterior	Turma: 12 B/C - Total de alunos 23
Conteúdos: Critérios de Avaliação; Estruturas organizativas das aulas; Avaliação Inicial da modalidade de Basquetebol, Andebol, Futebol, Atletismo; Voleibol. Jogos pré desportivos; Desenvolvimento da aptidão física através dos jogos pré-desportivos; Conhecimentos: Calcular IMC; Recomendações da OMS para a prática de Atividade Física. Organização em grupos de trabalho desenvolvido em aula. Recolha de dados referentes ao IMC; Testes FitEscola: Força média e superior.		Objetivo: Identificação do nível		
Fase inicial				
Corrida contínua- 2 voltas à pista	Situação de aprendizagem: Corrida continua à volta da pista para marcar o início da aula e o foco dos alunos.	Objetivo: 1- Foco na tarefa 2- Aumento da frequência cardio respiratória 3- Corrida contínua em grupo		

Jogo dos passes com diferentes tipos de bola (Basquetebol e Andebol)	Situação de aprendizagem: 4x4 sem drible ou passe picado Se o jogo tiver difícil - aumentar distância da defesa Se o jogo está fácil - Só realizar passe picado Se o jogador tem dificuldade no passe - Faz de Joker	Objetivo: realizar 10 passes consecutivos sem deixar que a bola seja interceptada pela equipa adversária, cumprindo Reconhecer-se como defesa entre o adversário e o "alvo", Desmarcação à distância de passe. Recepção e enquadramento com o "alvo"; Passar a bola a um colega livre.
Monocorfebol	Situação de aprendizagem: 4x4 sem drible ou passe picado Se o jogo tiver difícil - aumentar distância da defesa Se o jogo está fácil - Só realizar passe picado Se o jogador tem dificuldade no passe - Faz de Joker	Objetivo: Através do passe progredir no campo em equipa e marcar ponto, cumprindo Reconhecer-se como defesa entre o adversário e o "alvo", Desmarcação à distância de passe. Recepção e enquadramento com o "alvo"; Passar a bola a um colega livre; Se está perto do alvo finaliza.
Superioridade numérica expressiva	Situação de aprendizagem: 3x1+GR em vagas	Objetivo: Permitir que o aluno tenha tempo para realizar a ação e/ou tomar decisão.

Corrida de obstáculos	Situação de aprendizagem: Em vagas com percursos adaptados ao tamanho dos alunos; Transpor pequenos obstáculos/barreiras e cones (separados entre si a distâncias variáveis), combinando a corrida, a impulsão, o voo e a receção.	Objetivo: Proporcionar ao aluno um aquecimento que contenha os princípios coordenativos e técnicos do atletismo.
Voleibol	Situação de aprendizagem: 1+1 s/serviço 2+2 s/serviço	Objetivo: Em cooperação manter a bola no ar através do passe e manchete ; Sem serviço

FitEscola Força média e superior			Situação de aprendizagem: teste extensões de braços teste abdominais		Objetivo: O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores. O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.		
Fase Fundamental							
Matéria	Nível	Aspetos comuns não técnico-táticos	Aspetos comuns técnico-táticos (Exceto voleibol)		Critérios de avaliação (Diferenças)	Indicadores de observação	Situação de avaliação
	I/E						
Andebol 1ª UD		Cooperação; Respeito pelas decisões de arbitragem e não colocar em causa a integridade física do colega;		Reconhecer-se como defesa entre o adversário e o "alvo".		Muitos golos na sequência de remates em salto não protagonizados; Progressão no campo.	5x5 (4+Gr x Gr + 4) Campo reduzido 25*14m

Basquetebol 1ª UD		Conhecimento das regras	Ataque	Sem bola	Desmarcação à distância de passe.			Área - 5m Baliza - 1,80m Bola afável nº0
				Com bola	Receção e enquadramento com o "alvo"; Passar a bola a um colega livre; Progressão c/bola; Se está perto do alvo finaliza;	A existência do ressalto.	Muitos pontos na sequência de lançamentos na passada não protagonizados;	3x3 Campo reduzido 15*12m Duas tabelas Bola nº5
Futebol 1ºUD						Aspetos comuns, sem pressão. Mudança de atitude rápida, ofensiva para defensiva e vice-versa. Progressão com bola para rematar ou passar.	Ocupação racional do espaço (dispersão); Manutenção da bola em jogo; Possivelmente alguns remates; Receção orientada; Oportunidade de finalização para as duas equipas.	4x4 (3+Gr *Gr+3) - Espaço amplo; 3x1 - Superioridade numérica

Andebol 1ª UD	E/A	Cooperação; Respeito pelas decisões de arbitragem e não colocar em causa a integridade física do colega; Conhecimento das regras.	Conhece as regras principais; Marcação (Vigilância; Controle; PBD); Desmarcação rápida após recuperação da posse de bola; Exploração vertical e horizontal; Colaborar na circulação de bola e realizar compensações ofensiva.	Muito contacto físico; Contra-ataques; 1x1; Trapézio ofensivo; Largura e profundidade.	5x5 (4+1 x 1+ 4) Campo reduzido 32*18m
Basquetebol 1ª UD			Regras; Marcação (PBD; Colocação; Distância); Recepção; Passe e corte; Reposição; Aclaramento; Libertar-se do adversário direto; Presença de Ressalto defensivo e ofensivo.	Jogadores entre o adversário e o cesto em PBD; Muitos movimentos ofensivos claros na direção do cesto; Muitas situações de 1x1; Muita luta nos ressaltos; Estrutura dos 5 jogadores abertos; Largura e profundidade; No C.A a bola é jogada preferencialmente no meio.	5x5 Campo normal 28*15m

Futebol 1ºUD			Regras; Conseguir manter a posse da bola quando está marcado; Conforme a situação passa, conduz ou remata com qualidade; Capacidade de desmarcação ofensiva e de apoio (Cobertura ofensiva); Marcação (Contenção)	Jogo com muita posse da bola; Largura e profundidade; jogo c/qualidade nas execuções; Muitos remates; Defesas colocam-se atrás da linha da bola	5x5 (4+Gr *Gr+4) Campo normal 40*20m
Voleibol	I/E		Serviço p/ baixo colocado; Deslocamento/ posicionamento no ponto de queda da bola; Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo	Bola no ar; Maioria toque de dedos; Mínimo 2 toques, máximo 3.	2+2 c/serviço Rede a 2m Serviço a 3-4,5m Rotação a cada 2 serviços com êxito.

	E/A		Regras; Serviço p/baixo ou p/cima para zona difícil receção; Receção em manchete ou em passe para dar continuidade ao jogo ("Zona 3"); Passe para a finalização; Finaliza em passe ou remate colocados para dificultar a ação dos adversários	Dinâmica dos 3 toques (2ºtoque dado p/ jogador da posição 3; Finalizações intencionais; Qualidade das execuções.	4x4 - rede a 2,10/2,15m Campo 12*6m Rotação se 2 serviços c/ sucesso.
--	-----	--	--	---	---

Atletismo	I/E	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.	Corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima. Salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço flectido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direcção do lançamento). Corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Corrida, transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. Salto em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço.
-------------------------	------------	---	---

	E/A	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.	Corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de blocos. Corrida de estafetas de 4 x 60, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. Corrida de barreiras com partida de blocos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta. Salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas. Aumenta a cadência nas últimas passadas. Salto em altura, técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço. Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Lança a bola, com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos. Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total, para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.
Fase Final			

Retorno à calma Conclusão	Feedback da aula Abordar as matérias referentes às próximas aulas
Referências: Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.	

Apêndice II – Unidade Didática 2

Unidade didática 2: 6 tempos / Avaliação inicial		Tempo de aula: terça-feira 100 minutos + quinta-feira 50 minutos	4/10/2022 - 13/10/2022	Espaço: Ginásio	Turma: 12ºB/C - Total de alunos: 23
Conteúdos: Avaliação Inicial - Ginástica acrobática, de aparelhos, no solo; Badminton; Salto em altura; Orientação; Ténis de mesa. FITescola - Força inferior e superior. Regras fundamentais: “Não magoar o companheiro e não colocar em causa a sua integridade física, mesmo que para isso se tenha de abdicar de elementos acrobáticos.” Vestuário: "Vestuário deve ser composto por roupa desportiva; retirar objetos metálicos e/ou rígidos (ex: anéis)." Organização da aula: Estações com a utilização de música para que os alunos comecem a familiarizar-se com tempos e diferentes tipos de música.					
Tempo	Fase Inicial				
1'	Mobilização articular	Situação de aprendizagem: Alunos de frente para o professor em xadrez realizam ativação das articulações ao ritmo do professor.	Objetivo: Preparação das articulações para os exercícios propostos para o decorrer da aula.		

5'	Exercícios: Carrinho de mão; Cavalitas; Salto de eixo; Aranha; Saltos de coelho; Minhoca a dois.	Situação de aprendizagem: Os alunos a pares realizam o exercício de um lado ao outro do Ginásio.	Objetivo: Ativação Cardiorrespiratória. Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Flexibilidade - Aumentar extensibilidade dos tecidos conjuntivos; reduzir tensão muscular; Aumentar a coordenação ou força dos músculos agonistas/antagonistas. Cooperação/Oposição.
5'	Jogo do mata: 11x11 com 4 bolas	Situação de aprendizagem: Os alunos divididos em equipas tentam eliminar os colegas da equipa adversária através de remate em apoio idêntico ao do andebol. Após serem atingidos pela bola têm de realizar 5 agachamentos no lugar para voltar ao jogo.	Objetivo: Ativação Cardiorrespiratória. Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Cooperação/Oposição. Pega e armação do braço.

5'-10'	Ténis de mesa: 2 mesas Mesa 1: 2+2 Mesa 2: exercício técnico para batimentos de esquerda e direita	Situação de aprendizagem: Mesa 1: Os alunos a pares realizam o exercício em cooperação. Realizar batimentos de esquerda e direita mantendo a bola em jogo. Cada jogador bate a bola em alternância com o colega que está no seu lado da mesa. Mesa 2: Um aluno coloca bolas de um lado da mesa para o colega que bate, primeiramente 4 bolas de direita e posteriormente 4 bolas de esquerda, do outro lado da mesa.	Objetivo: Os alunos cooperam para manter a bola em jogo. Melhoramento da técnica de batida de esquerda e direita.
5'-10'	Badminton: 1+1 cooperação	Situação de aprendizagem: 2 alunos frente a frente cooperam para manter o volante no ar através dos gestos técnicos lob e clear.	Objetivo: Preparar os alunos para a avaliação inicial de badminton.

5'-10'	FITescola: Força inferior e superior Flexibilidade superior e inferior		Situação de aprendizagem: Teste extensões de braços Impulsão horizontal Teste de flexibilidade dos membros superiores e inferiores	Objetivo: Avaliar a força de resistência dos membros superiores; Avaliar a Flexibilidade dos membros inferiores e superiores; Avaliar a força dos membros inferiores
Fase Fundamental				
Matéria	Nível	Critérios de avaliação		Situação de avaliação
Badminton	I/E	Posição base; Desloca-se com oportunidade; Diferencia os tipos de pega; Coloca o volante ao alcance do companheiro executando clear ou lob; Serviço curto e comprido.		1+1 a 6 metros de distância Serviço curto e comprido em situação de exercício
	E/A	Serviço, curto e comprido; Clear, Lob, Amorti, Drive. Remate		1x1 campo de badminton Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro

Ténis de mesa	I/E	Posiciona-se corretamente, regressa à posição inicial após cada batimento; Pega clássica (shakehand); Devolve a bola; Inicia o jogo após a bola bater uma vez na mesa; Serviço curto e comprido.	1+1 Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes. Em situação de exercício de ténis de mesa, executa o serviço curto e comprido.
	E/A	Inicia o jogo em serviço curto ou comprido; Devolução simples à esquerda e à direita; Serviço com corte superior ou inferior; Sequências de batimento; relança a bola.	Jogo singulares 1x1 Em situação de exercício, posiciona-se corretamente, para realizar o serviço; Em situação de exercício, em cooperação com o companheiro realiza sequencias de batimentos e devolve a bola.
Ginástica de Aparelhos	I/E	1. Salto de eixo no boque; 1. Salto entre mãos no boque; 1.1 Cambalhota à frente no plinto longitudinal; 2. Salto em extensão, saída ventral e saída dorsal no trampolim; 3. Na trave baixa: Marcha à frente e atrás, Marcha na ponta dos pés, Meia-volta, Salto a pés juntos.	1. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim e chegando ao solo em condições de equilíbrio, dois saltos no boque. 1.1. Realiza uma habilidade no plinto longitudinal; 2. Realiza, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, saltos no Minitrampolim; 3. Realiza um encadeamento de habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio, na trave baixa.

	E/A	1. Plinto: 1.1 salto de eixo plinto transversal; 1.2 salto de eixo plinto longitudinal; 1.3 salto entre mãos plinto transversal. 2. Minitrampolim: 2.1 salto em extensão (vela) com saída ventral e dorsal; 2.2 salto engrupado; 2.3 pirueta vertical com saída ventral e dorsal; 2.4 carpa de pernas afastadas; 2.5 $\frac{3}{4}$ de Mortal à frente engrupado; 2.6 $\frac{1}{4}$ de Mortal à retaguarda. 3. Trave baixa: 3.1 Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco), 3.2 Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; 3.3 Meia-volta, com balanço de uma perna; 3.4 Salto a pés juntos; 3.5 Avião; 4.6. Saída em salto em extensão com meia pirueta.	1. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim e chegando ao solo em condições de equilíbrio, dois saltos no plinto; 2. Realiza, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, saltos no Minitrampolim; 3. Realiza um encadeamento de habilidades, na trave baixa.
--	-----	---	--

Ginástica no solo	I/E	1.1 Cambalhota à frente terminando a pés juntos; 1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado terminando com as pernas afastadas em extensão; 1.3 Cambalhota à retaguarda e saída com as pernas afastadas em extensão; 1.4 Cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos; 1.5 Passagem por pino; 1.6 Subida para pino; 1.7 Roda com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto; 1.8 Posições de flexibilidade.	O aluno combina as habilidades em sequências no solo.
---------------------------------	-------------------	---	--

	E/A	1.1 Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; 1.2 Cambalhota à frente saltada; 1.3 Cambalhota à retaguarda terminando com as pernas estendidas e unidas; 1.4 Pino de braços terminando em cambalhota à frente; 1.5 Roda; 1.6 Avião; 1.7 Posições de flexibilidade; 1.8 Saltos, voltas e afundos como elementos de ligação.	O aluno elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), combinando, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.
Ginástica acrobática	I/E	Figuras a pares: 1.1 Prancha; 1.2 Apoios invertidos; 1.3 Apoio de coxa; 1.4 Dinâmico; 1.5 Apoio de ombros.	O aluno realiza uma coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os elementos técnicos do nível introdução.

	E/A	Figuras a pares: 1.1 Prancha apoiado com a bacia nos pés do base; 1.2 Apoio de ombros (coluna); 1.3 Apoio de coxas.	Os alunos organizados em pares, combinam numa coreografia com música (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes os elementos técnicos do nível elementar, marcando o início e o fim de cada elemento.
Orientação	I/E	1. Identifica no percurso a simbologia básica; 2. Orienta o mapa corretamente; 3. Identifica a sua localização no espaço envolvente e no mapa; 4. Identifica a melhor opção de percurso.	Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga
	E/A	1. Orienta o mapa com auxílio da bússola; 2. Identifica as características do percurso; 3. Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa.	Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga.
Atletismo: Salto em altura	I/E	Técnica de salto: tesoura	O aluno salta em altura com 4 a 6 passadas de balanço.

	E/A	Técnica de salto: Fosbury Flop	O aluno salta em altura com 5 a 8 passadas de balanço, sendo as últimas 3 em curva.
Fase Final			
Retorno à calma Conclusão	Feedback da aula Abordar as matérias referentes às próximas aulas		
Referências: Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.			

Apêndice III – Resultados da Avaliação Inicial dos testes do FITescola

Resultados da Avaliação Inicial dos Testes FITescola												
Escola Secundária Poeta AlBerto		Ano/Turma: 12º B/C				Avaliação Inicial: Aptidão Física						
Nº	Nome	D.Nasc.	IDADE	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC	VaiVém	Abdominais	Ext. Braços	Senta e alcança		Impulsão Horizontal
							AI	AI	AI	AI D	AI E	AI
1		18/03/2005	17	61,85	1,66	22	45	35	10	36	39	1,86
2		14/04/2004	18	57,5	1,62	22	41	39	9	40	39	1,74
3		04/05/2005	17	57,65	1,7	20	36	65	10	32	31	1,50
4		22/09/2005	16	71,7	1,72	24	18	22	6	33	32	1,40
5		05/09/2005	17	62	1,73	21	60	80	23	40	38	2,40
6		24/04/2005	17	69,55	1,62	27	35	21	8	34	33	1,82
7		05/03/2005	17	60,1	1,7	21	72	80	15	30	30	1,90
8		14/09/2005	17	80,85	1,82	24	50					
9		22/10/2005	16	61	1,64	23	43	38	15	36	37	1,83
10		14/09/2005	17	71,1	1,76	23	48	45	15	28	28	1,90

1		11/08/2005	17	50,4	1,6	20	56	80	7	47	42	1,83
2		17/03/2005	17	52,95	1,75	17	65	80	11	36	37	2,20
3		25/03/2005	17	62,4	1,81	19	94	39	25	26	21	
4		29/08/2005	17	64,5	1,71	22	67	52	20	47	45	2,24
5		27/06/2005	17	52,85	1,54	22	34	28	10	38	39	1,75
6		23/05/2005	17	46,9	1,57	19			18			
7		05/12/2005	16	57,8	1,69	20	40	20	15	26	25	1,86
8		30/08/2005	17	66,1	1,76	21	111	24	20	29	30	2.50
9		20/04/2005	17	67,75	1,75	22	113		23	37	37	
10		19/11/2005	16	54,25	1,58	22		20	8	31	34	
11		26/02/2004	18	49,25	1,64	18	32	49	5	34	30	1,70
12		20/09/2005	17	69	1,64	26	25	18	5	38	36	
13		26/01/2005	17	62,2	1,71	21	68	51	23	22	20	2,32

Apêndice IV – Avaliação Inicial das Atividades Físicas Desportivas

AV. Inic al		Atividades Físicas Desportivas																		
Secundário		A. F. D. - Matérias																		
		A - JDC				B			C							D	E		F	
12º TURMA: B/C		Futsal	Basquetebol	Voleibol	Andebol	Ginástica			Atletismo							At. Rítmica s Exp.	Ténis de Mesa	Badminton	Natação	Orientação
									velocida de	estafet as	barreir as	salto em altura	salto em comprimen to	lançamen to do dardo	lançamen to do peso					
						Solo	Acrobáti ca	Aparelh os												
1		I	I	E	E	I	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	I	A	E
2		E	E	E	A	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	I	E	E
3		I	I	E	I	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A		I	E	E
4		E	I	I	E	I	I	I	I	I	E	E	I	E	I	A	E	E	E	E
5		E	E	I	E	A	E	A	E	I	E	E	E	E	I	E	E	A	E	E
6		E	I	A	E	I	E	E	E	I	E	E	E	E	I	E	E	E	A	E
7		A	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	E	A	A	A	E
8		E	E	I	E	E	E	E	I	I	E	E	I	E	I	A		E	E	E
9		I	I	I	I	I	I	I	E	I	E	E	E	I	I	E	E	E	E	E
10		E	E								E			I	I	E	I	E	E	
11		E	I	I	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	E	A	E
12		E	E	A	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	E	A	E

13		A	E	E	E	I	E	E	E	I	E	E	E	E	I	E	A	E	A	E
14		E	E	A	E	A	E	A	E	I	E	E	E	E	I	A	E	A	A	E
15		E	I	I	I	I	I	E	I	I	E	E	I	I	I	E	I	I	I	E
16																				
17		E	E	A	E	A	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	E	E	E
18		A	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	A	A	E	E
19		A	E	E	E	E	E	E	E	I	E	A	E	E	I	E	A	E	E	E
20		I	I	I	I	I	I	I	I	I	E		I	I	I	E	I	I	E	E
21		E	I	I	E	I	E	I	E	I	E	E	E	E	I	E	I	I		E
22		I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	E	I	I	I	A	I	I	I	E
23		E	I	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	E	E	E	E

Apêndice V – Unidade Didática 3

Unidade didática 3: 6 Tempos / Prioridades		Tempo de aula: terça-feira 100 minutos + quinta-feira 50 minutos		Espaço: Exterior	Turma: 12ºB/C - Total de alunos: 23
Grupos atividades aula				Organização	
Basquetebol alunos cooperantes: 19 18 12 7 14 13	Andebol alunos cooperantes: 2 14 19 18 6	Voleibol alunos cooperantes: 14 6 12 17	Alunos Críticos: 4 22 20 15 9	Estações: 1- Voleibol 2- Basquetebol 3- Ginástica 4- Condição Física 5- Andebol	
Tempo	Fase Inicial				
1´	Exercício: Corrida contínua	Situação de aprendizagem: Duas voltas ao campo em grupo a correr a uma intensidade moderada		Objetivo: Marcar o início da aula; Foco na aula; Ativação Cardiorrespiratória.	

10'	Exercício: Estafetas incluindo barreiras e cones e basquetebol. (Barreiras com distanciamento de 3,6 pés)	Situação de aprendizagem: Os alunos organizados em quadras realizam estafetas executando o seguinte percurso: Variante1 - corrida á máxima velocidade passando os cones com apenas um apoio, após terminarem a passagem de barreiras voltam à máxima velocidade para tocar na mão do colega que está pronto a iniciar a corrida de barreiras. Variante2- 1-passagem à máxima velocidade pelas barreiras com alturas diferentes realizando apenas um apoio entre barreiras; 2- skipping baixo; 3- skipping alto; após terminarem o skipping correm à máxima velocidade para tocar na mão do colega que está pronto a iniciar a corrida de barreiras. Variante3 - Os alunos organizados em quadras realizam estafetas executando o seguinte percurso: 1-passagem à máxima velocidade pelas barreiras com alturas diferentes realizando apenas um apoio entre barreiras; 2- corrida à máxima velocidade transmitindo o arco de borracha ao colega. Variante 4 - Os alunos organizados em quadras realizam estafetas executando o seguinte percurso: 1-passagem à máxima velocidade pelas barreiras com alturas diferentes realizando apenas um apoio entre barreiras; 2- corrida à máxima velocidade contornado um cone e transmitindo o arco de borracha com contacto visual ao colega. Variante5 - Os alunos organizados em quadras realizam estafetas executando o seguinte percurso: 1-passagem à máxima velocidade pelas barreiras com alturas diferentes realizando apenas um apoio entre barreiras; 2- corrida à máxima velocidade contornado um cone e transmitindo o arco de borracha com contacto visual ao colega na zona de transmissão entregando-o	Objetivo: Os alunos realizam as estafetas através de progressões de diferentes níveis de dificuldade, com transmissão em segurança do arco de borracha e seguindo o padrão correto dos exercícios constituintes do percurso.
-----	--	--	--

		com segurança e sem acentuada desaceleração. Sentido do percurso invertido.	
--	--	---	--

5'-10'	Jogo dos passes com bola de Andebol	Situação de aprendizagem: 4x4 sem drible ou passe picado Se o jogo tiver difícil - aumentar distância da defesa Se o jogador tem dificuldade no passe - Faz de Joker	Objetivo: realizar 10 passes consecutivos sem deixar que a bola seja interceptada pela equipa adversária, cumprindo Reconhecer-se como defesa entre o adversário e o "alvo", Desmarcação à distância de passe. Receção e enquadramento com o "alvo"; Passar a bola a um colega livre.
5'-10'	Apanhada com bola de Basquetebol	Situação de aprendizagem: Os alunos com bola de basquetebol e através de deslocamentos em drible evitam ser apanhados. 1 ou 2 alunos, consoante a facilidade, têm de apanhar os restantes colegas. Após os alunos que estão a apanhar tocarem em quem foge a função de apanhar passa para o colega que foi tocado. Variante 1: Sempre os mesmos alunos a apanhar, quando os colegas forem apanhados têm de realizar 5 extensões de braços ou 5 agachamentos.	Objetivo: Praticar o drible; Desenvolver a Aptidão Aeróbia e a força dos membros inferiores e superiores.
5'-10'	Variante 1: 1+1 cooperação Variante 2: 2+1 Cooperação	Variante 1: Exercício de cooperação para desenvolver o toque de dedos e manchete. Variante 2: Exercício em cooperação para desenvolver a dinâmica dos 3 toques. O ataque é realizado em passe para dar continuidade ao jogo. Serviço por baixo facilitando a receção em manchete ou passe.	Realizar entre 5 a 10 passes sem que a bola contacte o chão.
10'	Exercício: variante 1: 1x1 perto do cesto; variante 2: 1x1 no campo inteiro.	Situação de aprendizagem: variante 1: Os alunos em situação de jogo 1x1 perto do cesto libertam-se do adversário direto e progridem para o cesto, tentando marcar ponto. Variante 2: Os alunos em situação de jogo 1x1 libertam-se do adversário direto e progridem para o cesto tentando marcar ponto.	Objetivo: Desenvolver o drible e como se libertar do adversário direto; Desenvolver as deslocações em drible. Variante 1: desenvolver o lançamento na passada e o lançamento em suspensão ou em apoio.

20'	Exercício: 3x0 - Passe e corte / reposição	Situação de aprendizagem: Os alunos em situação de jogo 3x0 realizam as deslocções básicas referentes ao jogo.	Objetivo: Desenvolver e adquirir as movimentações que representam o ataque no basquetebol sem oposição direta para tornar o exercício mais simples.
-----	---	---	---

Fase Fundamental			
Matéria	Exercício	Objetivos	Critérios de êxito
Basquetebol	3x3 Passe e corte/reposição Jogar S/drible e com defesa passiva	Desenvolver e adquirir as movimentações que representam o ataque no basquetebol, com oposição direta passiva para tornar o exercício mais simples.	Ao passar o aluno corta para o cesto, se não recebe a bola repõe a posição livre.
	3x3 Passe e corte/reposição e aclaramento ao drible Defesa ativa	Desenvolver e adquirir as movimentações que representam o ataque no basquetebol, com oposição direta, fazendo com que o aluno portador da bola tenha de manter a bola na sua posse sem que o adversário a tire.	Ao passar o aluno corta para o cesto, se não recebe a bola repõe a posição livre. Se o aluno que tem a bola dribla para cima do colega, o colega corta de imediato para o cesto, se não recebe a bola repões a posição livre. Não perder a posse de bola durante o exercício.
	3x3 sem condicionamentos/jogo normal - 1 cesto	Aplicar as movimentações desenvolvidas nos exercícios anteriores em situação de jogo reduzido.	Aplicar as movimentações corretamente de acordo com as necessidades do jogo.
Andebol	Contra-ataque 2x0+GR	Desenvolver o contra-ataque direto, receção da bola em corrida e o passe longo.	Progressão rápida no campo em direção ao alvo com finalização em remate em apoio ou suspensão atrás da linha da área do Gr.

	Ataque 3x2 A equipa que defende, ao recuperar a bola realiza contra-ataque	Desenvolver o ataque organizado e o contraataque após recuperação da bola.	Progressão rápida no campo em direção ao alvo, passe do jogador do meio direcionado aos pontas que rapidamente correm em direção à baliza.
	Ataque 4x4	Desenvolver a estrutura do trapézio ofensivo.	Ataque organizado, ações de acordo com a necessidade do jogo. Libertar do adversário direto. Estrutura de ataque em trapézio.
Fase Final			
Retorno à calma Conclusão	Feedback da aula Abordar as matérias referentes às próximas aulas		
Referências: Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.			

Apêndice VI – Unidade Didática 4

Unidade didática 4: 6 Tempos / Prioridades		Tempo de aula: terça-feira 100 minutos + quinta-feira 50 minutos			Espaço: Pavilhão	Turma: 12ºB/C - Total de alunos: 23
Grupos atividades aula					Organização	
Basquetebol alunos cooperantes: 19 18 12 7 14 13	Andebol alunos cooperantes: 2 14 19 18 6	Voleibol alunos cooperantes: 14 6 12 17	Ginástica alunos cooperantes: 5 14 17	Alunos Críticos: 4 22 20 15 9	Estações: 1- Voleibol 2- Basquetebol 3- Ginástica 4- Andebol	
Tempo	Fase Inicial					
1´	Exercício: Corrida contínua	Situação de aprendizagem: Duas voltas ao campo em grupo a correr a uma intensidade moderada			Objetivo: Marcar o início da aula; Foco na aula; Ativação Cardiorrespiratória.	

5'-10'	Exercício: Voleibol 1+1 s/ rede 2+2 c/rede	Situação de aprendizagem: variante 1: os alunos organizados a pares realizam toque de dedos, manchete em cooperação; variante 2: os alunos organizados a pares realizam toque de dedos e manchete cooperando uns com os outros para manter a bola em jogo, no ar. Dar continuidade ao jogo através da manchete e do toque de dedos. Mínimo de 2 toques por dupla.	Objetivo: variante 1: desenvolver a cooperação e as habilidades técnicas básicas do toque de dedos e manchete; variante 2: desenvolver a deslocação para o ponto de queda da bola
5'-10	Exercício: Basquetebol Dribles e Lançamentos	Situação de aprendizagem: Os alunos deslocam-se livremente pelo espaço em drible realizando mudanças de direção, lançamentos e fintas.	Objetivo: Ativação Cardiorrespiratória. Preparação para os exercícios da aula. Desenvolver os elementos técnicos fundamentais do basquetebol em autogestão.

5'-10'	Apanhada com bola de Basquetebol	Situação de aprendizagem: Os alunos com bola de basquetebol e através de deslocamentos em drible evitam ser apanhados. 1 ou 2 alunos, consoante a facilidade, têm de apanhar os restantes colegas. Após os alunos que estão a apanhar tocarem em quem foge a função de apanhar passa para o colega que foi tocado. Variante 1: Sempre os mesmos alunos a apanhar, quando os colegas forem apanhados têm de realizar 5 extensões de braços ou 5 agachamentos.	Objetivo: Praticar o drible; Desenvolver a Aptidão Aeróbia e a força dos membros inferiores e superiores.
5'-10'	Monocorfebol	Situação de aprendizagem: 4x4 sem drible ou passe picado Se o jogo tiver difícil - aumentar distância da defesa Se o jogo está fácil - Só realizar passe picado Se o jogador tem dificuldade no passe - Faz de Joker	Objetivo: Através do passe progredir no campo em equipa e marcar ponto, cumprindo Reconhecer-se como defesa entre o adversário e o "alvo", Desmarcação à distância de passe. Receção e enquadramento com o "alvo"; Passar a bola a um colega livre; Se está perto do alvo finaliza.

5'-10'	Exercício: Basquetebol variante 1: 1x1 perto do cesto; variante 2: 1x1 no campo inteiro.	Situação de aprendizagem: variante 1: Os alunos em situação de jogo 1x1 perto do cesto libertam-se do adversário direto e progridem para o cesto, tentando marcar ponto. Variante 2: Os alunos em situação de jogo 1x1 libertam-se do adversário direto e progridem para o cesto tentando marcar ponto.	Objetivo: Desenvolver o drible e como se libertar do adversário direto; Desenvolver as deslocações em drible. Variante 1: desenvolver o lançamento na passada e o lançamento em suspensão ou em apoio.
5'-10'	Exercício: Basquetebol 3x0 - Passe e corte / reposição	Situação de aprendizagem: Os alunos em situação de jogo 3x0 realizam as deslocações básicas ofensivas referentes ao jogo.	Objetivo: Desenvolver e adquirir as movimentações que representam o ataque no basquetebol sem oposição direta.
Fase Fundamental			
Matéria	Exercício	Objetivos	Critérios de êxito

Ginástica/ Dança (se houver material disponível)	Habilidades no solo: 1.1 Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; 1.2 Cambalhota à frente saltada; 1.3 Cambalhota à retaguarda terminando com as pernas estendidas e unidas; 1.4 Pino de braços terminando em cambalhota à frente; 1.5 Roda; 1.6 Avião; 1.7 Posições de flexibilidade; 1.8 Saltos, voltas e afundos como elementos de ligação. Dança: Passos de dança como elementos de ligação.	1ª Aprendizagem e desenvolvimento das habilidades no solo 2ª Os alunos em grupos de 4 elementos elaboram uma sequência de habilidades no solo (em colchões), combinando, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas. Escolhem uma música para o esquema e realizam as destrezas e passos de dança dentro do tempo da música. O esquema tem de conter pelo menos 8 habilidades gímnicas.	Realizar 4 habilidades gímnicas dentro do padrão correto de execução com ou sem progressão dependendo do nível de competência.
Basquetebol	3x3 Passe e corte/reposição Jogar S/drible e com defesa passiva	Desenvolver e adquirir as movimentações que representam o ataque no basquetebol, com oposição direta passiva para tornar o exercício mais simples.	Realizar o corte em direção ao cesto e repor para o espaço livre.

	3x3 Passe e corte/reposição e aclaramento ao drible Defesa ativa	Desenvolver e adquirir as movimentações que representam o ataque no basquetebol, com oposição direta, fazendo com que o aluno portador da bola tenha de manter a bola na sua posse sem que o adversário a tire.	Aclarar ao drible quando colega com bola dribla na sua direção, cortar para o cesto e repor para o espaço livre.
	3x3 sem condicionamentos/jogo normal - 1 cesto	Aplicar as movimentações desenvolvidas nos exercícios anteriores em situação de jogo reduzido.	Participar no ressaltado e utilizar as habilidades desenvolvidas nos exercícios anteriores.

Voleibol	Variante 1: 3+3 cooperação Variante 2: 4+4 Cooperação	Variante 1: Exercício em cooperação para desenvolver a dinâmica dos 3 toques. O ataque é realizado em passe para dar continuidade ao jogo. Serviço por baixo facilitando a receção em manchete ou passe. Variante 2: Exercício em cooperação para desenvolver a dinâmica dos 3 toques aproximando-se da situação de avaliação para distinguir o nível elementar do avançado. O ataque é realizado em passe para dar continuidade ao jogo. Serviço por baixo facilitando	Realizar entre 5 a 10 passagens de bola por cima da rede sem que a bola contacte o chão.
----------	---	---	---

			a receção em manchete ou passe.	
		4x4 competição	Situação de jogo 4x4 com condicionantes no ataque que tem de ser realizado em passe em apoio ou suspensão e o serviço por baixo.	Marcar 10 pontos à equipa adversária utilizando a dinâmica dos 3 toques.
	Andebol	Contra-ataque 2x0+GR	Desenvolver o contra-ataque direto, receção da bola em corrida e o passe longo.	Realizar o contra-ataque o mais rápido possível rematando em direção à baliza.
		Ataque 4x3 A equipa que defende, ao recuperar a bola realiza contra-ataque	Desenvolver o ataque organizado e o contraataque após recuperação da bola.	Passar, fintar ou progredir no campo de modo a proporcionar oportunidade de finalização.

	Ataque 4x4	Desenvolver a estrutura do trapézio ofensivo.	Manter a estrutura durante o ataque organizado.
Fase Final			
Retorno à calma Conclusão	Feedback da aula Abordar as matérias referentes às próximas aulas		
Referências: Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.			

Apêndice VII – Unidade Didática 5

Unidade didática 5: 6 Tempos / Prioridades		Tempo de aula: terça-feira 100 minutos + quinta-feira 50 minutos			Espaço: Ginásio	Turma: 12ºB/C - Total de alunos: 23
Grupos atividades aula					Organização	
Basquetebol alunos cooperantes: 19 18 12 7 14 13	Andebol alunos cooperantes: 2 14 19 18 6	Voleibol alunos cooperantes: 14 6 12 17	Ginástica alunos cooperantes: 5 14 17	Alunos Críticos: 4 22 20 15 9	Estações: 1- Voleibol 2- Basquetebol 3- Ginástica 4- Condição Física 5- Andebol	
Fase Inicial						

1'	Exercício: Corrida contínua	Situação de aprendizagem: Duas voltas ao campo em grupo a correr a uma intensidade moderada	Objetivo: Marcar o início da aula; Foco na aula; Ativação Cardiorrespiratória.
1'	Mobilização articular	Situação de aprendizagem: Alunos de frente para o professor em xadrez realizam ativação das articulações ao ritmo do professor. Em cada aula será escolhido um aluno por ordem da pauta para lecionar a mobilização articular.	Objetivo: Preparação das articulações para os exercícios propostos para o decorrer da aula.
5'-10'	Exercícios: Carrinho de mão; Cavalitas; Salto de eixo; Aranha; Saltos de coelho; Minhoca a dois.	Situação de aprendizagem: Os alunos a pares realizam o exercício de um lado ao outro do Ginásio.	Objetivo: Ativação Cardiorrespiratória. Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Aumentar a coordenação ou força dos músculos agonistas/antagonistas. Cooperação/Oposição.

5'-10'	Exercício: Voleibol 1+1 s/ rede 2+2 c/rede	Situação de aprendizagem: variante 1: os alunos organizados a pares realizam toque de dedos, manchete em cooperação; variante 2: os alunos organizados a pares realizam toque de dedos e manchete cooperando uns com os outros para manter a bola em jogo, no ar. Dar continuidade ao jogo através da manchete e do toque de dedos. Mínimo de 2 toques por dupla.	Objetivo: variante 1: desenvolver a cooperação e as habilidades técnicas básicas do toque de dedos e manchete; variante 2: desenvolver a deslocação para o ponto de queda da bola
5'-10'	Jogo dos passes com bola de Andebol	Situação de aprendizagem: 4x4 sem drible ou passe picado Se o jogo tiver difícil - aumentar distância da defesa Se o jogador tem dificuldade no passe - Faz de Joker	Objetivo: Realizar 10 passes consecutivos sem deixar que a bola seja interceptada pela equipa adversária, cumprindo Reconhecer-se como defesa entre o adversário e o "alvo", Desmarcação à distância de passe. Receção e enquadramento com o "alvo"; Passar a bola a um colega livre.
Fase Fundamental			
Matéria	Exercício	Objetivos	Critérios de êxito

Voleibol	Variante 1: 3+3 cooperação Variante 2: 4+4 Cooperação	Variante 1: Exercício em cooperação para desenvolver a dinâmica dos 3 toques. O ataque é realizado em passe para dar continuidade ao jogo. Serviço por baixo facilitando a receção em manchete ou passe. Variante 2: Exercício em cooperação para desenvolver a dinâmica dos 3 toques aproximando-se da situação de avaliação para distinguir o nível elementar do avançado. O ataque é realizado em passe para dar continuidade ao jogo. Serviço por baixo facilitando a receção em manchete ou passe.	Manutenção da bola no ar utilizando a dinâmica dos 3 toques. 5 trocas de bola entre as duas equipas.
	4x4 competição	Situação de jogo 4x4 com condicionantes no ataque que tem de ser realizado em passe em apoio ou suspensão e o serviço por baixo.	Dinâmica dos 3 toques. Ataque para zona de defesa difícil.

Ginástica/ Dança	Habilidades no solo: 1.1 Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; 1.2 Cambalhota à frente saltada; 1.3 Cambalhota à retaguarda terminando com as pernas estendidas e unidas; 1.4 Pino de braços terminando em cambalhota à frente; 1.5 Roda; 1.6 Avião; 1.7 Posições de flexibilidade; 1.8 Saltos, voltas e afundos como elementos de ligação. Dança: Passos de dança como elementos de ligação.	1º Aprendizagem e desenvolvimento das habilidades no solo 2º Os alunos em grupos de 4 elementos elaboram uma sequência de habilidades no solo (em colchões), combinando, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas. Escolhem uma música para o esquema e realizam as destrezas e passos de dança dentro do tempo da música. O esquema tem de conter pelo menos 8 habilidades gímnicas.	Realizar os elementos técnicos de acordo com o padrão correto de execução com fluidez. Ligação entre elementos gímnicos com fluidez.
Fase Final			
Retorno à calma Conclusão	Feedback da aula Abordar as matérias referentes às próximas aulas		
Referências: Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.			

Apêndice VIII – Unidade Didática 6

Unidade didática 6: 3ª Etapa Progresso	Tempo de aula: terça-feira 100' + quinta-feira 50'	Espaço: Piscina	Turma: 12ºB/C	Total de alunos: 23	Nº de tempos: 6
Objetivos da UD: Desenvolvimento das técnicas de nado alternadas e suporte básico de vida. Aumentar a autonomia no meio aquático. Metas operacionais: 1ª aula - Avaliação Inicial: Identificação do nível de competência relativamente à Natação (I, E, A). Desenvolvimento das técnicas de nado alternadas para alunos de Nível Elementar e simultâneas para alunos de Nível Avançado. Fase Inicial (Jogos e Sequências)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Objetivos	Organização	Grupos
Caça ao tesouro - Vários objetos de imersão (i.e., barras de ouro) são colocados no fundo da piscina. O aluno é um explorador que vai resgatar o tesouro.	Desenvolver a capacidade aeróbia	O aluno controla a respiração, equilíbrio, propulsão e manipulações através da imersão e exploração do fundo da piscina para agarrar e trazer os objetos espalhados para a borda da piscina.	Avaliar o nível de competência dos alunos. Aquecimento.	Jogo/Competição	Grupos de acordo com o nível de competência autoavaliado.

Apanhada com bola	Desenvolver a capacidade aeróbia	O aluno controla a respiração, equilíbrio, propulsão e manipulações.	Aquecimento.	Jogo/Competição	4, 3, 2, 1
Fase Fundamental (Exercícios mais complexos)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Objetivos	Organização	Grupos
1ª Aula: Avaliação das Técnicas de nado (crol, costas, bruços e mariposa)	Desenvolver a capacidade aeróbia	Realizar o nado completo das técnicas propostas	Avaliar o nível de competência dos alunos.	Vagas	Grupos de nível de acordo com a perceção de competência dos alunos.
2x25 - Pernada de Crol com cabeça emersa e sem material auxiliar. Variante: braços junto do corpo. Variante: um braço junto do corpo e outro no prolongamento.	Desenvolver a força específica dos MI	Elevar a anca, ventilação forte e pernada forte e rápida. Manter corpo estável, sem oscilar.	Diminuir a amplitude da pernada	Vagas	4, 3, 2

2x25 - Pernada alternada em decúbito lateral, estando um braço mais fundo no prolongamento do corpo.	Desenvolver a força específica dos MI	Contrair o “core” (p.e., abdominais), alinhar o MS em extensão com o corpo. Apontar ombro e anca do mesmo lado para o teto. Orelha a tocar no ombro, olhar para o lado na vertical	Associar à rotação longitudinal do corpo	Vagas	4, 3, 2
2x25 - Crol completo em que os dedos deslizam na superfície da água durante a recuperação, mantendo o cotovelo elevado. Variante: Crol em braçada unilateral	Desenvolver a força específica dos MS	Mão sai com dedo a tocar na coxa. Durante o deslize a mão está próxima do corpo e da axila.	Elevar o cotovelo na recuperação. Relaxar o MS.	Vagas	4, 3, 2, 1
2x25 - Crol completo maximizando a amplitude da braçada. Variante: nadar uma piscina no menor número de braçadas possíveis. Variante: uma braçada curta, seguida de uma braçada “gigante”	Desenvolver a força específica dos MS	Mal um MS sai da água, o outro entra. MS entra devagar e sai da água depressa.	Incrementar a eficiência de nado	Vagas	4, 3, 2, 1

2x25 - 4 braçadas em decúbito ventral, seguidas de rotação longitudinal do corpo, 4 braçadas em decúbito dorsal e assim sucessivamente.	Desenvolver a força específica dos MI e MS	Contrair o “core” (p.e., abdominais), alinhar o MS em extensão com o corpo. Apontar o ombro e a anca do mesmo lado para o teto. Orelha a tocar no ombro, olhar para o lado na vertical.	Associar à rotação longitudinal do corpo.	Vagas	4, 3, 2, 1
Suporte básico de vida - 30 compressões + 2 insuflações.	Desenvolver força de resistência dos membros superiores e capacidade aeróbia.	Manter a cadência de movimento e realizar de acordo com o padrão correto as compressões.	Compreender quando é necessário executar o SBV e como o aplicar.	Vagas	Pares de acordo com a composição corporal 4, 3, 2, 1
Técnicas de salvamento aquático: Reboque pelas axilas; Reboque pelos cotovelos; Reboque pela nuca.	Desenvolver a força de resistência dos membros inferiores e a capacidade aeróbia.	Rebocar a vítima sem que a mesma impedindo que a mesma fique com as vias aéreas submersas.	Aprender a salvar uma vítima e a colocá-la em segurança.	Vagas	Pares de acordo com a composição corporal 4, 3, 2, 1
Fase Final (O que aprenderam)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Objetivos	Organização	Grupos

2x25 - Técnica de nado crol	Desenvolver a capacidade aeróbia	1. Entrada, 2. Ação descendente, 3. Ação lateral interior, 4. Ação descendente, 5. Saída e recuperação. Sincronização entre a ação dos membros superiores e o ciclo respiratório.	Realizar a técnica completa, com fluidez seguindo o padrão de execução correto	Vagas e estafetas	1, 2, 3
2x25 - Técnica de nado costas	Desenvolver a capacidade aeróbia	1. 1ª Ação descendente. 2. 1ª Ação ascendente, 3 2ª Ação descendente, 4. 2ª Ação ascendente, 5. 2ª Ação ascendente Sincronização entre a ação dos membros superiores e o ciclo respiratório.	Realizar a técnica completa, com fluidez seguindo o padrão de execução correto	Vagas e estafetas	1, 2, 3
Referências: Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho. Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L., Machado, J., & Silva, A. (2015). Manual de referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação. FPN (pp. 1-188)					

Apêndice IX – Unidade Didática 7

Unidade didática 7: 3ª Etapa Progresso	Tempo de aula: terça-feira 100' + quinta- feira 50'	Espaço: Ginásio	Turma 12ºB/C	Total de alunos: 23	Nº de tempos: 6
Objetivos da UD: Dar continuidade às matérias prioritárias e inserir no processo de ensino aprendizagem novas matérias, nomeadamente os desportos de combate. Matéria prioritária de ginástica no solo tem como objetivo o desenvolvimento/aprendizagem dos alunos em ser capazes de criar um esquema gímico integrando as habilidades gímnicas aprendidas em aula bem como utilizar passos de dança da sua criação para tornar a coreografia mais rica, desenvolvendo a autonomia nos mesmos.				As atividades da UD estão organizadas por estações, exceto no aquecimento.	
Fase Inicial (Jogos e Sequências)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Metas Operacionais	Organização	Grupos
Apanhada com salto ao eixo para libertar o apanhado. (1x5')	Ativação Cardiorrespiratória Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade.	Deslocar pelo espaço sem ser apanhado. Realizar o salto ao eixo por cima do colega apoiando as mãos nas costas do mesmo e fazer a fase de receção controlada.	Fazer o salto ao eixo com alturas diferentes.	Competição	Toda a turma em simultâneo

Jogo "Competir por uma posição corporal" (2x2') 1- Tocar com a mão no joelho do colega. 2- Tocar com o pé na parte posterior da perna utilizando a pega convencional. 3- Roubar um objeto ao colega	Ativação Cardiorrespiratória Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Sempre que o aluno é tocado tem de realizar um burpee.	1- Tocar com a mão no joelho do colega. 2- Tocar com o pé na parte posterior da perna utilizando a pega convencional. 3- Roubar a bola ao colega ou colocá-lo com as costas em contacto como o solo.	Aprender os deslocamentos específicos dos desportos de combate. Introdução ao contacto com outro colega.	Competição	Pares organizados de acordo com estatura e peso.
---	---	---	---	-------------------	---

Quedas (UKEMIS): Ushiro-Ukemi (queda a trás) Yoko-Ukemi (queda lateral) Zempo-Ukemi (queda em rolamento à frente) Realizar as Ukemis da seguinte ordem: 1- sentado ou de 4 apoios 2- agachado ou de joelhos 3- de pé	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares - Coordenação.	Cair com fluidez e como um todo. Ao cair bater com a mão no solo para dispersar a energia da queda.	Aprender a cair de qualquer posição.	Exercício individual	Pares organizados de acordo com estatura e peso.
---	--	--	---	-----------------------------	---

Salto em altura: Técnica de tesoura	Desenvolvimento da força dos Membros inferiores.	Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão. Elevação simultânea dos braços e da perna de balanço.	Transposição da fasquia com e receção em equilíbrio.	Vagas	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.
-------------------------------------	--	---	--	-------	--------------------------------

Sequência de habilidades de ginástica no solo: 1. Avião 2. Rolamento à frente 3. 1/2 pirueta 4. Rolamento à retaguarda 5. Salto em extensão 6. Roda 7. Espargata frontal	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade.	Realizar a sequência de acordo com a ordem e padrão correto de execução das habilidades.	Realizar todas as habilidades gímnicas.	Exercício individual	Grupos de trabalho da 2ªEtapa, de ginástica no solo.
Fase Fundamental (Exercícios mais complexos)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Metas Operacionais	Organização	Grupos

Técnicas de Imobilização: NE-WAZA Yoko-shiho gatame Kuzurê-gesa-gatame Em situação de combate o aluno que se encontra imobilizado tem de sair da posição enquanto o colega tenta impedi-lo. 4x 1 minuto	Desenvolvimento da força de resistência	Manter as omoplatas do colega imobilizado em contacto com o chão.	Aplicar a imobilização segundo o padrão correto de execução até ao final da UD	Alunos dispersos pelo ginásio em pares.	Pares organizados de acordo com estatura e peso.
Técnica de projeção: O-goshi	Desenvolvimento da força através da execução da projeção. Força dos membros superiores e inferiores. 4 repetições por aluno.	Concretização das fases da projeção: desequilíbrio, contacto, projeção e trajetória da queda. Aplicação eficaz da alavanca e da pega.	Aplicar a projeção em situação de exercício segundo o padrão correto de execução até ao final da UD.	Alunos dispersos pelo ginásio a pares.	Pares organizados de acordo com estatura e peso.

Cada grupo de alunos constrói um esquema para apresentar à turma. Limite de tempo de 2' Habilidades no solo: 1.1 Cambalhota à frente; 1.2 Cambalhota à retaguarda; 1.3 Roda; 1.4 Avião; 1.5 Espargata frontal; 1.6 Salto em extensão, 1.7 1/2 pirueta. Dança: Passos de dança criados pelos alunos como elementos de ligação.	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade.	Todos elementos do grupo realizam todas as habilidades gímnicas e ligam as mesmas com passos de dança, realizando as mesmas com fluidez e dentro do padrão correto de execução.	Os alunos constroem o próprio esquema gímnico com elementos gímnicos que já conseguem realizar.	Concurso	Grupos de trabalho da 2ªEtapa, de ginástica no solo.
---	---	--	--	-----------------	---

Salto em altura técnica: fosburyflop 1. Queda de costas em cima do colchão 2. Corrida de balanço em J, lado esquerdo e direito 3. Salto em altura com a técnica com quatro a seis passadas, lado esquerdo e direito 4. Salto em altura com a técnica com cinco a oito passadas.	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Força dos membros inferiores	Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida. Elevação da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro.	Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente arqueado. Caí de costas no colchão com os braços afastados lateralmente em segurança.	Vagas	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.
Ginástica de aparelhos - Minitrampolim Salto: 1. Salto em extensão 2. Salto engrupado 3. Pirueta vertical 4. Carpa de pernas afastadas e unidas 5. 3/4 de moral à frente engrupado	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Força dos membros inferiores	Realizar de acordo com o padrão correto de execução saltos.	Realiza pelo menos 3 dos 5 saltos.	Vagas	Grupos de trabalho da 2ªEtapa, de ginástica no solo.

Fase Final (O que aprenderam)				
Exercício/Situação de Aprendizagem	Descritores de Desempenho	Metas Operacionais	Organização	Grupos
Concurso de esquemas gímnicos criados pelos alunos durante a aula.	Realiza todas as habilidades com ou sem progressão.	Realiza as habilidades gímnicas mantendo o padrão global de execução e transita com fluidez entre os elementos.	Concurso	Grupos de trabalho da 2ª Etapa, de ginástica no solo.
Salto em altura: técnica de tesoura e fosburyflop	Transpõe a fasquia e cai no colchão em segurança.	Salta o mais alto possível tentando superar-se.	Competição	Grupos homogêneos
Randori (combate) aplicando as técnicas aprendidas na aula.	De acordo com a situação aplica a técnica adequada.	Compreende os fundamentos da luta de judo: desequilíbrios, alavancas e imobilizações.	Competição	Pares organizados de acordo com estatura e peso.
Referências: Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.				

Apêndice X – Unidade Didática 8

Unidade didática 8: 3ª Etapa Progresso	Tempo de aula: terça-feira 100´+ quinta-feira 50´	Espaço: Pavilhão	Turma: 12ºB/C	Total de alunos: 23	Nº de tempos: 6
Objetivos da UD: Continuar as aprendizagens relativamente às matérias prioritárias - Basquetebol, Voleibol, Ginástica no solo introduzindo novas aprendizagens e aumentar a complexidade dos exercícios.				As atividades da UD estão organizadas por estações, exceto no aquecimento.	
Fase Inicial (Jogos e Sequências)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Metas Operacionais	Organização	Grupos
Corrida contínua	Desenvolvimento da capacidade aeróbia. 2 voltas ao campo de futsal.	Correr sem parar.	Marcar o início da aula.	Em grupo	Toda a turma em simultâneo.

Jogo lúdico-didático da apanhada Para não ser apanhado é necessário que pelo menos dois alunos estejam em fila com as mãos apoiadas nos ombros do colega da frente. Se houver uma fila com mais de dois alunos o aluno que se encontra na frente da fila pode ser apanhado.	Desenvolvimento da capacidade aeróbia. 5 minutos	Descolar-se pelo espaço sem ser apanhado por um colega.	Aumento da frequência cardíaca	Em grupo	Toda a turma em simultâneo.
Estafetas incluindo barreiras	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, coordenação e velocidade. 4 repetições	Transpor os obstáculos com coordenação e fluidez.	Correr à máxima velocidade transpondo obstáculos combinado a corrida a impulsão, o voo e a receção.	Vagas	Heterogéneos 4 equipas

Jogo dos 10 passes em espaço amplo A- Futebol B- Basquetebol C- Andebol	Desenvolver a capacidade aeróbia 10 minutos	Realizar 10 passes consecutivos sem deixar que a bola seja intercetada pela equipa adversária, cumprindo: Reconhecer-se como defesa entre o adversário e o "alvo", Desmarcação à distância de passe. Receção e enquadramento com o "alvo"; Passar a bola a um colega livre.	Aprender a aplicar descritores de desempenho de acordo com a situação do jogo.	Competição	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.
Situação de aprendizagem: Basquetebol 4x4 sem drible ou passe picado Se o jogo tiver difícil - aumentar distância da defesa Se o jogo está fácil - Só realizar passe picado Se o jogador tem dificuldade no passe - Faz de Joker	Desenvolver a capacidade aeróbia 10 minutos	Através do passe progredir no campo em equipa e marcar ponto, cumprindo: Reconhecer-se como defesa entre o adversário e o "alvo", Desmarcação à distância de passe. Receção e enquadramento com o "alvo"; Passar a bola a um colega livre; Se está perto do alvo finaliza.	Desenvolver a desmarcação e a exploração do espaço em largura e profundidade.	Competição	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.

Fase Fundamental (Exercícios mais complexos)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Metas Operacionais	Organização	Grupos
Badminton 1+1 a 6 metros de distância iniciando com serviço longo.	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, coordenação e velocidade.	Posição base; Desloca-se com oportunidade; Coloca o volante ao alcance do companheiro executando clear ou lob;	Manutenção do volante no ar, pelo menos 10 batimentos.	Pares	
Futebol: 3x1+Gr passe, receção e condução de bola até chegar à baliza e rematar.	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, coordenação e velocidade. Desenvolver a capacidade aeróbia	Desmarca-se ofensivamente e de apoio (Cobertura ofensiva); Largura e profundidade ao contra-ataque.	Conforme a situação passa, conduz ou remata com qualidade.	Vagas	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.

Voleibol: 2+2 c/rede 1+1+1 (trios) desenvolvimento das habilidades essenciais do voleibol, toque de dedos e antebraços, s/rede	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, coordenação e velocidade.	Se a bola estiver à altura da cabeça o aluno realiza toque de dedos, caso a bola desça abaixo do nível da cabeça o aluno realiza manchete.	Dinâmica dos 3 toques.	Pares e trios	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.
Basquetebol: 3x2 com defesa ativa 3x3 passe e corte/reposição e com defesa passiva	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, coordenação e velocidade. Desenvolver a capacidade aeróbia	De acordo com a situação o aluno desmarca-se, passa ou lança ao cesto.	Receção; Passe e corte; Reposição e Aclaramento.	Vagas	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.
Andebol 3x2+GR	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, coordenação e velocidade. Desenvolver a capacidade aeróbia	Exploração horizontal e vertical; colaborar na circulação de bola.	Desmarcação rápida após recuperação da posse de bola.	Vagas	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.

Fase Final (O que aprenderam)				
Exercício	Descritores de Desempenho	Metas Operacionais	Organização	Grupos
Andebol: 4x4+GR	Mudança de atitude rápida, ofensiva para defensiva e vice-versa. Progressão com bola para rematar ou passar.	Todos os alunos participam na circulação de bola explorando o espaço na horizontal e vertical.	Competição	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.
Futebol 4x4 espaço amplo	Mudança de atitude rápida, ofensiva para defensiva e vice-versa. Progressão com bola para rematar ou passar. Mantém a posse de bola na presença de um defesa.	Manutenção da posse de bola e da bola em jogo.	Competição	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.
Voleibol: 4x4	Serviço p/ baixo colocado; Deslocamento/ posicionamento no ponto de queda da bola; Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo	Dinâmica dos 3 toques em situação de competição.	Competição	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.

Badminton 1x1 rei dos campos cada aluno não pode permanecer no campo do rei mais de 3 vezes seguidas.	De acordo com a situação do jogo o aluno aplica a habilidade mais adequada.	O aluno desloca-se oportunamente e realiza clear, lob ou amortie.	Competição	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.
Basquetebol: 3x3 passe e corte/reposição e aclaramento ao drible Defesa ativa	Mudança de atitude rápida, ofensiva para defensiva e vice-versa. Progressão com bola para rematar ou passar. Liberta-se do adversário direto.	Ressalto defensivo e ofensivo; Passe e corte/reposição e aclaramento ao drible.	Competição	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.
Referências: Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.				

Apêndice XI – Avaliação Final 2º Período

Secundário		Avaliação Final 2ºPeríodo																		
		A - JDC				B			C							D	E		F	
TURMA: 12º B/C		Futsal	Basquetebol	Voleibol	Andebol	Ginástica			Atletismo							At. Rítmicas Exp.	Ténis de Mesa	Badminton	Natação	Orientação
									Solo	Acrobática	Aparelhos	velocidade	estafetas	barreiras	salto em altura					
1		E	E	E	E	I/E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	I/E	A	E
2		E	E	E	A	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	I/E	E	E
3		I	E	E	I	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A		I/E	E	E
4		E	I	I	E	I	I	I	I	I	E	E	I	E	I	A	E	A	E	E
5		E	E	E	E	A	E	A	E	I	E	E	E	E	I	E	E	A	I/E	E
6		E	E	A	E	I	E	E	E	I	E	E	E	E	I	E	E	E	A	E
7		A	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	E	A	A	A	E
8		E	E	I	E	E	E	E	I	I	E	E	I	E	I	A		E	E	E
9		I	I	I/E	I	I	I	I	E	I	E	E	E	I	I	E	E	E	E	E
10		E	E								E			I	I	E	I	I	E	E
11		E	E	I	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	E	A	E
12		E	E	A	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	E	A	E
13		A	E	E	E	I/E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	E	A	E	A	E
14		E	E	A	E	A	E	A	E	I	E	E	E	E	I	A	E	A	A	E
15		E	E	I	I	I/E	I	E	I	I	E	E	I	I	I	E	I	I	I	E

16																				
17		E	E	A	E	A	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	E	E	E
18		A	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	A	A	E	E
19		A	E	E	E	E	E	E	E	I	E	A	E	E	I	E	A	A	E	E
20		I	I	I	I	I/E	I	I	I	I	E		I	I	I	E	I	I/E	E	E
21		E	I	I/E	E	I/E	E	I	E	I	E	E	E	E	I	E	I	I	I/E	E
22		I	I	I	I	I/E	I	I	I	I	E	E	I	I	I	A	I	I	I/E	E
23		E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	E	E	E	E

Apêndice XII – Unidade Didática 9

Unidade didática 9: 4ª Etapa Produto	Tempo de aula: terça-feira 100' + quinta-feira 50'	Espaço: Piscina	Turma: 12ºB/C	Total de alunos: 23	Nº de tempos: 6
Objetivos da UD: Confirmar e em alguns casos recuperar as aprendizagens da 3ª Etapa Desenvolvimento das técnicas de nado alternadas e suporte básico de vida. Aumentar a autonomia no meio aquático. Metas operacionais: Desenvolvimento das técnicas de nado alternadas para alunos de Nível Elementar e simultâneas para alunos de Nível Avançado. Aprendizagem das técnicas de salvamento aquático. Fase Inicial (Jogos e Sequências)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Objetivos	Organização	Grupos
Apanhada com bola	Desenvolver a capacidade aeróbia	O aluno controla a respiração, equilíbrio, propulsão e manipulações.	Aquecimento.	Jogo/Competição	4, 3, 2, 1
Fase Fundamental (Exercícios mais complexos)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Objetivos	Organização	Grupos
2x25 Pernada Crol com os braços no prolongamento do corpo de cubito ventral e dorsal.	Desenvolver a força específica dos MI	Pernada forte, anca elevada.	Aumentar eficácia da pernada.	Vagas	4, 3, 2, 1

2x25 Braçada Crol e costas com pool boy entre as pernas.	Desenvolver a força específica dos MS	Braçada	Aumentar a eficácia da braçada.	Vagas	4, 3, 2, 1
2x25 - Pernada de Crol com cabeça emersa e sem material auxiliar. Variante: braços junto do corpo. Variante: um braço junto do corpo e outro no prolongamento.	Desenvolver a força específica dos MI	Elevar a anca, ventilação forte e pernada forte e rápida. Manter corpo estável, sem oscilar.	Diminuir a amplitude da pernada	Vagas	4, 3, 2
2x25 - Pernada alternada em decúbito lateral, estando um braço mais fundo no prolongamento do corpo.	Desenvolver a força específica dos MI	Contrair o “core” (p.e., abdominais), alinhar o MS em extensão com o corpo. Apontar ombro e anca do mesmo lado para o teto. Orelha a tocar no ombro, olhar para o lado na vertical	Associar à rotação longitudinal do corpo	Vagas	4, 3, 2
2x25 - Crol completo em que os dedos deslizam na superfície da água durante a recuperação, mantendo o cotovelo elevado. Variante: Crol em braçada unilateral	Desenvolver a força específica dos MS	Mão sai com dedo a tocar na coxa. Durante o deslize a mão está próxima do corpo e da axila.	Elevar o cotovelo na recuperação. Relaxar o MS.	Vagas	4, 3, 2, 1

2x25 - Crol completo maximizando a amplitude da braçada. Variante: nadar uma piscina no menor número de braçadas possíveis. Variante: uma braçada curta, seguida de uma braçada “gigante”	Desenvolver a força específica dos MS	Mal um MS sai da água, o outro entra. MS entra devagar e sai da água depressa.	Incrementar a eficiência de nado	Vagas	4, 3, 2, 1
2x25 - 4 braçadas em decúbito ventral, seguidas de rotação longitudinal do corpo, 4 braçadas em decúbito dorsal e assim sucessivamente.	Desenvolver a força específica dos MI e MS	Contrair o “core” (p.e., abdominais), alinhar o MS em extensão com o corpo. Apontar o ombro e a anca do mesmo lado para o teto. Orelha a tocar no ombro, olhar para o lado na vertical.	Associar à rotação longitudinal do corpo.	Vagas	4, 3, 2, 1
Suporte básico de vida - 30 compressões + 2 insuflações.	Desenvolver força de resistência dos membros superiores e capacidade aeróbia.	Manter a cadência de movimento e realizar de acordo com o padrão correto as compressões.	Compreender quando é necessário executar o SBV e como o aplicar.	Vagas	Pares de acordo com a composição corporal 4, 3, 2, 1
Técnicas de salvamento aquático: Reboque pelas axilas; Reboque pelos cotovelos; Reboque pela nuca.	Desenvolver a força de resistência dos membros inferiores e a capacidade aeróbia.	Rebocar a vítima sem que a mesma impedindo que a mesma fique com as vias aéreas submersas.	Aprender a salvar uma vítima e a colocá-la em segurança.	Vagas	Pares de acordo com a composição corporal 4, 3, 2, 1

Fase Final (O que aprenderam)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Objetivos	Organização	Grupos
2x25 - Técnica de nado crol	Desenvolver a capacidade aeróbia	1. Entrada, 2. Ação descendente, 3. Ação lateral interior, 4. Ação descendente, 5. Saída e recuperação. Sincronização entre a ação dos membros superiores e o ciclo respiratório.	Realizar a técnica completa, com fluidez seguindo o padrão de execução correto	Vagas e estafetas	1, 2, 3
2x25 - Técnica de nado costas	Desenvolver a capacidade aeróbia	1. 1ª Ação descendente. 2. 1ª Ação ascendente, 3 2ª Ação descendente, 4. 2ª Ação ascendente, 5. 2ª Ação ascendente Sincronização entre a ação dos membros superiores e o ciclo respiratório.	Realizar a técnica completa, com fluidez seguindo o padrão de execução correto	Vagas e estafetas	1, 2, 3
Salvamento aquático	Desenvolver a capacidade aeróbia, coordenação, Força superior e inferior	De acordo com o estado da vítima o aluno aplica as manobras de salvamento e suporte básico de vida.	Ser capaz de retirar uma vítima de afogamento para uma zona segura e se necessário iniciar o SBV	Vagas	1, 2, 3
Referências: Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho. Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L., Machado, J., & Silva, A. (2015). Manual de referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação. FPN (pp. 1-188)					

Apêndice XIII – Unidade Didática 10

Unidade didática 10: 4ª Etapa Produto	Tempo de aula: terça-feira 100'+ quinta-feira 50'	Espaço: Ginásio	Turma 12ºB/C	Total de alunos: 23	Nº de tempos: 6
Objetivos da UD: Confirmar e em alguns casos recuperar as aprendizagens da 3ª Etapa Situações de aprendizagem mais complexas e representativas das situações de avaliação.				As atividades da UD estão organizadas por estações, exceto no aquecimento.	
Fase Inicial (Jogos e Sequências)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Metas Operacionais	Organização	Grupos

Jogo "Competir por uma posição corporal" (2x2') 1- Tocar com a mão no joelho do colega. 2- Tocar com o pé na parte posterior da perna utilizando a pega convencional. 3- Roubar um objeto ao colega	Ativação Cardiorrespiratória Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Sempre que o aluno é tocado tem de realizar um burpee.	1- Tocar com a mão no joelho do colega. 2- Tocar com o pé na parte posterior da perna utilizando a pega convencional. 3- Roubar a bola ao colega ou colocá-lo com as costas em contacto como o solo.	Aprender os deslocamentos específicos dos desportos de combate. Introdução ao contacto com outro colega.	Competição	Pares organizados de acordo com estatura e peso.
Quedas (UKEMIS): Ushiro-Ukemi (queda a trás) Yoko-Ukemi (queda lateral) Zempo-Ukemi (queda em rolamento à frente) Realizar as Ukemis da seguinte ordem: 1- sentado ou de 4 apoios 2- agachado ou de joelhos 3- de pé	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares - Coordenação.	Cair com fluidez e como um todo. Ao cair bater com a mão no solo para dispersar a energia da queda.	Aprender a cair de qualquer posição.	Exercício individual	Pares organizados de acordo com estatura e peso.
Fase Fundamental (Exercícios mais complexos)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Metas Operacionais	Organização	Grupos

Técnicas de Imobilização: NE-WAZA Yoko-shiho gatame Kuzuré-gesa-gatame Em situação de combate o aluno que se encontra imobilizado tem de sair da posição enquanto o colega tenta impedi-lo. 4x 1 minuto	Desenvolvimento da força de resistência	Manter as omoplatas do colega imobilizado em contacto com o chão.	Aplicar a imobilização segundo o padrão correto de execução até ao final da UD	Alunos dispersos pelo ginásio em pares.	Pares organizados de acordo com estatura e peso.
Técnica de projeção alavanca física: O-goshi Ippon-seoi-nage	Desenvolvimento da força através da execução da projeção. Força dos membros superiores e inferiores. 4 repetições por aluno.	Concretização das fases da projeção: desequilíbrio, contacto, projeção e trajetória da queda. Aplicação eficaz da alavanca e da pega.	Aplicar a projeção em situação de exercício segundo o padrão correto de execução até ao final da UD.	Alunos dispersos pelo ginásio a pares.	Pares organizados de acordo com estatura e peso.

Técnica de projeção binário de Forças: O-soto-gari O-uchi-gari	Desenvolvimento da força através da execução da projeção. Força dos membros superiores e inferiores. 4 repetições por aluno.	Concretização das fases da projeção: desequilíbrio, contacto, projeção e trajetória da queda.	Aplicar a projeção em situação de exercício segundo o padrão correto de execução até ao final da UD.	Alunos dispersos pelo ginásio a pares.	Pares organizados de acordo com estatura e peso.
---	---	--	---	---	---

Cada grupo de alunos constrói um esquema para apresentar à turma. Limite de tempo de 2' Habilidades no solo: 1.1 Cambalhota à frente; 1.2 Cambalhota à retaguarda; 1.3 Roda; 1.4 Avião; 1.5 Espargata frontal; 1.6 Salto em extensão, 1.7 1/2 pirueta. Dança: Passos de dança criados pelos alunos como elementos de ligação.	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade.	Todos elementos do grupo realizam todas as habilidades gímnicas e ligam as mesmas com passos de dança, realizando as mesmas com fluidez e dentro do padrão correto de execução.	Os alunos constroem o próprio esquema gímnico com elementos gímnicos que já conseguem realizar.	Concurso	Grupos de trabalho da 3ªEtapa, de ginástica no solo.
--	--	--	--	-----------------	---

Salto em altura técnica: fosburyflop 1. Queda de costas em cima do colchão 2. Corrida de balanço em J, lado esquerdo e direito 3. Salto em altura com a técnica com quatro a seis passadas, lado esquerdo e direito 4. Salto em altura com a técnica com cinco a oito passadas.	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Força dos membros inferiores	Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida. Elevação da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro.	Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente arqueado. Caí de costas no colchão com os braços afastados lateralmente em segurança.	Vagas	Grupos de trabalho da 3ªEtapa.
Ginástica de aparelhos - Mini-trampolim Saltos: 1. Salto em extensão 2. Salto engrupado 3. Pirueta vertical 4. Carpa de pernas afastadas e unidas 5. 3/4 de moral à frente engrupado	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Força dos membros inferiores	Realizar de acordo com o padrão correto de execução saltos.	Realiza pelo menos 3 dos 5 saltos.	Vagas	Grupos de trabalho da 3ªEtapa, de ginástica no solo.
Fase Final (O que aprenderam)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Descritores de Desempenho		Metas Operacionais	Organização	Grupos
Concurso de esquemas gímnicos criados pelos alunos durante a aula.	Realiza todas as habilidades com ou sem progressão, de acordo com o padrão correto de execução e fluidez		Realiza as habilidades gímnicas mantendo o padrão global de execução e transita com fluidez entre os elementos.	Concurso	Grupos de trabalho da 3ªEtapa, de ginástica no solo.
Concurso de habilidades no Minitrampolim	Realiza todas as habilidades com ou sem progressão, de acordo com o padrão correto de execução e fluidez		Realiza as habilidades gímnicas mantendo o padrão global de execução.	Concurso	Grupos homogêneos

Salto em altura: técnica de tesoura e fosburyflop	Transpõe a fasquia e cai no colchão em segurança.	Salta o mais alto possível tentando superar-se.	Competição	Grupos homogêneos
Randori aplicando as técnicas aprendidas na aula.	De acordo com a situação aplica a técnica adequada.	Compreende os fundamentos da luta de judo: desequilíbrios, alavancas, binário de forças e imobilizações.	Competição	Pares organizados de acordo com estatura e peso.
Referências: Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.				

Apêndice XIV – Unidade Didática 11

Unidade didática 11: 4ª Etapa Produto	Tempo de aula: terça-feira 100'+ quinta-feira 50'	Espaço: Pavilhão	Turma: 12ºB/C	Total de alunos: 23	Nº de tempos: 6
Objetivos da UD: Confirmar e em alguns casos recuperar as aprendizagens da 3ª Etapa Situações de Jogo mais complexas e representativas das situações de avaliação.				As atividades da UD estão organizadas por estações, exceto no aquecimento.	
Fase Inicial (Jogos e Sequências)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Metas Operacionais	Organização	Grupos
Corrida contínua	Desenvolvimento da capacidade aeróbia. 2 voltas ao campo de futsal.	Correr sem parar.	Marcar o início da aula.	Em grupo	Toda a turma em simultâneo.

Badminton 1+1 a 6 metros de distância iniciando com serviço longo. Inicia o jogo com serviço longo.	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, coordenação e velocidade.	Posição base; Desloca-se com oportunidade; Coloca o volante ao alcance do companheiro executando clear ou lob;	Manutenção do volante no ar, pelo menos 10 batimentos.	Pares	
Jogo dos 10 passes em espaço amplo A- Futebol B- Basquetebol C- Andebol	Desenvolver a capacidade aeróbia 10 minutos	Realizar 10 passes consecutivos sem deixar que a bola seja interceptada pela equipa adversária, cumprindo: Reconhecer-se como defesa entre o adversário e o "alvo", Desmarcação à distância de passe. Receção e enquadramento com o "alvo"; Passar a bola a um colega livre.	Aprender a aplicar descritores de desempenho de acordo com a situação do jogo.	Competição	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.

Situação de aprendizagem: Basquetebol 4x4 sem drible ou passe picado Se o jogo tiver difícil - aumentar distância da defesa Se o jogo está fácil - Só realizar passe picado Se o jogador tem dificuldade no passe - Faz de Joker	Desenvolver a capacidade aeróbia 10 minutos	Através do passe progredir no campo em equipa e marcar ponto, cumprindo: Reconhecer-se como defesa entre o adversário e o "alvo", Desmarcação à distância de passe. recepção e enquadramento com o "alvo"; Passar a bola a um colega livre; Se está perto do alvo finaliza.	Desenvolver a desmarcação e a exploração do espaço em largura e profundidade.	Competição	Grupos de trabalho da 2ªEtapa.
Fase Fundamental (Exercícios mais complexos)					
Exercício/Situação de Aprendizagem	Aptidão Física	Descritores de Desempenho	Metas Operacionais	Organização	Grupos
Futebol: 3x1+Gr passe, recepção e condução de bola até chegar à baliza e rematar.	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, coordenação e velocidade. Desenvolver a capacidade aeróbia	Desmarca-se ofensivamente e de apoio (Cobertura ofensiva); Largura e profundidade ao contra-ataque.	Conforme a situação passa, conduz ou remata com qualidade.	Vagas	Grupos de trabalho da 3ªEtapa.

Voleibol: A- 2x2 c/rede B- 1+1+1 (trios) desenvolvimento das habilidades essenciais do voleibol, toque de dedos e antebraços, s/rede	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, coordenação e velocidade.	Se a bola estiver à altura da cabeça o aluno realiza toque de dedos, caso a bola desça abaixo do nível da cabeça o aluno realiza manchete.	Dinâmica dos 3 toques.	Pares e trios	Grupos de trabalho da 3ªEtapa.
Basquetebol: 3x2 com defesa ativa 3x3 passe e corte/reposição e com defesa passiva	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, coordenação e velocidade. Desenvolver a capacidade aeróbia	De acordo com a situação o aluno desmarca-se, passa ou lança ao cesto.	Receção; Passe e corte; Reposição e Aclaramento.	Vagas	Grupos de trabalho da 3ªEtapa.
Andebol 4x3+GR	Desenvolvimento das capacidades coordenativas e musculares. Agilidade, coordenação e velocidade. Desenvolver a capacidade aeróbia	Exploração horizontal e vertical; colaborar na circulação de bola.	Desmarcação rápida após recuperação da posse de bola.	Vagas	Grupos de trabalho da 3ªEtapa.
Fase Final (O que aprenderam)					
Exercício	Descritores de Desempenho	Metas Operacionais	Organização	Grupos	

Andebol: 5x5+GR	Mudança de atitude rápida, ofensiva para defensiva e viceversa. Progressão com bola para rematar ou passar.	Todos os alunos participam na circulação de bola explorando o espaço na horizontal e vertical.	Competição	Grupos de trabalho da 3ªEtapa.
Futebol 4x4 espaço amplo	Mudança de atitude rápida, ofensiva para defensiva e viceversa. Progressão com bola para rematar ou passar. Mantém a posse de bola na presença de um defesa.	Manutenção da posse de bola e da bola em jogo.	Competição	Grupos de trabalho da 3ªEtapa.
Voleibol: 4x4	Serviço p/ baixo colocado; Deslocamento/ posicionamento no ponto de queda da bola; Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo	Dinâmica dos 3 toques em situação de competição.	Competição	Grupos de trabalho da 3ªEtapa.
Badminton 1x1 11 pontos	De acordo com a situação do jogo o aluno aplica a habilidade mais adequada.	O aluno desloca-se oportunamente e realiza clear, lob, amortie e remate	Competição	

Basquetebol: 3x3 passe e corte/reposição e aclaramento ao drible Defesa ativa	Mudança de atitude rápida, ofensiva para defensiva e vice - versa. Progressão com bola para rematar ou passar. Liberta-se do adversário direto.	Ressalto defensivo e ofensivo; Passe e corte/reposição e aclaramento ao drible.	Competição	Grupos de trabalho da 3ªEtapa.
Referências: Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.				

Apêndice XV -Avaliação Final 3º Período

Atividades Físicas Desportivas - Avaliação final 3º Período																								
Secundário		A. F. D. - Matérias																						
		A - JDC				B			C										D	E		F		H
		Futsal	Basquetebol	Voleibol	Andebol	Ginástica			Atletismo										At. Rítmicas Exp.	Ténis de Mesa	Badminton	Natação	Orientação	Desportos de Combate
Solo	Acrobática					Aparelhos	Velocidade	estafetas	barreiras	salto em altura	salto em comprimento	salto em distância	lançamento em peso	lançamento em distância										
1		E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	E	A	E	A			
2		E	E	E	A	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	E	E	E	A			
3		I	E	E	I	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A		E	E	E	E			
4		E	I	E	E	I	I	I	I	I	E	E	I	E	I	A	E	A	E	E	E			
5		E	E	E	E	A	E	A	E	I	E	E	E	E	I	E	E	A	E	E	E			
6		E	E	A	E	I	E	E	E	I	E	E	E	E	I	E	E	E	A	E				
7		A	E	A	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	E	A	A	A	E	A			
8		E	E	I	E	E	E	E	I	I	E	E	I	E	I	A		E	E	E	A			
9		I	I	E	I	I	I	I	E	I	E	E	E	I	I	E	E	E	E	E				
10		E	E								E			I	I	E	I	E	E	E	A			
1		E	E	I	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	E	A	E	E			
2		E	E	A	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	E	A	E	E			
3		A	E	E	A	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	E	A	E	A	E	E			
4		E	E	A	A	A	E	A	E	I	E	E	E	E	I	A	E	A	A	E	E			
5		E	E	I	I	E	I	E	I	I	E	E	I	I	I	E	I	I	I	E	E			

6																				E	
7		E	E	A	E	A	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	I	E	E	E	E
8		A	E	E	E	A	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	A	A	E	E	E
9		A	E	E	E	A	E	E	E	I	E	A	E	E	I	E	A	A	E	E	E
10		I	I	I	I	E	I	I	I	I	E		I	I	I	E	I	E	E	E	E
11		E	I	E	E	E	E	I	E	I	E	E	E	E	I	E	I	E	E	E	E
12		I	I	I	I	E	I	I	I	I	E	E	I	I	I	A	I	I	E	E	E
13		E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	I	A	E	E	E	E	E

Apêndice XVI – Avaliação Final da Aptidão Física 3º Período

Escola Secundária Poeta Al-Berto		Ano/Turma: 12º B/C				Aptidão Física – Avaliação Final 3º Período						
Nº	Nome	D.Nasc.	Idade	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC	Vaivém	Abdominais	Extensões de Braços	senta e alcança		Impulsão Horizontal
							3ºP	3ºP	3ºP	3D	3E	3º P
1		18/03/2005	17	61,85	1,66	22	45	44	20	36	39	1,86
2		14/04/2004	18	57,5	1,62	22	59	41	19	40	39	1,74
3		04/05/2005	17	57,65	1,7	20	36	65	10	32	31	1,50
4		22/09/2005	16	71,7	1,72	24	21	22	8	36	38	1,40
5		05/09/2005	17	62	1,73	21	89	80	23	40	38	2,40
6		24/04/2005	17	69,55	1,62	27	35	22	11	34	33	1,82
7		05/03/2005	17	60,1	1,7	21	73	80	18	30	30	1,90
8		14/09/2005	17	80,85	1,82	24	51	40	18	32	32	1,80
9		22/10/2005	16	61	1,64	23	43	38	15	36	37	1,83
10		14/09/2005	17	71,1	1,76	23	70	45	22	28	28	1,90
11		11/08/2005	17	50,4	1,6	20	56	80	19	47	42	1,83
12		17/03/2005	17	52,95	1,75	17	65	80	12	36	37	2,20
13		25/03/2005	17	62,4	1,81	19	94	55	34	26	21	2,10
14		29/08/2005	17	64,5	1,71	22	67	52	30	47	45	2,24
15		27/06/2005	17	52,85	1,54	22	80	80	23	38	39	1,75
16		23/05/2005	17	46,9	1,57	19						

17		05/12/2005	16	57,8	1,69	20	52	20	20	28	28	1,86
18		30/08/2005	17	66,1	1,76	21	111	24	32	29	30	2,50
19		20/04/2005	17	67,75	1,75	22	113	80	43	37	37	2,50
20		19/11/2005	16	54,25	1,58	22	32	20	8	31	34	1,70
21		26/02/2004	18	49,25	1,64	18	32	49	20	34	30	1,70
22		20/09/2005	17	69	1,64	26	25	25	9	38	36	1,70
23		26/01/2005	17	62,2	1,71	21	79	51	27	22	20	2,32

Apêndice XVII – Planeamento Desporto Escolar

Planeamento Desporto Escolar - Voleibol		Escalão: Juvenis Femininos
Horário: Quarta-feira 14:30/16:00		Juvenis femininos: 15
Prognóstico		
Critérios de avaliação: Serviço p/ baixo colocado; Deslocamento/ posicionamento no ponto de queda da bola; Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo.	Indicadores de observação: Bola no ar; Maioria toque de dedos; Mínimo 2 toques, máximo 3.	Situação de avaliação: 2+2 c/serviço Rede a 2m Serviço a 3-4,5m Rotação a cada 2 serviços com êxito.
Critérios de avaliação: Serviço p/baixo ou p/cima para zona difícil recepção; Recepção em manchete ou em passe para dar continuidade ao jogo ("Zona 3"); Passe para a finalização; Finaliza em passe ou remate colocados para dificultar a ação dos adversários.	Indicadores de observação: Dinâmica dos 3 toques (2ºtoque dado p/ jogador da posição 3; Finalizações intencionais); Qualidade das execuções.	Situação de avaliação: 4x4 - rede a 2,10/2,15m Campo 12*6m Rotação se 2 serviços c/ sucesso.
Prioridades		
Exercício 1+1	Descritores de desempenho Dinâmica dos 3 toques: Ataque-DefesaPasse	Metas operacionais Manutenção da bola no ar.

Exercício Remate em suspensão (entrada, centro e saída) com ataque direcionado para a defesa. Ordem: atacante passa a bola ao passador - passador ataca em direção ao defesa em posição 5 - jogador em posição 5 defende a bola dando altura em direção ao passador - passador em posição 3 passa a bola ao atacante - atacante remata em linha. Remate no centro da rede é direto, sem ataque para o defesa. Remate na saída é igual na entrada mas o atacante ataca em 1 e o defesa encontra-se entre a posição 1 e 6	Descritores de desempenho Chamada rápida cumprindo o tempo 1 23; Contactar a bola o mais alto possível; Atacar em linha e diagonal dentro dos limites do campo.	Metas operacionais Remate colocado com intenção.
Exercício Voleibol: 2x2 Serviço por cima O ataque tem de ser sempre em ataque colocado, não é permitido ataque em toque de dedos ou amorties. Jogos até 11 pontos ou reio dos campos.	Descritores de desempenho Serviço p/ baixo colocado; Deslocamento/ posicionamento no ponto de queda da bola; Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo	Metas operacionais Dinâmica dos 3 toques em situação de competição.
Exercício Voleibol: 4x4 Serviço por cima Jogos até aos 11	Descritores de desempenho Serviço p/ baixo colocado; Deslocamento/ posicionamento no ponto de queda da bola; Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo; Jogador que está na rede faz bloco, os restantes deslocam-se de acordo com a orientação do bloqueador.	Metas operacionais Dinâmica dos 3 toques em situação de competição.
Progresso		

Exercício Side out - resposta ao serviço Formação- 5:1:0 Distribuidor inicia o exercício em 1. Muda o posicionamento a cada 4 serviços. Obrigatoriedade de 3 toques. Os jogadores do outro lado da rede desenvolvem o bloco à diagonal.	Descritores de desempenho Recessão direcionada para a zona 3/2 com altura; Passe de acordo com a intenção do distribuidor; Finalizar em ataque colocado.	Metas operacionais Side out, capacidade de resposta ao serviço imediata com o objetivo de quebrar o serviço adversário.
Exercício Contra-ataque e proteção ao bloco adversário Formação- 5:1:0 Ataque na entrada, saída e no centro da rede de modo à equipa que está a defender trabalhe o posicionamento na defesa aquando do ataque adversário e do próprio ataque. Distribuidor inicia exercício em 4. Roda a posição a cada sequencia de 3 ataques.	Descritores de desempenho Bloco duplo na diagonal; Após defesa os jogadores realizam a proteção ao bloco adversário.	Metas operacionais Posicionamento do bloco e da defesa em relação ao ataque adversário e ao próprio. Proteção ao bloco adversário.
Produto		
Exercício Jogo 6x6 sem restrições Sistema de jogo 5:1:0 Jogo até aos 25 pontos.	Descritores de desempenho Ataque com intencionalidade de marcar ponto; Poucos serviços falhados; Consistência nas ações técnicas; Posicionamento correto da defesa em todos os momentos, proteção ao bloco e defesa ao ataque adversário.	Metas operacionais Capacidade de manter a qualidade durante o jogo, simular um jogo completo de modo a preparar os jogos da final four.

Anexos

Anexo I – Inventário 2022/2023



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520 - 902 Sines

INVENTÁRIO 2021/2022 Base para 2022/2023 em atualização

DIREÇÃO DE INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

João Carvalho atualizado, a 31 agosto de 2023

Nota: Trabalhos de arrumação e verificação da arrecadação exterior desenvolvidos em final de julho, com a colega de EDF Natália Bernardino e com equipa de assistentes operacionais integrando a D^a Ana (afeta às instalações desportivas).

ÍNDICE:

1 - Material para modalidades coletivas

Modalidade	Designação		Quantidade		Observações
			N.º	Total	
Andebol	Bolas	Conti brancas	12	12	Para exterior
		XSport Laranja (pequena)	1	6	De exterior
		De cor Laranja Mikasa	5		
		Kempa (couro) Branca e laranja Sénior	5	13	De interior
		De cor amarela e vermelha Sénior Couro	8		
		Mini Handball (brancas – esponja) marca Volley	6	17	Também utilizadas em jogos pré-desportivos
		Ultra soft (de cor laranja) Iniciação	11		
		Ultra Soft (Laranja) Sénior	3	3	De Interior
		XSport Tamanho 0 Azul e amarela	12	12	De Interior
		XSport Tamanho 0 Azul e amarela	3	3	Armazenadas em armário metálico na arrecadação
		Couro Sénior (Branco e preto)	7	7	Interior
		Total em uso	78		
		Total armazenada	3		
	Rede	De baliza (montadas)	6	6	Em uso no campo exterior e no pavilhão
		1 par cor preta	1	1	Armazenada na arrecadação em armário metálico
		Amortizadora	2	2	
Basebol	Tacos		6	6	

	Bolas		3	3	1 couro oficial, uma macia e uma laranja macia
Basquetebo 1	Bolas	Diversas	14	14	De exterior
		Diversas	12	12	De interior
		X-Sport	5	5	Armazenadas em armário metálico na arrecadação
		Rucanor	3	3	
		Moltern	1	1	
		Compal Air	1	1	
		Wilson	1	1	
	Redes	Para cestos	6	6	Em uso no pavilhão
			5	5	Embaladas
	Coletes	Coletes fornecidos pelo DE 3x3	5	5	Coletes Reversíveis (guardados na arrecadação)
	Total em uso		26	26	
	Total armazenadas		11	11	
Corfebol	Postes		2	2	
	Bolas	Ace	1	1	Branca e preta
		Xsport	2	2	Amarela e branca
	Total a uso		3	3	
Futsal/Fute bol	Bolas	Futsal	8	8	Uso Desporto Escolar
		Futsal	12	12	Uso aulas interior
		Futebol X-sport de borracha amarelo e verde	11	11	Uso aulas exterior
		Futebol borracha preta e laranja	1	1	
	Total a uso		32		

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, 2º ano

	Total armazenadas		4	4	XSport Amarelo e verde em caixa de cartão na arrecadação.
	Luvas de Guarda-redes	Pares	4	4	Em armário metálico na arrecadação.
Hóquei	Stikes	Plástico	7	25	
		Madeira Universal	15		
		Madeira de Hóquei Patins	1		
	Bolas	Plástico (laranjas)	2	6	
		Cortiça	3		
		Plástico Vermelho	1		
	Balizas Vermelhas		2	2	
Rugby	Bolas		4	4	
	Cintos	Tag Rugby	12	1 conjunto	Jogos de 3X3
	Fitas	Amarelo	10		
		Rosa	11		
	Rolos de Placagem		2		Emprestados em 2017/2018 à ARTC- Associação de Rugby Tubarões da Caparica

Ultimate Frisbee	Frisbee (Discos brancos)				Em bom estado
			4	4	
Voleibol	Bolas	Molten (verde, vermelho e branco)	6	25	Utilização nas aulas Interiores
		SportZone Oficial	1		
		Molten Brancas	11		
		Mikasa	2		
		Mikasa VoleiKids	5		

		Mikasa	6	6	Utilização desporto escolar
		Mikasa (azuis, brancas e amarelas)	5	5	De exterior
		Mikasa (Branca, vermelha e branca)		7	Armazenadas na arrecadação em armário metálico.
		Mikasa (para Desporto escolar)		3	
		Mikasa VoleiKids		1	
		Total bolas a uso	36		
		Total bolas armazenadas	11		
	Rede	Em uso	1	3	
		Em mau estado	1		Arquivada
		Gira-volei	1		Arquivada
	Postes	Em uso (muito tortos)	2		
		Em mau estado	2		Arquivados
		Varetas	2		
		Suporte de varetas	4		2 arquivados
		Cadeira de árbitro	1		
Voleibol de praia		Bolas	2		
		Kit (Postes, rede e linha)	1		

2 - Material para modalidades individuais

Modalidade	Designação		Quantidade		Observações
			N.º	Total	
Atletismo	Testemunhos		15	15	Arrecadação pavilhão
	Barreiras	Em uso	6	6	Na arrecadação do pavilhão

		Embaladas	6	6	Na arrecadação exterior
		Velhas de ferro antigas	5 (+dois pés sem a barreira	5	

		Barreiras desmontadas antigas	12	12	
		Blocos de partida	6	6	Arrecadação exterior
		Petecas para treino lançamentos	12	6	Arrecadação pavilhão
		Dardos (pegas com uso)	6	6	
	Pesos de Lançamento	6kg	1	19	Arrecadação pavilhão em armário metálico
		5kg	2		
		4kg	2		
		3kg	5		
		2kg	3		
		1kg	3		
		0,5kg	3		
	Discos	0,75 Kg	6	18	
		1 Kg	6		
		1,5 Kg	6		
		Pá	1	1	Não encontramos
		Rodo	1	1	Estragado (Já fiz requisição em 20/21
		Postes de salto em altura	4		Na arrecadação do pavilhão
	Fasquia	Elástico de aprendizagem	1		Arrecadação pavilhão em armário metálico

Ginástica	Bancos suecos		8		5 ginásio e três no pavilhão
	Boque		1		Ginásio
	Plinto	De madeira (reparado com pregos) – Não deve ser usado	1	3	Já enviei pedido à
		De madeira novo	1		Direção para reparação
		De PVC/espuma	1		Ginásio
					Ginásio
	Cavalo com arções		1	1	Arções retirados estão em armário metálico na arrecadação do pavilhão
	Minitrampolim		1	1	Pavilhão
	Trampolim Reuther		2	2	
	Colchões de queda		3	3	
	Colchões	Novos Azuis	10	10	
		Verdes antigos	7	7	
		Sem capa (só espuma – fora de uso)	5	5	
	Individuais de Ginástica de solo	Capas verdes de colchões individuais estragadas	3	3	Na arrecadação exterior

Ginástica (Continuação)	Rolo de Ginástica de solo		1	1	Mau estado - Ginásio
	Carrinho de colchões		1	1	Ginásio com os colchões em cima
Ginástica Rítmica	Bolas	Pequenas	28	28	Arrecadação
		Médias e grandes	12	12	Pavilhão

	Massas	Amarelas	5	5	
	Arcos	Grandes	8	8	
		Pequeno	1	1	
Orientação	Bússolas		10		
	Picotadores		20		
	Mini balizas		15		Encontrámos apenas 1
Patinagem	Patins em Linha - Pares	Azul e Branco - Vários tamanhos	11	Em bom estado de utilização	Arrecadação Pavilhão
		Vários tamanhos (Cinzentos)	17	A necessitare m de verificação	Arrecadação Exterior
		Lilases	5		
		Azul e Branco	4		
		Vermelhos	4		
	Patins Rodas Paralelas - Pares	Verdes	2		
		Amarelos	4		
		Rodas pretas	2		
	Patins sem par e/ou para peças - Unidades		4		Arrecadação Pavilhão
			3		
	Capacetes Patins/BTT/Skate - Cor Laranja		6	Novos	Caixa cartão Arrecadação Pavilhão

3 - Material para desportos de confrontação direta

Modalidade	Designação		Quantidade		Observações
			N.º	Total	
Badminton	Raquetes	Utilização nas aulas	24	24	A uso - Arrecadação Pavilhão

			18	18	(novas/embaladas)
--	--	--	----	----	-------------------

					arrecadação do pavilhão
			19	19	(novas/embaladas)
		Utilização desporto escolar – A uso	23	23	Gabinete EDF
		Desporto Escolar	6	6	Novas embaladas
		Total de raquetas	90	90	
	Volantes	Utilização nas aulas	40	40	Caixa em armário metálico arrecadação Pavilhão
		Utilização desporto escolar	54	54	A uso - Gabinete EDF
			30	30	5 caixas de 6
			24	24	De penas em duas caixas de 12 no Gabinete de EDF
		Total Volantes	148	148	
	Redes	unidas	3	6	Em prateleira aberta da arrecadação pavilhão
		individuais	3		
		Portáteis com estrutura	2	2	
		Individuais	4	4	Reserva em armário arrecadação pavilhão
	Postes	Com base e rodas	2	2	

	De sustentação	2	2	
	Grips para punho das raquetas	7	7	Gabinete EDF

Ténis	Raquetas		5	5	Armário arrecadação pavilhão
	Bolas		Aprox. 45	45	Usadas em balde branco no armário metálico arrecadação pavilhão
			72	72	Novas em balde branco marca Xsport
Ténis de Mesa	Raquetas	Utilização nas aulas	22	22	Armário Arrecadação Pavilhão
		Utilização dos alunos	Averiguar		
	Bolas	Utilização nas aulas	54	Branças	Em duas caixas no armário metálico arrecadação pavilhão
			21	Laranjas	
		Utilização dos alunos	Averiguar		
	Redes	Em uso	2	7	Na sala de convívio
		Em uso	2		Duas na arrecadação pavilhão
		Arquivadas	3		Em armário Gabinete EF

	Mesas	Em uso	2	5	Na sala de convívio
		Em uso - Novas	2		Corredor de acesso ao Ginásio
		Completamente danificada (os tampos estão bons)	1		Na arrecadação exterior
	Estrutura para prender redes (pares de postes)	Em uso	2	8	Nas mesas da sala de convívio dos alunos
		Em uso	2		Afetas às mesas novas no armário da arrecadação do pavilhão
		Arquivadas	4		Um par em mau estado em armário de metal no gabinete de EF
Ténis de praia	Pares de Raquetes de praia		14 (+1 sem par)	14	Na arrecadação exterior
	Bolas amarelas		6	6	

4 - Material de jogos tradicionais

Jogos tradicionais	Designação	Quantidade		Observações
		N.º	Total	
Jogo do arco	Arcos Multicolor	5	5	Arrecadação Pavilhão
	Gancheta	2	2	Não encontrado

Corrida de sacos	Sacos	4	4	(Armário da Arrecadação Pavilhão
Bola às latas	Latas e garrafas cheias com areia	21	21	
	Bola de trapos	6	6	
Tração à corda	Corda de tração	1 branca	1	Armário da arrecadação do Pavilhão
		1 azul nova	1	arrecadação do Pavilhão
Bowling	Pino	1	1	Não encontrado
Outros	Aros coloridos (Anéis) (Rings de borracha)	7	7	Armário da arrecadação do Pavilhão
	Andas	2 pares	2 pares	Arrecadação Exterior
	Vendas	12	12	De tecido preto

5 - Material para condição física/treino

Modalidade	Designação	Quantidade		Observações
		N.º	Total	
Condição física/Treino	Tapetes verdes	7	7	Para utilização no exterior
	Tapetes cinzentos	32	32	Para utilização em interior
	Elásticos Vermelhos em anel	5	5	
	Elásticos com Pegas	3	3	Apenas duas pegas
	Pesos para tornozelos	2	2	
	Caixa para avaliação da flexibilidade	1	1	Teste senta e alcança

Adipómetro		2	2	
Balança Simples		1	1	Gab. EF
Balança Tanita (Vários indicadores)		1	1	Sem pilhas
Bola fitness (55 cm)		2	2	Uma por encher
Bola fitness (75 cm)		1	1	Não encontrada
Bola fitness com pega		1	1	Pega danificada
Cordas		38	38	
Escada de agilidade		2	2	Com 5 degraus
Halteres	2 Kg	2	9	
	3 Kg	4		
Bolas medicinais	3 Kg	3	4	
	3 Kg (vermelho)	1		
	2 Kg	3		
Banco de musculação com suporte para barra de supino	Com barra de supino cromada	1	1	Arrecadação exterior
Barra Musculação pequena	Cromada	1	1	Arrecadação Pavilhão
Discos de Peso (bolachas)	5Kg Preto	2	2	
	5Kg Cinzento	2	2	
	4Kg Preto	2	2	
	2Kg Cinzento	2	2	
	1Kg Cinzento	4	4	
	1Kg Preto	4	4	

6 - Material para desporto adaptado

Modalidade	Designação	Quantidade		Observações
		N.º	Total	

Boccia	Bolas	2 conjuntos	2 conjuntos	1 em uso (estado razoável) 1 novo
	Material árbitro	1 conjunto	1 conjunto	
	Fita marcação de campos	2 rolos	2 rolos	1 em uso Branco 1 novo Preto
Goalball	Bola	1	1	
	Vendas Multiculores	6	6	Gab. EF

7 - Material geral

Modalidade	Designação		Quantidade		Observações
			N.º	Total	
Aplica-se a várias modalidades	Fita balizadora Vermelha e Branca		3 rolos	3 rolos	
	Apitos	Manuais	6	9	
		De sopro	4		Dois embalados
	Cronómetros com desgaste		5	5	3 sem pilhas 2 com pilhas
	Fitas para marcação de campos	Amarelas	0	17	
		Vermelha larga	3 rolos		1 a uso
		Vermelha fina	3 rolos		1 a uso
		De papel	5 rolos		
	Marcador de pontos	Manual Azuis	3	3	Arrecadação do Pavilhão
		Manual Cinzento	1	1	
		Eletrónico C/comando à Distância	1	1	Fixo no Pavilhão
	Cones	Grandes vermelhos, laranja e às riscas	7	28	Arrecadação Pavilhão
			17		Gab EF

			4		Arrecadação exterior
		Laranja Médios	10		Arrecadação Pavilhão
		Médios vermelhos	3		
		Médios azuis	5		
		Amarelos com buracos	2		
		Vermelhos com buracos	5		
		Azuis com buracos	5		
		Cones baixos	8 brancos	39	
			12 amarelos		
			8 vermelhos		
			11 azuis		
	Barras plásticas para cones		20	20	Arrecadação Pavilhão
	Bandas elásticas multiuso	Substituir redes de badminton e voleibol	2	2	8 – 16 cm e 13 – 26 cm
	Conjunto de peças azuis com adaptadores para obstáculos/limitadores		1	1	
	Bomba manual		2	2	
	Compressor		1	1	
	Fita métrica		2	2	10m e 30 m
	Fita métrica com pega		1	1	100 metros
	Correntes balizas e esticador		4 e 1	4 e 1	
	Elástico fino		1 rolo	1 rolo	
	Correntes plásticas		2	2	
	Cabo de rede plastificada		1	1	

	Rolo de fio de lã		1	1	
	Sacos para bolas, de exterior		2	2	
	Suporte para 6 garrafas plásticas		1	1	Só tem 4 garrafas em condições de utilização
	Sacos de transporte de bolas	Grande	2	4	Arrecadação Pavilhão
		Pequeno	2		
	Bola de Kin-ball		1	1	Furada foi abatida
	Carrinhos para transporte de bolas		2	2	Arrec. Pavilhão
			1	1	Arrec. Exterior
	Taça para registo dos primeiros classificados, nas competições de escola		3	3	

8 - Material de som

Modalidade	Designação	Quantidade		Observações
		N.º	Total	
Aplica-se a várias modalidades	Rádio com leitor de CD's	2	2	Sony CFDS170L e Grundig
	Amplificador de som, com colunas e micro sem fios	1	1	Colunas montadas no Pavilhão
	Coluna de som, com microfone	1	1	Vsound
	Coluna de som portátil	1	1	NGS

9 - Equipamentos – Armário metal arrecadação do pavilhão

Modalidade	Designação	Quantidade	Observações
------------	------------	------------	-------------

		N.º	Total	
Equipamento de voleibol	Calções azuis de rapariga	11	10 equipamentos completos	
	T-shirt manga cava, azuis, numeradas, rapariga	10		
	Joalheiras	7 pares		
Podem ser utilizadas no voleibol ou futsal	Meias azuis altas	12 pares	12 pares	Embaladas
	Camisolas de árbitro	1	1	
Equipamento futsal	Calções azuis de rapaz	9	9 equipamentos completos	
	T-shirt azuis, numeradas, rapaz	10		
	T-shirt azul, rapaz	1		
	Camisolas de guarda-redes	3		Cinzenta, amarela, azul
	Calções de guarda-redes	1		
	Meias pretas altas	3 pares		
	Luvas de guarda-redes	4 pares		
Equipamento badminton	T-shirts badminton roxas	8	8	Estado muito usado
Equipamento Boccia / Badm	T-shirts vermelhas estampadas, numeradas	11	11	
	T-shirts brancas estampadas, numeradas	11	11	
S/modalidade definida	T-shirts surf	2	2	
	Calções pretos	2	2	
	Camisolas de manga comprida, brancas e azuis, numeradas	11	11	
	Calções azuis e brancos	1	1	
	Camisolas de manga comprida, laranjas e verde, da galp, numeradas	11	11	
	Camisolas de manga comprida, verde, da galp, numeradas	8	8	
	Camisolas de manga comprida, brancas, da galp, numeradas	5	5	

	Polos de manga comprida, de voleibol, numerados		12	12	
	T-shirts do Curso TSSMA 2011-2012, vermelhas		18	18	Não encontrado
Aplica-se a várias modalidades	Coletes	Vermelhos	11	53	Arrecadação pavilhão
		Verdes	12		
		Branços	2		
		Amarelos	9		
		Laranjas	8		
		Azuis	11		

10 - Material adquirido/específico do Curso de Técnico de Segurança e Salvamento em Meio Aquático

Modalidade	Material	Referência	Tamanho	Quantidade/Total		Obs.
Salvamento Aquático	Bóia	Circular	-	-	1	Arrecadação Exterior
		Torpedo	-	-	3	
	Cinto de Salvamento		-	-	3	
	Prancha de Surf de Salvamento		-	-	1	
	Vara de Salvamento		-	-	1	Arrecadação Pavilhão
Equipamentos de Mergulho existem, mas	Fato Neoprene	Nava Ocean 6,5mm	S	2	6	Arrecadação exterior material em sacos de equipamento de
			M	2		
			L	2		
	Barbatanas		S	2	6	
por confirmar tamanhos dos fatos		X-Flex c/ precinta	M	2		mergulho (5 sacos + 1 que está no Gabinete de EF para equipamentos para encontros do Desporto Escolar
			L	2		
	Meias	3mm nylon	S	2	6	
			M	2		
			L	2		
	Luvas	Innospan 2mm	S	2	6	
			M	2		

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, 2º ano

			L	2	
	Máscara	Maxima Sil Negro	-	-	6
	Tubo	Divers Smoke	-	-	3
	Faca	Omega KN-68	-	-	1
	Saco		-	-	6
Geral	Fato Neoprene	Onda 3'2	2 – S/ 5 – M/ 2 – L	9	
	Barbatanas	(Pés de pato de bodyboard)	5 pares	5 pares (confirmado)	

11 - Material Informático

Descrição Equipamento	Local	Observações
PC Portátil	Armário de Cacifos do Gab. EF	
Video-projetor		Marca Epson
PC de secretária	Secretária Gab. EF.	De uso diário pelos docentes

Sines, 31 de agosto de 2022

O Diretor de Instalações:

João Carvalho

Rodrigo de Almeida Martins. Relatório de Estágio realizado na Escola Secundária Poeta Al Berto.

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, 2º ano

Anexo II - Roulement

ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO

ANO LECTIVO 2022/2023

ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS															
SEMANA A/B/C															
HORAS	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
Semana A	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT
Semana B	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN
Semana C	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV	GIN	EXT	PAV
08:15															
09:05	10ºA	7ºC													
09:15			11ºB	11ºD/E	9ºA	11ºC	10ºA	3ºTD MIC	8ºB	10ºD	7ºB	3ºTD EDF	11ºD/E		11ºC
10:05		8ºD													
10:25	2ºTF								12ºE/F	10ºC				7ºC	
11:15		8ºA	9ºD		8ºE						9ºA	12ºD			11ºB
11:25				10ºD		12ºB/C							3ºTD MIC	7ºA	12ºA
12:15					7ºD		9ºD	8ºD	12ºA	7ºE	10ºB				
12:25	7ºA		12ºD			7ºB								9ºC	
13:15		10ºB		10ºC											
13:20															
14:10															
14:20															
15:10			12ºE/F				DE BAL	FUTSAL	VOL						
15:25		2ºTL		11ºA	9ºC		PAV.	MULT	MULT						
16:15	7ºE		8ºC			3ºTD Desp.	ESC	USO	USO	3ºTD Desp.	8ºE	8ºC	1ºAE/DIS	9ºB	8ºB
16:25		9ºB			9ºE										
17:15	3ºTD ActGin		2ºCEF				Natação 14.20h/17.15h Piscina Municipal				8ºA	9ºE	3ºTD ActGin	7ºD	
17:20															
18:10										11ºA					

NATÁLIA	CATARINA	SILVIA
---------	----------	--------

JOÃO	Cláudio	Horário Concurso
------	---------	------------------

Anexo III - Metas operacionais 2ª Etapa

Jogos Desportivos Coletivos: Metas operacionais por grupos de nível	
Basquetebol	
Nível Introdução	Grupo: 1, 3, 4, 6, 9, 11, 15, 29, 21, 22, 23
- Recebe a bola com as duas mãos e coloca-se de frente para o cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver a movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: - Lança na passada ou parado perto do cesto, se tem possibilidade de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). - Dribla para progredir no campo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). - Passa a um colega desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. - Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas, ocupando o espaço de forma equilibrada. - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva e marca o seu adversário direto, colocando-se entre o adversário e o cesto (defesa individual). - Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.	
Nível Elementar	Grupo: 2, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 19
- Situação de transição defesa-ataque: - Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. - Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto, oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. - Durante a progressão para o cesto, seleciona a Ação mais ofensiva: - Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, - Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central, para finalizar ou abrir linha de passe. - Com a posse de bola enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa. - Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.	

Anexo IV - Metas operacionais 3ª Etapa

Progresso – Metas operacionais da 3ª Etapa	
Voleibol	Realiza em situações de jogo a pares/trios e quadras (2+2, 3+3, 4+4, 2x2, 3x3, 4x4) as seguintes ações: • Serviço p/baixo ou p/cima para zona difícil receção; • Receção em manchete ou em passe para dar continuidade ao jogo ("Zona 3"); • Passe para a finalização; • Finaliza em passe ou remate colocados para dificultar a ação dos adversários; • Dinâmica dos 3 toques. Cooperar com os colegas. Respeita as decisões de arbitragem. Conhece as regras.
Futebol	Realiza em situações de jogo as seguintes ações: • Conseguir manter a posse da bola quando está marcado; • Conforme a situação passa, conduz ou remata com qualidade; • Capacidade de desmarcação ofensiva e de apoio (Cobertura ofensiva); • Marcação (Contenção). Cooperar com os colegas. Respeita as decisões de arbitragem. Conhece as regras.
Basquetebol	Realiza em situações de jogo (3x3, 4x4, 5x5) as seguintes ações: • Marcação (PBD; Colocação; Distância); • Receção; Passe e corte; Reposição; Aclaramento; • Libertar-se do adversário direto; • Ressonância defensiva e ofensiva. Cooperar com os colegas. Respeita as decisões de arbitragem. Conhece as regras.

Andebol	Realiza em situações de jogo as seguintes ações: • Marcação (Vigilância; Controle; PBD); • Desmarcação rápida após recuperação da posse de bola; • Exploração vertical e horizontal;
---------	---

Anexo V - Metas operacionais 4ª Etapa

Produto – Metas operacionais da 4ª Etapa	
Voleibol	Realiza em situação de jogo, 4x4, as seguintes ações: • Serviço p/baixo ou p/cima para zona difícil receção; • Receção em manchete ou em passe para dar continuidade ao jogo ("Zona 3"); • Passe para a finalização; • Finaliza em passe ou remate colocados para dificultar a ação dos adversários; • Dinâmica dos 3 toques. Cooperar com os colegas. Respeita as decisões de arbitragem. Conhece as regras.
Futebol	Realiza em situação de jogo (4x4) em espaço amplo as seguintes ações: • Conseguir manter a posse da bola quando está marcado; • Conforme a situação passa, conduz ou remata com qualidade; • Capacidade de desmarcação ofensiva e de apoio (Cobertura ofensiva); • Marcação (Contenção). Cooperar com os colegas. Respeita as decisões de arbitragem. Conhece as regras.

Basquetebol	Realiza em situações de jogo, 3x3, as seguintes ações: • Marcação (PBD; Colocação; Distância); • Receção; Passe e corte; Reposição; Aclaramento; • Libertar-se do adversário direto; • Ressalto defensivo e ofensivo. Cooperar com os colegas. Respeita as decisões de arbitragem. Conhece as regras.
Andebol	Realiza em situação de jogo, 5x5, as seguintes ações: • Conhece as regras principais; • Marcação (Vigilância; Controle; PBD); • Desmarcação rápida após recuperação da posse de bola;
	• Exploração vertical e horizontal; • Colaborar na circulação de bola e realizar compensações ofensiva. Coopera com os colegas. Respeita as decisões de arbitragem. Conhece as regras.
Ginástica/Dança	Realiza uma sequência (máximo 5 minutos) com as seguintes habilidades de ginástica no solo: 1. Avião 2. Rolamento à frente 3. 1/2 pirueta 4. Rolamento à retaguarda 5. Salto em extensão 6. Roda 7. Espargata frontal Entre cada habilidade cada aluno tem de realizar um ou mais paços de Dança, como elementos de ligação.
Natação	Nado completo das técnicas alternadas (crol e costas), de acordo com o padrão correto de execução; Saltar de cabeça e de pés para a água do bolo de partida; Técnicas de salvamento aquático com e sem meio de flutuação; Suporte básico de vida.

Badminton	Realiza em situações de jogo (1x1 e 2x2) as seguintes ações: • Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal); • Clear; • Lob; • Amorti; • Drive; • Remate.
Desportos de Combate	Conhece o objetivo do judo e cumpre as regras da disciplina respeitando a integridade física do colega; Luta no solo e de acordo com a situação aplica as técnicas de imobilização Ne-Waza; Luta em pé e de acordo com a situação aplica as técnicas de projeção de alavanca física e binário de forças.