

FREDERICO MANUEL ARRUDA BORGES

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS**

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

**Ponta Delgada, São Miguel - Açores
2020**

FREDERICO MANUEL ARRUDA BORGES

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS**

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no Curso Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 14/01/2021, com o despacho de nomeação de júri Nº 286/2020, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

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

Lisboa

2020

Epígrafe

“Deus quer, o homem sonha, a obra nasce”
(Fernando Pessoa, 1934)

Agradecimentos

Aos meus Pais, por me apoiarem em todas as etapas da minha vida, por serem um exemplo de altruísmo e determinação perante todas as adversidades. Por lutarem sempre para me poder oferecer as melhores condições e por terem sempre um abraço nos meus piores momentos.

À minha Mulher, o meu pilar, por me acompanhar e apoiar sempre de forma incondicional ao longo deste percurso. Muitas vezes demonstrou que os sorrisos são a melhor moeda de troca, sem que ninguém fique mais pobre. Obrigado, por estares sempre presente e seres uma pessoa encantadora, sem ti esta etapa nunca teria sido concluída.

À Andreia, por me ter ajudado nesta minha etapa e a concluir os meus sonhos, partilhando comigo diversos momentos de alegria e até por aceitar o meu mau feitio.

Um agradecimento muito especial ao Orientador de Escola, Professor Gabriel Guerreiro, por me estimular e incentivar a transcender-me ao longo deste ano de formação. Obrigado por todos os seus ensinamentos na profissão e para além desta, pela ajuda, pela disponibilidade, sendo sempre um exemplo de profissionalismo e de dedicação à profissão.

Aos meus colegas Estágio, Pedro e Nicole, por este ano de partilhas, entajuda e aprendizagens.

À “minha” primeira turma, pelas aprendizagens que me proporcionaram com os desafios impostos, por ser uma turma dedicada e me fazer sentir o quanto esta profissão é nobre.

Aos Professores do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras e aos demais professores que colaboraram comigo, pela sua ajuda e partilha, nesta minha integração da profissão.

À Professora Paula Costa, por ter acreditado em mim e por ter uma enorme paciência para me explicar cada decreto de lei da Direção de turma.

À Escola Secundária das Laranjeiras, pela oportunidade e por me fazer sentir integrado e aceite.

À Universidade Lusófona, na pessoa do Professor Luís Bom, como sendo o grande impulsionador deste estágio, manifestando confiança no meu trabalho, sendo um dos meus pilares.

Resumo

O Estágio Pedagógico é o ponto mais alto da formação inicial. É uma unidade curricular que está integrada no plano de estudos do segundo ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, tendo como principal objetivo a integração e transição do estudante para o contexto profissional, oferecendo assim as ferramentas necessárias para o impacto com a realidade e para a resolução de desafios.

O meu estágio teve lugar na Escola Secundária das Laranjeiras, em São Miguel, Açores. Este relatório de Estágio pretende ser uma continuidade da prática, complementando as minhas expectativas e objetivos para as quatro áreas de estágio, sendo também apresentada a minha experiência ao longo do ano letivo 2019/2020. É constituído por quatro capítulos, lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminários, sendo estas as áreas que englobam o processo de estágio. Assim, na lecionação serão definidos os objetivos para as quatro etapas, contendo também as reflexões acerca de todo o processo nas várias etapas, assim como as justificações para as tomadas de decisão, nomeadamente para os planeamentos, avaliações e modelos utilizados nas aulas. Ainda nesta área, será referenciada a atividade de Professor a Tempo Inteiro.

Na Direção de Turma serão apresentados os objetivos para as quatro etapas, sendo também planeada e justificada a saída de campo.

Relativamente ao Desporto Escolar, será apresentada uma definição do panorama geral do mesmo a nível Regional, bem como os projetos e objetivos das quatro etapas desta área.

Por último, no quarto capítulo, serão apresentados e justificados os três seminários desenvolvidos ao longo deste Ano letivo, sendo estes: “Protocolo de aptidão física - “Relação entre Exercício Físico e Saúde”, “Protocolo de Avaliação Inicial – “Elemento Fundamental nas aprendizagens de Educação Física” e “Futebol de Rua – Um fator inclusivo e motivacional para os alunos”

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física, Estágio Pedagógico, Lecionação, Direção de turma, Desporto Escolar, Seminários.

Abstract

The Pedagogical Internship is the highest point of the initial training. It is a module that is integrated with the study plan of the second cycle in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education at the Lusófona University of Humanities and Technologies, having as main objective the integration and transition of the student to the professional working environment, therefore offering the necessary tools for facing reality and for solving challenges.

My internship took place at Escola Secundária das Laranjeiras, in São Miguel, Azores. This Internship report is intended to be a continuity of practice, complementing my expectations and objectives for the four internship areas, and my experience throughout the academic year 2019/2020 is also presented. It consists of four chapters, teaching, class management, school sports and seminars, these being the areas that combine the internship process. Therefore, during teaching the objectives for the four stages will be defined, also containing the reflections about the whole process in the various stages, as well as the justifications for the decision making, namely for the planning, evaluations and models used in the classes. Still in this area, the activity of Full-Time Teacher will be referenced.

In the class management the objectives for the four stages will be presented and the field trip will be planned and justified.

Regarding School Sports, there will be a definition of the general view of it at the Regional level, as well as the projects and objectives of the four stages of this area.

Finally, in the fourth chapter, the three seminars developed during this academic year will be presented and justified, namely: “Physical ability protocol - “Relationship between Physical Exercise and Health”, “Initial Assessment Protocol - “Fundamental element in learning of Physical Education” and “Street Football - An inclusive and motivational factor for students”.

KEYWORDS: Physical Education, Pedagogical Internship, Teaching, Class Management, School Sports, Seminars.

Abreviaturas

AI – Avaliação Inicial;

ADE – Atividades Desportivas Escolares;

DEFD – Departamento de Educação Física e Desporto;

DOG – Documento de Organização e Gestão;

ESL – Escola Secundária das Laranjeiras;

PAA – Plano Anual de Atividades;

PAF – Protocolo de Aptidão Física;

PAI – Plano Anual de Atividades;

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física;

UD – Unidade Didática.

Índice

Introdução.....	11
1- Lecionação	14
Panorama geral de Educação Física.....	14
Caraterização da Turma	16
Introdução.....	18
Objetivos Operacionais da 1ª Etapa - Prognóstico.....	20
Unidades Didáticas.....	20
Objetivo operacionais da 2ª Etapa - Prioridades.....	22
Balanço da 2.ª Etapa - Prioridades	29
Objetivos operacionais da 3ª etapa – Progresso	41
Balanço da 3ª Etapa - Progresso	46
Objetivos operacionais da 4ª etapa – Produto	51
Balanço da 4ª etapa – Produto	54
Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	57
Considerações finais - Lecionação	62
2- Direção de Turma.....	66
Caraterização da turma.....	66
Objetivos operacionais e balanço da 1.ª Etapa - Prognóstico.....	68
Objetivos operacionais e balanço da 2.ª Etapa - Prioridades	69
Objetivos operacionais e balanço da 3ª Etapa – Progresso	72
Balanço da 3ª Etapa – Progresso.....	74
Objetivos operacionais da 4ª etapa - Produto	77
Balanço da 4ª etapa – Produto e considerações finais.....	79
Saída de Campo.....	81
3- Desporto Escolar	87
Panorama geral	87
Introdução.....	88
Objetivos gerais	89
Objetivos específicos	90
Acompanhamento e avaliação.....	90
Objetivos operacionais e balanço da 2ª Etapa - Prioridades	91
Análise do I Torneio “Street Basket”	91
Atividade II Cross Running	93
Objetivos operacionais e balanço da 3ª Etapa - Progresso	99

Balanço da 3ª etapa – Progresso	101
Objetivos operacionais da 4ª Etapa - Produto	106
Balanço da 4ª Etapa – Produto e considerações finais	110
4- Seminários	112
Protocolo de aptidão física - “Relação entre Exercício Físico e Saúde”	112
Balanço da 2ª Etapa - Prioridades e objetivos operacionais da 3ª Etapa - Progresso ...	122
Balanço da 3ª Etapa - Progresso e objetivos operacionais da 4ª Etapa - Produto	125
Balanço da 4ª etapa – Produto e considerações finais	139
Protocolo de Avaliação Inicial – “Elemento Fundamental nas aprendizagens de Educação Física”	141
“Futebol de Rua – Um fator inclusivo e motivacional para os alunos”	146
Balanço da 2ª Etapa - Prioridades e objetivos operacionais da 3ª Etapa - Progresso ...	149
Balanço da 3ª Etapa - Progresso e objetivos da 4ª Etapa - Produto	151
Balanço da 4ª Etapa - Progresso e considerações finais	152
Conclusão	156
Referências Bibliográficas	161
Referências Legislativas	169
Apêndices	i
Apêndice 1 – Plano Geral de Estágio	i
Apêndice 2 – Protocolo de Avaliação Inicial (Andebol)	ii
Apêndice 3 – Unidade Didática de Andebol	iii
Apêndice 4 – Plano de Aula de Natação (Alunos NI)	xxxv
Apêndice 5 – Grelha de avaliação formativa de Natação	xxxvi
Apêndice 6 – Ficha de observação de aulas	xxxvii
Apêndice 7 – Ficha de Avaliação - Saraquite	xxxviii
Apêndice 8 – Apêndice de Suporte Básico de Vida	xxxix
Apêndice 9 – Plano de treino – CÓVID 19	xli
Apêndice 10 – Plano de ação	xlvi
Apêndice 11 – Horário Professor a Tempo Inteiro (P.T.I.)	l
Apêndice 12 – Teste Sociométrico	li
Apêndice 13 – Regulamento I Torneio “Street Basket”	lii
Apêndice 14 – Cartaz do I Torneio “Street Basket”	lvii
Apêndice 15 – Newsletter	lviii
Apêndice 16 – Lista de tarefas e funções “Cross Running”	lix
Apêndice 17 – Regulamento “Cross Running”	lx
Apêndice 18 – Regulamento XXV Super Taça Escolar	lxiv

Apêndice 19 – Quadro competitivo XXV Super Taça Escolar.....	lxxiv
Apêndice 20 – Lista de tarefas XXV Super Taça Escolar	lxxv
Apêndice 21 – Planeamento de treino – Aptidão Física.....	lxxvi
Apêndice 22 – Apresentação <i>Power Point</i> – Seminário 1.....	lxxxii
Apêndice 23 – Proposta de protocolo de aptidão física – Seminário 1	xcii
Apêndice 24 – Apresentação <i>Power Point</i> – Seminário 2.....	cx
Apêndice 25 – Proposta de protocolo de avaliação inicial – Seminário 2.....	cxv

Introdução

Este relatório surge no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, inserido no 2º Ciclo de estudos conducente à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O processo de estágio é desenvolvido numa base de prática pedagógica supervisionada, assente num triângulo de cooperativismo entre o Professor estagiário, a Escola de estágio e a entidade formadora.

Enquanto Professor estagiário a minha intervenção foi definida em quatro grandes áreas, sendo estas a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar (Atividades Desportivas Escolares) e os Seminários. Para cada uma destas áreas foram desenvolvidos projetos, divididos por quatro etapas (Prognóstico, Prioridades, Processo e Produto). Aquando da área da Lecionação é considerado também a atividade de Professor a Tempo Inteiro. O projeto da Direção de Turma é desenvolvido na mesma turma da Lecionação. A nível Regional as Atividades Desportivas Escolares, são o primeiro nível do Desporto Escolar, sendo este o modelo aplicado na Escola de Estágio. Na última grande área, os Seminários, são realizados pelo núcleo de estágio, considerando os problemas identificados e a relevância científico-pedagógica, sendo os Professores estagiários os responsáveis pela sua conceção, divulgação e dinamização, a realizar na mesma instituição.

O meu estágio decorreu na Escola Secundária das Laranjeiras, situada em Ponta Delgada, Ilha de São Miguel, na Região Autónoma dos Açores, tendo sido esta a minha primeira opção, na medida em que é a minha área de residência, pelo que futuramente aquando dos concursos para a Docência esta será uma vantagem.

No decurso do presente Ano Letivo, lecionei na turma A do 9º Ano de escolaridade, tendo uma carga horária semanal dividida num bloco de 90 minutos (2ª feira) e um segmento de 45 minutos (4ª feira), nesta turma tive a oportunidade de desenvolver em simultâneo o meu espírito crítico e reflexivo acerca das minhas decisões e forma de lecionar.

De forma a garantir uma melhor organização e dinâmica de estágio, criei um Plano Geral de Estágio (apêndice 1), dividido pelos três períodos do Ano Letivo 2019-2020, servindo este documento para me auxiliar no planeamento dos diversos projetos das diferentes áreas de estágio.

O presente relatório encontra-se dividido em quatro áreas, conforme descrito anteriormente, e cada uma destas está dividida em quatro momentos, correspondendo aos objetivos e balanços das quatro etapas.

Assim, na área da lecionação serão apresentados os objetivos iniciais, os intermédios e os finais do planeamento Anual, sendo considerados os aspetos positivos, negativos e a melhorar, conforme aferido nos momentos reflexivos e debatidos em reunião com o Orientador de Escola.

O planeamento Anual foi realizado em função do Regulamento Interno, do Projeto Educativo e do Plano Anual de Atividades da Escola Secundária das Laranjeiras. Considerei também de uma forma mais específica o Documento de Organização e Gestão e Programas Nacionais de Educação Física.

Na área da Direção de turma a lógica organizativa será idêntica à referida anteriormente, sendo caracterizadas as tarefas associadas à assessoria à Diretora de turma, tais como: justificação de faltas, atendimento aos Encarregados de Educação, preparação de reuniões de conselho de turma e elaboração de atas, entre outras. Neste domínio será realizada uma caracterização da turma e definidos os objetivos em função das necessidades individuais destacadas. Também na área de Direção de turma, serão aplicados dois testes de sociometria, sendo os seus resultados analisados em parceria com o Gabinete de Psicologia da Escola das Laranjeiras, definindo os objetivos para a saída de campo.

No que ao Desporto Escolar diz respeito, este será caracterizado de acordo com as diferenças a nível Regional, sendo apresentadas as Atividades Desportivas Escolares organizadas e dinamizadas pelos núcleos de estágio, fazendo a distinção das tarefas individuais, bem como o projeto de “*Street Basket*”, criado para fazer face à lacuna identificada neste estabelecimento de Ensino. Todos os projetos que compõem esta área fizeram parte do Plano Anual de Atividades do Departamento de Educação Física e Desporto para o Desporto Escolar.

No último capítulo deste relatório serão abordados os três seminários dinamizados ao longo do presente Ano letivo, sendo que o “Protocolo de aptidão física” e o “Protocolo de avaliação inicial” foram projetados, aplicados e apresentados ao Departamento, constando ainda os resultados aferidos ao longo da aplicação. Já o projeto “Futebol de rua” foi projeto e aplicado numa lógica de lecionação a uma turma de Ensino especializado, tendo como objetivo final a inclusão social e combate aos comportamentos

desviantes. Este último projeto não teve o alcance desejado, devido ao facto de não ter existido a edição do referido torneio no presente ano letivo, atendendo à atual pandemia.

O Ano letivo 2019/2020 ficou marcado pelo encerramento prematuro dos Estabelecimentos de Ensino, por causa da pandemia Cóvid-19, pelo que em todas as áreas os objetivos finais ficaram condicionados, tendo de existir algumas adaptações.

1- Lecionação

Panorama geral de Educação Física

A Educação Física na Escola Secundária das Laranjeiras apresenta uma distribuição da carga horária destinada à lecionação desta unidade curricular dividida em duas sessões, em que no caso da turma A do 9º Ano de escolaridade, a primeira realizava-se à 2ª feira com uma carga de 90 minutos e a segunda sessão realizava-se à 4ª feira com uma carga de 45 minutos. Assim, é possível afirmar que a Escola Secundária das Laranjeiras (ESL) apesar de cumprir a carga horária semanal prevista para a EF, a sua distribuição não vai ao encontro das recomendações definidas pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), que refere: “Na atual reorganização curricular do Ensino Básico a carga horária semanal atribuída à EF é no mínimo de 135 minutos em tempo útil de aula, o que cria a possibilidade de manter o número de sessões de prática desejável, com a sua distribuição em três sessões de 45’ de tempo útil por semana, conforme é descrito no Decreto de Lei n.º 6/2001 de 18 de janeiro, beneficiando o desenvolvimento do currículo real e o sucesso do aluno em Educação Física”.

Segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde (2010), as crianças com idades compreendidas entre os 5-17 anos devem acumular pelo menos 60 minutos por dia de atividade física com intensidade moderada a vigorosa, garantindo benefícios adicionais para a saúde. A maioria da atividade física diária deve ser aeróbia. Devem ser realizadas atividades físicas com intensidade vigorosa e incluir exercícios de reforço muscular e ósseo pelo menos três vezes por semana, sendo para isto fundamental que a distribuição da carga horária para a Educação Física, seja realizada em dias não consecutivos, por motivos que se prendem, entre outros, com a aplicação dos princípios de treino e o desenvolvimento da aptidão física na perspetiva de saúde, garantindo assim uma total recuperação física por parte dos alunos.

Relativamente aos recursos espaciais e materiais a ESL é das que oferece melhores condições aos alunos desta Região Autónoma, uma vez que dispõe das seguintes instalações:

INSTALAÇÕES EXTERIORES	INSTALAÇÕES INTERIORES COBERTAS
• Pista de atletismo • Polidesportivo	• Pavilhão • Piscina • Sala de ginástica • Sala de judo • Sala de treino físico

As condições da escola para a prática desportiva são muito favoráveis, pois como mencionado, está dotada de condições muito boas para que as aulas sejam lecionadas com sucesso. O *roulement* dos espaços de aula é rotativo de 3 em 3 semanas, pelo que a ESL não está preparada para a aplicação do protocolo de avaliação inicial, que prevê que cada turma passe por todos os espaços de aula, nas primeiras semanas, possibilitando ao professor realizar a avaliação diagnóstico. No entanto, este mapa rotativo está ajustado às condições climáticas típicas da região (geralmente adversas), de forma a que os alunos não deixem de ter aula. Assim, as turmas colocadas nos espaços exteriores (Pista e Polidesportivo) têm sempre possibilidade de usufruir da sala de musculação e a um terço do pavilhão, respetivamente.

Os alunos para realizarem as aulas práticas de EF devem, obrigatoriamente, estar uniformizados com o equipamento da escola, composto por um calção preto e uma *t-shirt* laranja com o logotipo da ESL.

O Departamento de Educação Física e Desporto rege-se de acordo com o Documento de Organização e Gestão, criado pelo próprio departamento, sendo uma estrutura que colabora com o conselho pedagógico e assegura a articulação curricular (Documento de Organização e Gestão, artigo 1º). De realçar, que este documento foi revisto e melhorado no início do presente Ano letivo, com o objetivo de melhorar a qualidade do Ensino, promovendo também a prática das atividades físicas e desportivas, a saúde e um estilo de vida ativo, procurando também melhorar a qualidade das avaliações dos alunos.

Segundo Carreiro da Costa (2005), no Ensino das atividades físicas e desportivas, a disciplina de EF pode contribuir para a qualidade de vida individual e da sociedade, tendo surgido um interesse crescente pela disciplina.

Caraterização da Turma

A turma A do 9º Ano da Escola Secundária das Laranjeiras inicialmente, era composta por 18 alunos, sendo nove rapazes e nove raparigas, com uma média de idades de 15,3 anos, esta média de idades é mais elevada relativamente à normalidade para o 9.º ano de escolaridade (14 anos), sendo, no entanto, justificada com base no intervalo de idades da turma, em que o aluno mais novo tem 14 anos e o mais velho 18 anos, podendo este fator condicionar a relação interpessoal entre os alunos da turma. Contudo, no início do mês de outubro o aluno DC foi transferido para uma Escola na Ilha Terceira – Açores. Atendendo a este fator, em EF participavam 16 alunos, uma vez que os alunos 6 e 14 não estavam inscritos à disciplina.

Nesta turma, estavam integrados cinco alunos repetentes (1, 6, 10, 11 e 14), sendo dois rapazes e três raparigas, bem como o aluno (13) com Necessidades Educativas Especiais, com uma patologia de défice comunicacional de grau III, apresentando dificuldade na expressão oral e escrita, dificuldade na gramática, bem como na interpretação de textos, não tendo estas qualquer tipo de influência na participação nas aulas de EF de forma ativa.

A partir da análise dos processos individuais dos alunos concluí que 56% dos mesmos tinham uma classificação de três valores à disciplina de Educação Física, sendo por isso um dos objetivos para este ano letivo, elevar e melhorar as competências dos alunos, refletindo-se nas suas classificações finais.

Relativamente à prática desportiva 73,3% dos alunos não pratica desporto como atividade extracurricular, a restante percentagem diz respeito a dois alunos que praticam atletismo no Clube Juventude Ilha Verde, um aluno joga futebol no escalão de iniciados no Clube Desportivo Santa Clara e o aluno 9 pratica equitação. Contudo 60% dos alunos gosta de EF e está motivado para a prática da mesma, sendo que o meu foco enquanto Professor centrou-se em fatores motivacionais, incentivando os restantes alunos, procurando alterar a sua opinião relativamente à disciplina, evidenciando os objetivos específicos da mesma, para isso diversifiquei as estratégias para que os alunos melhorassem a aprendizagem das habilidades motoras, melhorando a qualidade da prática. A qualidade do meu *feedback* afeta diretamente o ensino das habilidades (Pehkonen, M. 2010), ainda segundo o mesmo autor, enquanto Professor considere fatores de entrada, direcionado para a instrução, organização, adequação dos conteúdos e o progresso dos alunos. Mantive um processo

centrado na qualidade da prática e percepção do comportamento dos alunos face ao meu Ensino, considerando o meu *feedback* para a clarificação da qualidade, de correção e reforço. Com todos estes fatores, motivei os alunos para a prática das aulas de EF, como também para a adoção de um estilo de vida saudável e ativo.

Em contexto de EF, os alunos na sua maioria preferem e têm mais gosto pela matéria de *badminton* e, por outro lado revelam ter mais dificuldades em natação, pelo que considereei estes fatores em atenção no Planeamento Anual de Atividades.

Introdução

Ao longo deste ano de estágio curricular, considerei como base do meu planeamento, as orientações expressas nos Programas Nacionais de Educação Física (1989), cujo as quais são a base do Documento de Organização e Gestão (DOG), criado pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras. Este documento estabelece as normas gerais e os procedimentos a observar pela Escola na matéria referente às características, organização e gestão da Educação Física e do Desporto Escolar.

Durante as aulas utilizei o modelo pedagógico, centrado no Ensino, tendo optado pelo modelo de instrução direta (Rosenshine, B., 1979). Este modelo de Ensino caracterizado por ser explícito, sistemático e intensivo, enfatiza que as aulas sejam bem planeadas e desenvolvidas cuidadosamente, atendendo às necessidades dos alunos. Segundo Rosenshine, B. (1979), este tipo de aulas, dirigidas por Professores academicamente aptos, deve utilizar materiais sequenciados e estruturados. Ainda segundo o mesmo autor, os objetivos devem ser claros para os alunos, sendo o tempo dispensado para a instrução suficiente e contínuo, o desempenho dos alunos deve ser observado pormenorizadamente, com questões de baixo nível cognitivo, para que os possam produzir muitas respostas corretas, tendo o Professor que facultar um *feedback* imediato e orientado para a prestação do aluno.

Todavia, segundo Englemann, S. (1988), os alunos com baixo desempenho, bem como os alunos desfavorecidos devem ser ensinados num ritmo mais rápido do que normalmente ocorre, se quiserem alcançar seus colegas com melhores níveis de desempenho. Enquanto Professor, não concordo com esta ideia, uma vez que “Todos os alunos são capazes de aprender, mas em ritmos diferentes” (Crahay, M. 2013), pelo que respeitar esse tempo de aprendizagem é determinante para o desenvolvimento dos alunos. Face ao exposto, utilizei este tipo de modelo com os alunos que apresentavam maiores dificuldades, através do treino de forma analítica pormenorizada ou exercícios critério, adicionando poucos fatores face aos que os alunos já sabiam, favorecendo um maior número de repetições e um *feedback* imediato e permanente.

A partir da ideia de Azevedo, J. (2012), que refere que o modelo de instrução direta, está organizado em três fases, a modelagem que favorece a compreensão do objetivo da aprendizagem pelos alunos, levando a que estes adotem um processo de aprendizagem

ajustado ao seu nível de conhecimentos, sendo para isso fundamental o Professor definir uma sequência gradual de questionamento e retroação, procurei através da aplicação do protocolo de avaliação inicial, criado pelo núcleo de estágio do presente Ano letivo, perceber quais os conhecimentos adquiridos pelos alunos nos Anos letivos transatos, definindo as prioridades para a aprendizagem dos novos conteúdos, constantes no Plano Anual de Atividades (PAA). Na segunda fase, prática dirigida e orientada, procurei adequar as estratégias e exercícios às necessidades específicas, consoante as características e limitações de cada aluno. De forma a otimizar o tempo útil de aprendizagem este processo foi realizado a partir da construção de grupos de nível, formados a partir da avaliação inicial, ajustando o tempo destes grupos em cada área conforme as suas necessidades mais específicas, procurando um Ensino diferenciado, que responde especificamente ao progresso dos alunos no processo de ensino aprendizagem, determinando aquilo que os alunos já sabem, identificando as prioridades do ensino, bem como os pontos fortes e os interesses e gostos dos mesmos (Heacox, D. 2001). A terceira fase, prática autónoma ou independente, foi posta em prática numa fase mais avançada do PAA, favorecendo múltiplas ocasiões de aprendizagem necessárias à autonomização e ao domínio dos conhecimentos de base.

Todavia, importa considerar que devido à especificidade e complexidade inerente ao Ensino, não podem existir soluções reducionistas ou prescrições simplistas (Carreiro da Costa, 1991), importa sim encontrar “soluções gerais para problemas comuns”, adequando a intervenção enquanto Professor.

O Plano Anual de Atividades desenvolvido para turma A do 9º ano da ESL, estava dividido em quatro etapas: Prognóstico (EROS - Etapa de Receção e Orientação (dos alunos) para o Sucesso); Prioridades; Progresso e Produto.

Objetivos Operacionais da 1ª Etapa - Prognóstico

Aquando da primeira etapa, procurei numa primeira fase recolher o máximo de informações sobre a turma e sobre os alunos de forma individual, de forma a ter o máximo de conhecimento sobre todos os fatores, que poderiam condicionar a aplicação do PAI e, consequentemente, o planeamento Anual. Numa fase posterior, uma vez que a ESL e o DEFD não têm uma base sustentável e criteriosa na definição da avaliação inicial, para cada matéria da extensão curricular de EF, foi criado pelo núcleo de estágio, um protocolo de avaliação inicial para cada matéria (apêndice 2), de acordo com a nova reformulação e avaliação do perfil do aluno do 3º ciclo e secundário, definindo: exercícios, critérios de êxito e parâmetros que permitam diferenciar os alunos, distribuindo-os pelos quatro níveis (não introdutório, introdutório, elementar e avançado), acrescentando as grelhas de avaliação (instrumento) com base na observação do Docente. Todos os exercícios e critérios serão definidos conforme os PNEF. Através desta AI, é possível identificar as matérias prioritárias, os alunos críticos bem como implementar hábitos e rotinas, projetando assim as aprendizagens para o Ano letivo em cada matéria constante no currículo do aluno. A realização deste documento foi proposto ao departamento em reunião e aceite, pelo que o mesmo foi apresentado a todos os Professores do Departamento sob a forma de seminário e a aplicabilidade do mesmo foi aprovado para o Ano letivo 2020/2021.

Através da projeção referida anteriormente, é possível definir os objetivos terminais, ou seja, aquilo que nós pretendemos alcançar no final do Ano letivo, assim como a definição dos objetivos intermédios a constar na etapa das prioridades e progresso.

Unidades Didáticas

Durante a primeira etapa, o grupo de estágio realizou um caderno de unidades didáticas, para as diferentes disciplinas do currículo do aluno do terceiro ciclo. Assim, através destas é possível desenvolver a nossa capacidade crítica face à realidade do ensino, articulando os conhecimentos adquiridos sobre o “como ensinar” e refletir sobre “para quem ensinar”, “o que ensinar” e o “porque” ensinar (adp. De Libâneo, 1990).

Com estes documentos (apêndice 3) pretende-se procurar garantir o sucesso do processo de ensino aprendizagem das diferentes matérias. Este caderno, foi construído com base

nos PNEF e em função das particularidades da Escola e especialmente da turma, através da análise dos resultados obtidos na avaliação inicial.

O desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade dos alunos (Garganta, 2005).

As diferentes UD apresentam-se estruturadas em cinco partes: (1) análise das modalidades; (2) caracterização dos recursos materiais para as mesmas; (3) objetivos (gerais, específicos e operacionais); (4) avaliações a utilizar (inicial, formativa e sumativa); (5) diferentes estratégias gerais das UD.

Objetivo operacionais da 2ª Etapa - Prioridades

De acordo com o plano inicial, o término da segunda etapa (prioridades), estava planeado previsto acontecer no final do 1º Período, contudo, uma vez que o núcleo de estágio encontrava-se a realizar um estudo sobre a aptidão física dos alunos do ensino básico (7º e 9º ano) houve a necessidade de adaptar o PAA, uma vez que o protocolo de aptidão física – FITESCOLA, foi aplicado em duas ocasiões distintas, sendo a primeira aplicabilidade foi realizada na fase inicial do período e a segunda na semana que antecedeu o término do mesmo, de forma a perceber se existiam resultados práticos e efetivos na melhoria da aptidão física dos alunos. Todo este processo terminou no final do mês de janeiro.

Esta etapa, tem como finalidade a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos nas matérias em que mais precisam de trabalhar, em função das dificuldades e possibilidades demonstradas, aquando da AI. Nesta etapa é fundamental que os alunos que têm mais dificuldades passem mais tempo nas matérias anteriormente definidas como prioritárias, visando atingir o sucesso e o modelo de referência e, por outro lado os melhores alunos deverão passar mais tempo nas matérias que mais precisam.

Nos jogos desportivos coletivos (JDC) (andebol, basquetebol, futebol e voleibol) a organização dos grupos, foi prevista de forma a que os alunos mais fortes estejam misturados com os que têm maiores dificuldades, contribuindo para que estes tenham maiores possibilidades de sucesso, indo assim ao encontro da ideia defendida por Crahay (2013). Apesar da “heterogeneidade ser uma oportunidade” – Luís Bom, é importante que os alunos ditos mais fortes, passem também algum tempo com alunos com as mesmas características e aptidões, para que estes consolidem as suas aprendizagens, melhorando o seu desempenho e elevando os aspetos motivacionais.

Um dos objetivos aos quais me propus nesta etapa, foi a melhorar e adequar a minha intervenção pedagógica ao nível das quatro dimensões do AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima. Para isso, o núcleo de estágio criou uma ficha de observação de aula, assente em oito princípios: Estrutura da aula; Comunicação; Organização e gestão de aula; Clima; Empenhamento motor específico; Intervenção pedagógica e controlo; Conteúdos da aula e disciplina dos alunos, em que no final consideraram-se trinta e nove itens, avaliados numa escala de 1 a 5, em que o nível 1 corresponde a insatisfatório e o

nível 5 à excelência. Através destes dados foi possível adequar a minha intervenção enquanto Professor, melhorando a adequação dos exercícios aos objetivos de aula, elevando o tempo útil de aprendizagem dos alunos.

Assim, de uma forma mais específica, considerando as matérias prioritárias de JDC, basquetebol e voleibol, planeei e organizei as respetivas situações de aprendizagem, bem como as estratégias a implementar para atingir os objetivos estabelecidos. A primeira matéria referenciada é apontada pelo grupo de Docentes do Departamento de Educação Física, como sendo a matéria com menor sucesso desta Escola.

Na matéria prioritária de voleibol, face às dificuldades observadas aquando da avaliação inicial, realizei preferencialmente exercícios que visassem a sustentação da bola no ar, considerando o objetivo terminal 2 + 2, procurando utilizar a metodologia da unidade curricular de JDC. Organizei grupos mistos, colocando alunos com melhor desempenho nos diferentes itens, com alunos que têm maiores dificuldades, para que desta forma possam garantir maior sustentabilidade da bola no ar, utilizando o passe ou toque de dedos para passar a bola, deslocando-se para o ponto de queda da mesma. Na constituição dos 2 grupos optei por considerar os alunos: 4, 7, 9, 11 e 16, como alunos de referência e os restantes, como alunos com maiores dificuldades. Esta opção foi considerada, uma vez que a turma tem um número reduzido de alunos e porque as dificuldades observadas dos alunos menos aptos são comuns.

O exercício a pares tem com o objetivo o deslocamento para o ponto de queda da bola, consiste em agarrar a bola sob a cabeça com os dedos afastados e, em seguida realizar auto passe mais passe para o colega e assim consecutivamente para que deste modo os alunos ganhem maior perceção no seu posicionamento/enquadramento face à trajetória da bola, na superfície de contato com a mesma e a trajetória.

Deste modo, todos os alunos trabalham em função do que mais necessitam, sendo também considerado o fator referido anteriormente, aquando dos alunos mais aptos, trabalhando assim, os aspetos motivacionais e fatores de superação individual.

Num primeiro momento os critérios de êxito com maior ênfase foram: a deslocação rápida para o ponto de queda da bola, toque de dedos acima da cabeça com os dedos afastados e a realização do mecanismo flexão-extensão dos membros superiores e inferiores com toque de bola na vertical. Estas indicações, para além de serem focadas na instrução inicial foram reforçadas durante as tarefas, através do *feedback*.

Durante o planeamento considerei o sistema de 1+1 e o treino analítico e a pares, aplicando o modelo de instrução direta, em que os alunos trabalharam as habilidades básicas da matéria de forma isolada, facilitando a transição para a forma jogada.

No basquetebol, após balanço da avaliação inicial, senti dificuldades em realizar os grupos de nível, uma vez que na sua generalidade a turma apresenta muita dificuldade no desempenho das habilidades motoras básicas da modalidade para o nível introdutório, sendo estes fatores condicionantes para as situações de jogo 3x3. Contudo, foi possível concluir que os alunos 4, 9, 11 e 16 estavam mais próximos de conseguir atingir os critérios de avaliação deste nível.

Face ao exposto, a minha prioridade foi melhorar a relação dos alunos com bola, trabalhando de forma analítica as situações de drible com a mão dominante e não dominante, bem como a transição de uma mão para a outra.

Durante o planeamento, optei por realizar exercícios de superioridade numérica expressiva para que o aluno portador da bola tenha mais tempo para decidir quando passar, driblar ou finalizar com o cesto ao alcance. Face ao exposto, decidi colocar um aluno “bom”, sempre que possível, a colaborar em cada equipa procurando garantir qualidade nas decisões, permitindo assim, que os alunos com maiores dificuldades tenham mais solicitações de desmarcações à distancia de passe, passe e corte na direção do cesto, havendo mais situações de finalização. Em termos defensivos, foram dadas indicações no sentido de cada jogador se colocar entre a bola e o cesto, procurando uma marcação 1x1.

No planeamento desta UD, recorri ainda a exercícios analíticos, para o treino do lançamento na passada, utilizando diversos recursos materiais, tais como: bancos suecos ou as caixas de flexibilidade, aumentando desta forma o número de finalizações com este gesto técnico.

As duas UD abordadas anteriormente tiveram a mesma duração, estando distribuídas de igual forma por dois segmentos de 45 minutos e três blocos de 90 minutos.

Na Ginástica de solo e de aparelhos, uma vez que o nível da turma é muito homogéneo, estando todos os alunos a trabalhar para atingir o nível introdução, não existiu a formação de grupos de nível. Assim, o planeamento desta unidade didática foi realizado seguindo as orientações dos PNEF e DOG, optando pela criação de três estações em todas as aulas, em que abordei a ginástica de solo (rolamento à frente, rolamento atrás, apoio facial invertido, roda, as figuras de avião e vela, bem como as posições de flexibilidade), ginástica de aparelhos (Salto ao eixo e salto entre-mãos no boque; no minitrampolim:

salto em extensão (vela), meia pirueta e introdução do salto engrupado e carpa, que apesar de serem dois saltos de nível elementar, através da AI foi possível observar que alguns alunos já conseguiam executar, tendo, no entanto, que consolidar; na barra fixa: subida para apoio ventral, balanço atrás e à frente e balanços laterais; introduzindo também a trave baixa, em que foi planeada uma sequência com os elementos: entrada, marcha na ponta dos pés (à frente e atrás), meia volta, figura (avião) e saída com salto a pés juntos), tendo como estação complementar a condição física, indo ao encontro de um dos objetivos da EF, melhoria da aptidão física dos alunos, que através da aplicação do PAF foi possível concluir que 53,3% dos alunos da turma A do 9º Ano estava fora da zona saudável, segundo as recomendações plataforma *FITESCOLA*. A unidade didática de Ginástica foi distribuída por dois blocos de 90 minutos e três segmentos de 45 minutos.

Relativamente à Natação, embora esta possa não ser considerada obrigatória, uma vez existirem condições favoráveis à prática e desenvolvimentos dos alunos em meio aquático, tratando-se de considerar uma competência de saber nadar uma prioridade formativa, quer pela importância que assume na segurança enquanto cidadão (PNEF), como também atendendo ao panorama Regional. Assim, na organização dos processos de aprendizagem e aperfeiçoamento desta matéria apliquei o princípio segundo o qual a atividade formativa é tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário (PNEF), em que trabalhei em duas formas distintas, mas visando o modelo de referência. Nesta turma procedi à organização de dois grupos, em que um grupo trabalhou as questões da adaptação ao meio aquático (AMA) e o segundo grupo trabalhou numa primeira fase a respiração (Impulsão, apneia e expiração), sendo este o grande problema da turma, numa segunda fase o equilíbrio e posteriormente a propulsão, introduzindo as técnicas alternadas de *crol* e costas. Assim, considerei dois planos de aula (apêndice 4), para todas as sessões com diferentes objetivos para os dois grupos de trabalho, planeando de forma global, para que os alunos tenham a referência do modelo a atingir, passando posteriormente para uma forma analítica, procurando a exercitação e o aperfeiçoamento das diferentes técnicas, em situações simplificadas ou fracionadas das mesmas, voltando no final à primeira situação, verificando as melhorias no movimento global. No grupo introdução, planeei os aspetos relacionados com a Adaptação ao Meio Aquático, sendo “Fase inicial do processo ensino, constituindo a base de toda a aprendizagem a ser desenvolvida” (Adp. de Barbosa & Queirós, 2004), requerendo um trabalho diversificado que inclui as aquisições fundamentais, atitudes e compreensões que precedem a aquisição

de técnicas mais formais e codificadas, tais como as de Natação pura. O objetivo final e culminar de AMA, coincide com o momento em que o aluno apresenta uma “prontidão aquática” para adquirir outro tipo de habilidades, semelhantes às do grupo mais avançado. Assim, AMA visa: (i) promover a familiarização do aluno com o meio aquático; (ii) promover a criação de autonomia no meio aquático (Adp. de Barbosa & Queirós, 2004). Neste grupo planeei segundo os domínios base da Natação, nomeadamente: Respiração; Equilíbrio; Propulsão e Manipulações (Moreno & Sanmartín, 1996).

A unidade didática de natação teve uma duração de cinco semanas, sendo distribuída por três blocos de noventa minutos e dois segmentos de quarenta e cinco minutos, em que na última aula da mesma foi realizada a avaliação formativa, segundo os parâmetros do DOG.

A última prioridade definida foi o Atletismo, em que após a aplicação do PAI nas disciplinas de corrida de velocidade, corrida de estafetas e salto em comprimento, foi possível definir que a turma na sua maioria se encontra no nível não introdutório. Contudo, defini as prioridades por grupos de alunos, que se mantiveram pelas duas primeiras disciplinas, sendo:

Grupo mais avançado, alunos: 1; 4; 9; 11 e 16 e, grupo introdução os restantes alunos.

Optei por definir dois grupos de trabalho, uma vez que a turma apresenta um número reduzido de alunos, os quais apresentam de uma forma geral as mesmas dificuldades. Os dois grupos trabalharam inicialmente a corrida de velocidade, uma vez que esta envolve uma capacidade motora transversal em todos os ciclos, sendo expressa em atletismo tendo em conta os seguintes aspetos específicos: partida de blocos, fase de aceleração, velocidade máxima, velocidade de resistência, desaceleração e chegada. A velocidade surgia no início da parte fundamental da aula, tendo como condição base o facto de não se trabalhar esta capacidade motora em fadiga.

Numa primeira fase, no grupo introdução, abordei as duas primeiras fases da corrida, sendo que para o grupo mais avançado, uma vez já terem consolidado estas aprendizagens, planeei também exercícios que recrutem a terceira e quarta fase (velocidade máxima e velocidade de resistência). Para o primeiro grupo foram considerados exercícios de descoberta da perna de impulsão, exercícios com partida com dois apoios executando corrida de 10m, partida com três apoios executando corrida de 10m, partida em quatro apoios realizando corrida de 10m e por fim foi considerada a aplicabilidade de blocos de partida, sendo este o objetivo final desta primeira fase.

Durante os diferentes exercícios os estímulos de partida foram diversificados, promovendo a interdisciplinaridade, como por exemplo verbos, adjetivos, números pares e ímpares, entre outros. Já para o grupo mais avançado considerei exercícios que envolviam as diferentes fases desta corrida, tais como corrida de 10m, em que os alunos numa primeira fase realizam *skipping* baixo, passando para alto, aproximando-se assim do modelo real. Numa outra fase os alunos aumentaram a distância (15m), realizando *skipping* nadegueiro após o último requisito anterior, treinando assim a inclinação do tronco à frente, presente no modelo real de execução. Na parte final de cada aula, organizei momentos de competição, que envolviam a requisição do sistema anaeróbio, promovendo a aceleração durante uma determinada distância, procurando ultrapassar um problema identificado no PAI, sendo este o facto dos alunos não correrem em velocidade máxima até à meta, desacelerando à medida que se aproximam do objetivo.

Na corrida de estafetas, senti algumas dificuldades no planeamento, uma vez que para este tipo de corrida é necessário a conciliação da corrida em velocidade com a técnica da transmissão do testemunho em movimento com controlo visual, pelo que os alunos do grupo introdutório sentiram maiores dificuldades. Numa primeira fase, durante o planeamento, considerei uma corrida de ativação a pares, ao longo da pista, em que os alunos fazem transmissões sucessivas com o seu par ao longo da distância, passando por ambas as funções de transmissão e de receção do testemunho, trabalhando também as diferentes técnicas de transmissão (ascendente e descendente), procurando identificar-se com aquela que mais gostam. Para este tipo de exercício o objetivo principal estava centrado no número de repetições, pelo que optei por misturar os alunos dos dois grupos, para que os alunos que têm mais facilidade ajudem os que não têm, fortalecendo a cooperação. Após a aferição deste tipo de exercício, os alunos que tinham maiores dificuldades executaram as transmissões com controlo visual, mas parados.

Aquando da passagem para as pistas, foram considerados exercícios em que o aluno recebe o testemunho dentro da zona de transmissão, mantendo a velocidade com controlo visual. No final o objetivo era que os alunos cumprissem o nível introdução nesta disciplina, realizando uma corrida de 4x50m com transmissão do testemunho feita com controlo visual na zona de transmissão e sem acentuada desaceleração (PNEF).

Relativamente ao salto em comprimento, optei por não dividir a turma em grupos, uma vez que as dificuldades constatadas são gerais.

Assim, durante o planeamento segui as orientações do Professor Jorge Proença, aquando da unidade curricular de atletismo no âmbito do 1º Ano de Mestrado, a saber: Considerar que quanto maior a distância, devemos definir uma área de chamada e ao invés de uma zona de chamada, facilitando assim a perceção dos alunos. Devemos numa primeira fase considerar exercícios de contato dos alunos com a caixa de areia, em que estes num primeiro momento devem realizar a receção com os pés juntos, numa segunda fase devem manter a premissa anterior, mas devem colocar as mãos nos joelhos, deixando-se cair para trás, enrolando-se (zona do glúteo) e na última fase os alunos repetem o objetivo anterior, mas devem resistir ao último desequilíbrio, contraindo a zona abdominal. A distância à área de chamada deve iniciar-se com três passadas, não sendo inicialmente definida a perna de chamada, permitindo que o aluno a consiga encontrar e explorar. Numa fase mais avançada os alunos realizam a corrida de balanço, fazendo a chamada com o pé definido. Durante as aulas, a distância à caixa de chamada foi aumentada para seis passadas, mantendo ainda uma área de chamada. O objetivo destas progressões visava atingir o objetivo do nível introdução, sendo a realização do salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo em extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo; queda a pés juntos na caixa de saltos.

A UD de Atletismo foi distribuída de forma específica por três blocos de noventa minutos, sendo posteriormente abordada em outras etapas.

Balanço da 2.ª Etapa - Prioridades

Conforme havia sido projetado inicialmente, a 2ª etapa foi desenvolvida com base na informação retirada da primeira etapa, EROS, a qual consistiu na aplicação do protocolo de avaliação inicial, criado pelo núcleo de estágio do presente ano letivo, que teve por base as orientações constantes nos PNEF e os critérios específicos de avaliação integrados no DEFDE.

Aquando do planeamento desta 2ª etapa, tive em consideração o PAA, o calendário escolar, bem como o *roulement* dos espaços de aula e os recursos materiais existentes. Numa segunda fase, em reunião com o orientador pedagógico redefini os objetivos iniciais e projetei a segunda etapa – Prioridades.

O término da 2ª etapa foi alterado, atendendo aos fatores descritos anteriormente, servindo os resultados obtidos como base justificadora de um dos projetos apresentados no âmbito dos seminários, tendo planeado para esta temática seis aulas, em que foram realizados os testes e medições aos alunos.

O balanço da etapa Prioridades é um momento fundamental, uma vez que me ajudou a verificar e analisar os objetivos atingidos e as aprendizagens realizadas, comparando com os objetivos planeados inicialmente, tendo uma oportunidade de ajustar para a etapa seguinte – Progresso.

Assim, considero que comparando as subáreas de jogos desportivos coletivos, ginástica (solo e aparelhos), atletismo e natação, os alunos tiveram maiores dificuldades em atingir os objetivos definidos nos jogos desportivos coletivos, basquetebol e voleibol, sendo que na primeira modalidade as dificuldades foram mais evidentes, havendo apenas seis alunos que cumpriram os objetivos mínimos do nível introdução definidos pelos DEFDE. Uma das possíveis justificações para este fator pode ser o facto de esta modalidade ser uma das maiores lacunas da EF na ESL, não sendo dispensado o devido tempo para a introdução e consolidação das habilidades básicas da mesma, havendo por isso a necessidade de as introduzir no 9º ano, ao invés de as consolidar. Outra das possíveis justificações prende-se com o facto de existirem poucos alunos com a capacidade de cooperar nos momentos de superioridade numérica ou jogo, pelo que o auxílio àqueles que têm maiores dificuldades fica enviesado, passando muito tempo a bola fora. Atendendo a este fator houve a necessidade de desenvolver várias situações analíticas, que permitissem resolver as

dificuldades dos alunos aquando dos momentos de manipulação de bola, drible, passe de peito e passe picado, lançamento parado ou em movimento (na passada), bem como as desmarcações à distância de passe. Em termos defensivos, face às dificuldades registadas, redefini o objetivo para a orientação espacial, desenvolvendo bases que visassem os alunos se colocarem entre o portador da bola e o cesto.

Nas restantes subáreas referidas, os alunos atingiram a generalidade dos objetivos definidos de forma individual para as diferentes matérias, à exceção da aluna nº 5, que apenas na ginástica de aparelhos os conseguiu cumprir. A aluna referida apesar de assídua e pontual, é pouco responsável e empenhada nas tarefas de aula, tendo dificuldade em respeitar as regras, estando muitas vezes distraída e na conversa. Assim, foram aplicadas várias estratégias de ensino, com o objetivo da mesma obter sucesso nas diferentes matérias, sendo estas: Progressões de ensino, tendo por base o modelo global; Questionamento individual; Reforço positivo individual aquando da realização e participação nos exercícios de aula, contudo fruto de um empenho diminuto na realização das atividades propostas e das sucessivas faltas de material, a aluna não conseguiu uma classificação positiva no término do período letivo.

As estratégias referidas anteriormente, foram utilizadas durante o acompanhamento que concedi aos alunos com maiores dificuldades em atingir o sucesso em EF, utilizando também vários tipos de *feedback*, tendo sempre em consideração as matérias e as situações de aprendizagem, bem como as necessidades e possibilidades dos alunos, procurando assim variar as formas de ensino.

Também como estratégia para esta etapa, procurei criar grupos de nível nas diferentes subáreas, ajustando aquando da formação dos grupos, em que sempre que possível, pelo menos dois alunos fortes ficavam misturados com os alunos com maiores dificuldades, cooperando, indo assim ao encontro do modelo proposto por Crahay (2013), permitindo que os alunos com mais dificuldades acompanhassem o ritmo de desenvolvimento da turma.

Na natação criei dois grupos de nível, divididos por três pistas, em que eram aplicados dois planos de aula distintos. Assim na pista 1, os alunos nº1, nº3, nº5, nº12 e nº13 tinham como objetivo a Adaptação ao Meio Aquático (AMA), sendo planeados em média nove exercícios por aula, visando a repetição e continuidade, em que os alunos numa segunda fase realizavam trabalho de forma mais autónoma, sendo o meu *feedback* direcionado de

forma individual. O meu foco de aula estava centrado nas pistas 2 e 3, em que os alunos tinham como objetivo a introdução às técnicas de nado alternado *crol* e costas, sendo a minha instrução mais generalizada, e os *feedback's* mais centrados para as correções de coordenação dos membros superiores e inferiores, bem como a coordenação dos modos de respiração nas diferentes técnicas de nado. Esta opção de divisão de grupos foi debatida com o orientador pedagógico, sendo consensual a opinião, visto que as condições de segurança para os alunos da pista 1 estariam asseguradas, e devido à minha deslocação pelo cais da piscina para acompanhar os alunos das restantes pistas, que executavam maiores distâncias, não comprometeria a aprendizagem dos alunos com maiores dificuldades, permitindo assim que o ritmo fosse mais lento face às suas necessidades. Durante as aulas e ao contrário do que havia sido projetado inicialmente, através de alguns exercícios critério e *feedback's* de correção individual, os alunos nº 4; nº11 e nº16, conseguiram atingir nove dos catorze critérios de avaliação definidos na grelha de avaliação formativa (apêndice 5) para a subárea de natação, conseguindo assim alcançar o nível elementar.

No Voleibol, após reflexão da AI, realizada na etapa EROS, mantive como objetivo geral preferencial a cooperação, que visasse a sustentação da bola no ar, uma vez que o nível da turma era muito homogéneo, em que todos os alunos trabalhavam os critérios definidos para o nível introdução. Uma das maiores dificuldades dos alunos consistia na realização do serviço por baixo, a uma distância de 3 a 4,5m da rede, dirigindo a bola para um local pré-definido, pelo que planeei situações analíticas, privilegiando novamente o número de repetições. Numa segunda fase criei exercícios em que o objetivo do serviço por baixo, fosse a bola transitar a rede na direção de uma área definida, posteriormente após consolidação deste critério, procurei aplicar os conteúdos dos exercícios aprendidos na disciplina de JDC, em que a pares, um em cada lado da rede, os alunos faziam cinco serviços de forma alternada para o colega que deveria receber a bola em manchete e agarrar. Aquando da introdução desta tipologia de exercício, constatei outro problema, sendo este a execução correta do gesto técnico de manchete, pelo que novamente foi necessário haver um ajustamento dos objetivos, planeando exercícios analíticos e de critério que procurassem consolidar o serviço por baixo, o toque de dedos com as mãos acima da cabeça e a manchete. Contudo, tendo em vista o objetivo terminal 2 + 2 com serviço por baixo, organizei os alunos em grupos de quatro e desenvolvi exercícios de sustentação da bola no ar, através do toque de dedos. A constituição destes grupos foi

determinante, porque permitiu colocar alunos mais fortes com outros com maiores dificuldades, havendo uma maior heterogeneidade, permitindo assim atingir o objetivo final proposto. Em termos defensivos os alunos tinham dificuldades em cumprir o critério denominado “deslocar-se para o ponto de queda da bola” pelo que implementei exercícios de deslocamentos com bola afável. Num segundo momento os alunos executaram um exercício a pares, com bola afável, que consistia no deslocamento para o ponto de queda da bola, agarrando-a sob a cabeça com os dedos afastados e, em seguida, na realização de auto passe. Como os alunos estavam a conseguir ter um bom desempenho neste exercício, coloquei a obrigatoriedade de executar um passe de dedos ou manchete para o colega após o auto passe. Deste modo os alunos ganhavam maior perceção no seu posicionamento/enquadramento face à trajetória da bola bem como na superfície de contacto com esta.

Considerando a minha instrução foquei-me nos quatros critérios que considerei fulcrais para que os alunos fossem bem-sucedidos na matéria designada, sendo estes o passe de dedos, a manchete, o serviço por baixo e a deslocação para o ponto de queda da bola. Assim, comecei por explicar e demonstrar a posição do corpo que deverão adotar nos diferentes deslocamentos para o ponto de queda da bola, e uma vez que alguns alunos tinham dificuldades em perceber a zona de contacto da bola aquando da manchete e do passe de dedos, procurei demonstrar referindo as diferentes componentes da mesma.

No momento da avaliação formativa de voleibol, constatei que 60% dos alunos conseguiu cumprir pelo menos 3 dos 7 critérios exigidos para o nível introdução, definidos pelo DEF, e aproximadamente 27% dos alunos conseguiu cumprir pelo menos 8 critérios exigidos para o nível elementar. Todavia 20% dos alunos da turma, não conseguiu obter sucesso na matéria de voleibol, sendo este um fator a considerar na terceira etapa em simultâneo com a consolidação dos níveis dos restantes elementos da turma.

Outra das prioridades identificadas para esta etapa foi a ginástica de solo, sendo esta projetada de forma homogénea para que os alunos consolidassem as aprendizagens de nível introdução na generalidade da turma, à exceção dos alunos nº3, nº4, nº6, nº10 e nº15 que após a AI estariam em condições de trabalhar para atingir o nível elementar. Para isso, os alunos foram divididos em dois grupos (introdução e elementar), sendo posteriormente organizados a pares – Ensino Recíproco (Mosston & Ashworth, 2008), procurando assim que exista cooperação e espírito de entreajuda entre os alunos, de forma a reforçar a segurança e a aprendizagem, nos elementos que apresentavam mais

dificuldades. Aquando da ginástica de solo, foi definida uma sequência para cada um dos níveis, a saber: nível introdução: Corrida, salto em extensão e meia pirueta, cambalhota à frente engrupada (plano inclinado), cambalhota à retaguarda engrupada (plano inclinado), saltar à corda vinte vezes, dois saltos de coelho e a execução de um elemento de flexibilidade e/ ou equilíbrio, nível elementar: cambalhota à frente engrupada; cambalhota à frente com os membros inferiores estendidos e afastados; cambalhota à retaguarda; pino; roda; elemento de flexibilidade (ponte ou sapo), elemento de equilíbrio (avião, bandeira). Os alunos que conseguiram executar os elementos das duas sequências de forma autónoma mantiveram esta forma de trabalho, sendo acompanhados pelo colega.

Esta foi a matéria em que a generalidade dos alunos teve mais sucesso, cumprindo a generalidade dos critérios projetados após a AI. Os alunos que estavam a trabalhar a primeira sequência sentiram maiores dificuldades no parâmetro de saltar à corda 20 vezes, apesar das diferentes progressões que implementei, sendo que uma das justificações se prende com o facto de estes alunos terem dificuldades na coordenação óculo-manual. Já na segunda sequência, as maiores dificuldades foram registadas aquando do pino, em que os alunos tinham muitas dificuldades em equilibrar-se definindo a figura. Atendendo a este fator dividi este elemento em fases, planeando situações analíticas com auxílio de aparelhos como o plinto, visando o sucesso do mesmo, mas na generalidade dos casos não foi eficaz, não havendo uma correta definição de figura, pelo que este será um elemento a considerar na próxima etapa.

A opção de trabalho a pares foi bastante benéfica, uma vez que o colega que ajudava, permitia que o outro realizasse ou finalizasse de forma completa a habilidade trabalhada, sendo por isso uma estratégia que vou implementar com maior frequência. A minha instrução foi maioritariamente generalizada para os grupos de trabalho, uma vez que os erros identificados eram semelhantes, acontecendo o mesmo na cambalhota à retaguarda, mas desta feita a instrução foi para a turma de um modo geral, uma vez que vários alunos dos dois grupos evidenciaram os mesmos problemas, tendo optado por demonstrar a execução correta do modelo global. Durante o planeamento implementei várias progressões para os diferentes elementos gímnicos, principalmente para a cambalhota à retaguarda, sendo este o ponto mais fraco da generalidade da turma. Aquando da 3ª etapa considerei a captação de imagens para as diferentes sequências, para que possa mostrar aos alunos, refletindo com eles acerca dos pontos fortes, dos pontos fracos e os principais aspetos a melhorar, utilizando para isso um vídeo do modelo de execução correto. Uma

das minhas maiores dificuldades nesta unidade didática teve haver com o meu posicionamento, tendo sido este um aspeto evidenciado por parte do meu orientador pedagógico, uma vez que quando me dirigia a alguns pares, os restantes deixavam por vezes de estar empenhados na realização da tarefa, havendo alguns comportamentos de desvio, típicos desta faixa etária aquando deste tipo de trabalho.

Conforme sugerido pelo Professor orientador, proporcionei um momento de avaliação formativa, em que os alunos estavam sentados a assistir ao desempenho dos colegas, na realização das diferentes sequências. Destaco de forma positiva, o facto de neste momento ter existido um excelente clima de apoio a todos os alunos, valorizando o trabalho positivo, principalmente do aluno nº13 (NEE), que durante as diferentes progressões para o enrolamento à frente, nem sempre o conseguia executar, tendo-o feito neste momento avaliativo, sendo alvo de uma salva de palmas por parte da turma.

Relativamente à ginástica de aparelhos, abordei o boque, o plinto, a trave e o minitrampolim, considerando as orientações constantes no DOG.

No boque, plinto transversal e longitudinal os alunos tinham como objetivo o salto ao eixo, em que o primeiro aparelho foi utilizado como progressão para o objetivo final, salto ao eixo no plinto longitudinal. A construção dos objetivos para estes aparelhos, foram correspondentes ao nível introdutório, tendo em consideração as exigências das aprendizagens essenciais. De uma forma geral, os alunos conseguiram ter sucesso no salto aquando da sua realização no boque. Quando não conseguiam, executavam as seguintes progressões: salto ao eixo sobre um colega ou no banco sueco. No entanto, no plinto transversal e longitudinal, os alunos nº5, nº6, nº7, nº8, nº10, nº13 e nº14, tiveram maiores dificuldades, pelo que tive que ajustar esse objetivo, arranjando progressões tais como: variação da altura dos aparelhos, colocação de um colchão em cima de aparelho, divisão e prática de salto de forma faseada, sendo: Multi-saltos de chamada no trampolim com impulsão simultânea dos membros inferiores; numa segunda fase os alunos repetiam a dinâmica anterior após corrida de balanço; após a consolidação desta fase os alunos iniciavam a transposição para cima do aparelho, com a bacia acima da linha dos ombros e os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos, olhando em frente. Estas opções foram consideradas segundo o modelo global do movimento. Contudo, os alunos anteriormente nomeados não conseguiram realizar o salto de forma completa, pelo que este foi um aspeto a considerar na etapa seguinte.

Na trave o objetivo era que os alunos executassem marcha à frente, marcha atrás, salto a pés juntos, meia volta, elemento de equilíbrio (avião) e saída com salto em extensão. Para a introdução a este aparelho optei por colocar numa primeira fase uma trave mais baixa, garantindo aos alunos uma maior segurança e confiança, uma vez que a principal dificuldade dos alunos estava associada ao risco de cair, pelo que através da introdução deste critério facilitador, o grupo conseguiu ter uma noção dos movimentos em sequência na trave, aumentando progressivamente a exigência e altura da mesma. Os objetivos projetados para este aparelho, foram também correspondentes ao nível introdução. No sentido de aumentar a responsabilidade e cooperação da turma, indo também ao encontro do modelo de Ensino Recíproco (Mosston & Ashworth, 2008), durante as execuções os alunos eram auxiliados por dois colegas, que garantiam não só a segurança em caso de desequilíbrio, como também eram responsáveis por comparar as execuções dos colegas com o modelo global.

Relativamente ao minitrampolim, face à análise da AI, defini os objetivos conforme o nível introdução para os alunos nº1, nº2, nº3, nº5, nº6, nº7, nº8, nº10, nº12º nº13 e nº14, em que os saltos abordados foram: salto em extensão; salto engrupado e ½ pirueta. Para os restantes alunos defini os objetivos para o nível elementar, assim além dos exercícios anteriores os alunos tinham também de realizar os saltos de pirueta completa vertical e carpa com as pernas afastadas. Nesta última situação, considero que os objetivos foram pouco ambiciosos, sendo este um aspeto a melhorar na minha intervenção, uma vez que em nenhum dos casos os alunos se sentiram verdadeiramente desafiados, tendo poucos erros a corrigir havendo assim apenas uma consolidação de objetivos.

Neste aparelho, as principais dificuldades dos alunos foram no momento da chamada, aquando da distância que executam o salto do aparelho e na definição da figura. Assim procurei arranjar soluções de aprendizagem que visassem a resolução deste problema, colocando arcos e sinalizadores, para que fosse colocado o pé de chamada, facilitando assim a transferência da velocidade horizontal para a velocidade vertical e uma maior impulsão vertical do aluno (Moreira, J. & Araújo, C. 2004). Segundo os mesmos autores existem três tipos de ajudas manuais, sendo estas: manipulação; impulsão e parada, pelo que todas as execuções, foram feitas com recurso a um destes tipos de ajuda, independentemente do nível dos alunos, de forma a garantir a sua segurança.

Em suma, de uma forma geral, considero que todos os alunos atingiram os objetivos inicialmente propostos para a ginástica de solo e aparelhos, à exceção da aluna nº5 que

na ginástica de solo não conseguiu cumprir os critérios exigidos pelo DOG, para cumprir o nível introdutório, uma vez não ter conseguido superar o medo de realizar enrolamentos à frente e à retaguarda.

O Atletismo, apesar de ter sido identificado como sendo uma prioridade, considerando as disciplinas de corrida de velocidade, corrida de estafetas e salto em comprimento, devido à falta de recursos temporais e a problemas de instabilidade climática, houve a necessidade de reprogramar os objetivos, passando estes apenas para as corrida de velocidade, em que foram abordadas as partidas de pé e de blocos, e para a corrida de estafetas. Durante as sessões de aula, utilizei muitas vezes os alunos nº1 e nº10 como exemplos, uma vez que estes praticam a modalidade de forma Federada, podendo assim apresentar o modelo global de forma correta.

Na corrida de velocidade, devido às fragilidades dos alunos aquando das diferentes fases da mesma, recorri a vários exercícios analíticos para as diferentes fases, procurando facilitar a perceção da turma face ao objetivo final. Abordei também as duas disciplinas numa primeira fase de uma forma mais lúdico recreativa, para que posteriormente fosse mais fácil a transição para a fase formal propriamente dita. Na organização das aulas desta unidade didática recorri muitas vezes ao trabalho em circuitos, conforme os grupos de nível, em que eram abordados alguns conteúdos inerentes à corrida, como a impulsão dos membros inferiores, a coordenação motora e técnica de corrida, bem como a agilidade. Posteriormente dividi a corrida de velocidade pelas diferentes fases, em que me foquei essencialmente na fase de aceleração, tendo como componentes críticas a inclinação do tronco à frente e a coordenação dos membros superiores e membros inferiores de forma dinâmica e frequente. Também durante este tipo de corridas, explorei a interdisciplinaridade característica da Educação Física (PNEF. 1989), em que os estímulos de partida estavam associados com outras disciplinas como a matemática, português e geografia.

Na corrida de estafetas aquando da definição dos objetivos, baseados no DOG, o aluno tinha de ser bem-sucedido na conciliação da corrida em velocidade com a técnica da transmissão ascendente do testemunho em movimento com controlo visual. De uma forma geral os alunos tinham dificuldade em manter a velocidade no testemunho, havendo interrupções do movimento de corrida, no momento da transmissão ascendente. Assim, numa primeira fase estes alunos, antes de realizarem a corrida nas pistas, faziam transmissões sucessivas com o seu par ao longo de uma distância pré-definida, passando

por ambas as funções de transmissão e de receção do testemunho. Posteriormente organizei a turma em três grupos, realizando uma competição, que consistia numa corrida que iniciava com os alunos em fila, tendo como objetivo percorrer uma distância de 40m, realizando sucessivas transições. Este tipo de processo requer muitas repetições, pelo que procurei criar várias dinâmicas de aula, garantindo este objetivo, procurando também que os alunos com maiores facilidades (nº1; nº4 e nº 10), formassem par com os alunos com maiores dificuldades (nº3; nº6; nº11; nº4) para que pudesse haver cooperação entre ambos, sendo uma oportunidade de aprendizagem. 12 e nº14).

Conforme referido anteriormente, o Atletismo foi uma modalidade, que devido aos fatores exposto, os alunos tiveram menos tempo de prática, refletindo-se na avaliação formativa da mesma, em que os alunos nº3, nº5, nº6, nº7, nº11, nº12 e nº 14 não conseguiram cumprir os critérios exigidos para o nível introdutório desta matéria, considerando estes dois tipos de corrida.

Relativamente à avaliação dos conhecimentos os alunos em todas as situações de avaliação formativa foram sujeitos a perguntas relacionadas com o conhecimento da origem, das regras e das características de cada matéria. No dia 4 de dezembro de 2019 os alunos foram sujeitos a uma ficha de avaliação de conhecimentos, que decorreu com todo o formalismo exigente para este tipo de ficha. Esta estava dividida em cinco grupos, em que eram abordados os conteúdos de aptidão física, atletismo, voleibol, natação e ginástica, em que as percentagens atribuídas foram 10, 25, 25, 25 e 15% respetivamente.

Na semana que antecedeu este momento avaliativo, facultei aos alunos uma matriz da ficha de avaliação, em que eram referidos os conteúdos, os objetivos e a estrutura da mesma, facilitando assim o estudo dos alunos.

Os resultados obtidos ficaram aquém das minhas expetativas, uma vez que o aluno nº 11 foi o que obteve a melhor classificação (84,5%), o que não corresponde ao desempenho e conhecimento da aula em contexto de prático e as restantes médias das classificações obtidas foi de 55,5%. A registar que os alunos 6, 9, 13 e 14 tiveram classificação insuficiente.

A área da aptidão física foi muito expressa ao longo desta etapa, uma vez que ser uma temática que vou abordar aquando da área dos projetos e seminários deste relatório, pelo que a apresentação dos resultados obtidos será efetuada na área de seminários. Contudo, para o desenvolvimento da aptidão física, foram considerados o protocolo definido pelo

DEF e o FITESCOLA, em que os testes inerentes ao mesmo foram aplicados duas vezes ao longo desta etapa, procurando aferir se existiram melhorias após a aplicação, em todas as aulas, do protocolo de aptidão física, criado pelo núcleo de estágio. Assim, foi possível concluir que na sua maioria os alunos evoluíram na generalidade dos testes, tendo, no entanto ainda sete alunos (2, 5, 8, 12, 13, 14 e 15) fora da zona saudável da área de aptidão física, segundo os valores apresentados na plataforma FITESCOLA.

Durante esta segunda etapa - Prioridades, os alunos já se mostraram mais familiarizados com o meu modelo de planeamento por etapas, sendo uma estrutura e tipologia de aulas diferentes das do modelo de planeamento por blocos, ao qual estavam habituados. Com o modelo adotado no presente Ano letivo, o impacto no reforço das aprendizagens dos alunos, permitiu garantir a repetição, a continuidade e a progressão das matérias, definidas após a Avaliação Inicial como sendo prioritárias, estruturando o ensino-aprendizagem segundo o este tipo de modelo por etapas, conforme recomendado nos PNEF (Bom et. al. 1989).

No início desta etapa, defini alguns objetivos pessoais prioritários para o meu desenvolvimento enquanto Professor de Educação Física, procurando melhorar a qualidade do ensino ao nível da dimensão AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima). Assim, aquando da minha lecionação, faço um balanço positivo relativamente à minha evolução enquanto docente, tendo por base a dimensão referida anteriormente. Contudo, aquando da minha instrução devo procurar que esta seja mais curta e específica, ao invés de uma instrução demasiado longa, explicando todos os objetivos gerais, uma vez que os alunos devido à sua idade maturacional, não tem a capacidade de reter toda a informação que lhes transmito, sendo este facto verificado aquando do momento da prática. Também durante a minha instrução vou procurar utilizar mais o método demonstrativo, uma vez que através deste os alunos ficam com uma noção global do movimento, o que vai facilitar o sentido de perceção por parte dos mesmos. Para isso num primeiro momento irei recorrer aos alunos com maiores capacidades, conforme as matérias abordadas, caso este fator não se verifique, vou ser eu a demonstrar ou em último caso irei recorrer a vídeos ou imagens. De forma a auxiliar-me na minha instrução inicial, vou utilizar como estratégia o método expositivo-interrogativo (Amado & Freire 2009) de forma a garantir que todos os alunos vão estar atentos a esse momento da aula e compreender os objetivos, as situações e os critérios de avaliação que vou utilizar. A outra análise que faço aquando da minha instrução, é o facto de muitas vezes parar a aula, para corrigir comportamentos

ou erros que não são massivos, perdendo assim tempo de prática de aula. Para isso vou melhorar o meu ciclo de *feedbacks*, sendo estes baseados nas componentes críticas ou critérios de êxito dos diferentes exercícios.

Na dimensão gestão evidenciei alguns problemas relacionados com a gestão dos tempos de exercício e de aula de forma global, embora este último seja muitas vezes justificados com o facto de os alunos chegarem aproximadamente dez minutos atrasados, devido a questões relacionadas com o regulamento interno da ESL. Relativamente à gestão do tempo dos exercícios este será um aspeto a considerar durante o planeamento da etapa seguinte, uma vez que em algumas situações tive que suprimir exercícios do plano de aula por falta de tempo. A gestão do material foi um aspeto positivo nesta dimensão, uma vez procuro separar e montar o mesmo antes do início da aula, procurando reduzir os tempos de transição.

Relativamente ao clima de aula, de uma forma geral este tem sido muito positivo, estando os alunos motivados para a prática de aula, fruto da politemática característica do tipo de aula do modelo de etapas. Os comportamentos de desvio não têm sido muito evidentes, uma vez que durante o planeamento, procuro que a dinâmica de aula seja propícia a que existam poucos tempos de espera, sendo estes muitas vezes responsáveis por este tipo de comportamentos, contudo, sempre que existentes procuro corrigir, advertindo os alunos em causa.

Ao nível da avaliação formativa, tive por base a ideia de (Fernandes et. al 1994) tendo de destacar três momentos distintos: O 1º momento decorreu durante a primeira etapa - EROS, na qual apliquei o protocolo de avaliação inicial, verificando os conhecimentos básicos e motores, que os alunos traziam do ano letivo anterior, sendo estes a base do meu planeamento. O 2.º momento, decorreu ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem, sendo operacionalizado através do método de observação direta e avaliação formativa, acerca da adequação dos níveis de exigência e ensino que estou a implementar na turma, definindo os reajustamentos a efetuar com base nas dificuldades e necessidades observadas nos alunos. O 3.º momento, é a projeção das diferentes etapas, realizadas após análise e balanço da etapa anterior, permitindo-me reorganizar as atividades em função dos resultados obtidos

Uma das minhas principais dificuldades até ao momento, prende-se com a formação dos grupos de nível, uma vez que a turma na sua generalidade é muito homogénea, havendo

apenas 2 alunos (nº4 e nº11) que se destacam na maioria das matérias abordadas. Por outro lado, devo considerar que todos os alunos têm ritmos diferentes de aprendizagem pois

“O professor não pode agir como se estivesse diante de uma série de alunos padronizados que reagiriam, todos, da mesma maneira. Diante de duas ou três dezenas de alunos, ele sabe que o desenvolvimento físico, os ritmos de aprendizagem, os estilos cognitivos, os níveis de linguagem, os interesses e as motivações variam.” (Crahay, 2013b, p.28)

Assim, na próxima etapa, este foi um fator considerante, procurando a adequação dos diferentes grupos, formalizando a ideia de que a “heterogeneidade é uma oportunidade”.

Objetivos operacionais da 3ª etapa – Progresso

O planeamento da 3.ª etapa – Progresso, foi desenvolvido com base na análise e interpretação da informação relativa à 2ª etapa em que foram identificadas as necessidades e possibilidades dos alunos, sendo ajustado face ao Plano Anual de Atividades e critérios de avaliação definidos pelo DOG, tendo em consideração o *roulement* dos espaços de aula e recursos materiais existentes.

A duração desta etapa está definida para aproximadamente dez semanas, sendo o seu término coincidente com o final do 2º Período letivo. Assim, durante este período mantive o princípio da continuidade do trabalho dos alunos nas matérias prioritárias, bem como pelo progresso nas restantes, mantendo também o modelo de Instrução Direta, (Rosenshine, B., 1979).

Face ao exposto, durante a terceira etapa, procurei aumentar a participação e as responsabilidades dos alunos, considerando os momentos de aquecimento e ativação geral, bem como o desenvolvimento das capacidades motoras de força e resistência. Assim, no final de cada semana vou defini objetivos para dois pares que ficaram responsáveis pelo planeamento e implementação dos dois momentos de aula referidos anteriormente. A escolha dos alunos foi considerada com base nos grupos identificados, aquando dos testes sociométricos, visando a melhoria da relação entre ambos através de um objetivo comum em que é fundamental existir cooperação. Através desta opção pretendi também melhorar um dos aspetos constatados na reunião de conselho de turma, em que segundo alguns docentes, os alunos têm dificuldade em exprimir-se oralmente diante de um grupo, pelo que atendendo à dinâmica da aula de EF pretendo melhorá-la.

De forma a melhorar a minha prestação enquanto Professor, desenvolvi uma ficha de observação (apêndice 6), considerando o modelo AGIC, uma vez que através do método de observação direta e balanço, percebi que o tempo de aula não estava a ser totalmente potencializado, uma vez que despendia demasiado tempo em instrução grupal, condicionando também os tempos de transição. Esta ficha foi preenchida pelo núcleo de estágio e Professor orientador, que observavam todas as minhas aulas, e no final de cada período quinzenal foi efetuada uma análise face aos resultados obtidos, identificando os principais aspetos de melhoria.

Relativamente à introdução dos novos conteúdos programáticos para esta etapa, considere as danças tradicionais e o badminton, que apesar de não serem obrigatórios, fazem parte das subáreas de opção. No atletismo mantive as prioridades identificadas na segunda etapa, consolidando a corrida de estafetas e introduzindo os conteúdos do triplo salto, da corrida de meio fundo e do lançamento do dardo, constantes no DOG.

De uma forma mais específica, aquando das danças tradicionais, considere o saraquite, sendo uma dança tradicional de nível introdução.

Numa primeira fase, iniciei pelo método demonstrativo, recorrendo a um vídeo desta dança, para que os alunos fiquem com uma noção global do modelo da mesma. Posteriormente, nos primeiros dois segmentos a matéria foi lecionada de forma massiva através do estilo de ensino comando (Mosston & Ashworth, 2008), procurando assim que os alunos aprendam a coreografia e tenham um acompanhamento mais próximo no que respeita à correção do ritmo da dança, sendo este um fator em que os alunos por norma apresentam maiores dificuldades. Os passos constantes desta dança tradicional foram lecionados de uma forma individual, com os alunos dispostos em xadrez na sala, tendo assim uma melhor noção das principais dificuldades evidenciadas pelos mesmos. Posteriormente, os alunos foram colocados em roda a pares, formados por mim, replicando os conteúdos anteriormente referidos. Numa fase mais adiantada o que se pretendia era que os alunos revelassem autonomia na execução desta dança, sendo o momento de avaliação gravado em suporte de vídeo, para que os alunos pudessem ter uma comparação de execução face ao modelo desejado. Os critérios de avaliação para esta dança foram definidos por mim, com base nas orientações da unidade curricular de dança, uma vez que esta nunca tinha sido implementada na ESL.

Relativamente ao badminton, os conteúdos programáticos foram definidos com base no documento orientador, sendo estes: serviço, *clear* e *lob* para os alunos de nível introdutório e o *amorti*, *drive* e remate para os alunos de nível elementar. A definição dos conteúdos foi realizada após a aplicação do protocolo de avaliação inicial para esta matéria.

A organização desta estação foi realizada numa primeira fase com os alunos a pares, um de cada lado da rede, em que para cada um dos conteúdos foram definidos objetivos, os quais observei e corriji através de *feedback* específico, ou no caso de ser um erro geral, interrompi a aula nesta estação, demonstrando a execução correta.

Assim, para o serviço por baixo, defini como critério o adiantamento do pé heterolateral à mão da raquete, batendo o volante abaixo da cintura. Para o *clear* e *lob* os critérios definidos foram: bater o volante por cima da cabeça e à frente do corpo e bater o volante abaixo da cintura e afundar com o pé homolateral à mão da raquete, respetivamente. Para o nível elementar, a dinâmica organizativa foi idêntica, sendo definidos os seguintes critérios para o *amorti*, *drive* e remate, respetivamente: coloca o volante junto à rede; executa o batimento à frente do corpo, colocando a cabeça da raquete paralela à rede, imprimindo ao volante uma trajetória tensa; Arma o braço, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo, imprimindo ao mesmo uma trajetória descendente e rápida.

Numa fase posterior, desenvolvi o jogo 2x2, criando grupos homogéneos, visando a cooperação face ao objetivo final.

No progresso da matéria de atletismo, pretendia consolidar as aprendizagens relativas à corrida de estafetas, uma vez não ter conseguido na etapa anterior e introduzidos os conteúdos específicos do triplo salto, da corrida de meio fundo e do lançamento do dardo. No planeamento destas disciplinas abordei numa primeira fase exercícios analíticos, dividindo ambas as situações de aprendizagem em progressões pedagógicas. Aquando das demonstrações, utilizei os alunos nº1 e 11, uma vez que estes praticam atletismo Federado, participando em várias disciplinas do mesmo.

Assim, para o triplo salto o objetivo final era que os alunos adquirissem a sequência de saltos (*Hop*, *Step*, *Jump*), coordenando a corrida de chamada com a sequência de saltos. Para atingir estes objetivos foi considerado no que diz respeito ao *Hop*, a necessidade de ter em conta a técnica e dinâmica do apoio (técnica do pé a abordar em cada salto), onde o movimento promovido deve ser no sentido de “ir buscar terreno à frente”. Sendo fundamental, também, o controlo da amplitude do primeiro salto (necessidade de não saltar demasiado no primeiro salto), imposto por condições de segurança, mas também, de forma a manter a velocidade horizontal ao longo do salto, para atingir o sucesso. Por fim, é importante ter em conta o movimento rotacional do membro inferior (MI) de impulsão, promovendo uma ação rotacional para frente em cada salto, rasante e dinâmica.

No que diz respeito ao *Step*, é fundamental torná-lo o mais amplo possível. Para isso acontecer, é importante que esteja bem presente a necessidade de controlar a amplitude do 1º salto, de uma boa ação dos segmentos livres, bem como da extensão total do MI de impulsão. Este aspeto técnico deve ser devidamente acautelado, de forma a contrariar a

habitual tendência de elevar exageradamente o centro de massa (predomínio vertical do salto).

Por fim, no que diz respeito ao *Jump*, este salto simplesmente completa o salto final do Triplo Salto. Não existe para este aspeto técnico grandes indicações de ensino a transmitir, para além daquelas evidentes à queda, como receção a dois pés e ao transporte do peso do corpo para a frente.

Relativamente à disciplina de meio fundo, numa primeira fase procurei relizar exercícios, que avaliem a resistência dos alunos, comparando também com os resultados dos testes de aptidão aeróbia, para que desta forma possa fazer uma boa adequação da formação dos grupos. Aquando do momento de avaliação formativo, foi planeada uma prova de meio-fundo, no percurso da milha (1609m), gerindo a velocidade e a resistência. Para me auxiliar neste tipo de prova, foi criada uma folha de registo de perceção de esforço por parte dos alunos, para que estes possam constatar a sua evolução no treino desta capacidade motora.

A leção do lançamento do dardo, seguiu o mesmo modelo de planeamento, iniciando com exercícios de forma analítica em que abordei numa primeira fase os tipos de pega do engenho: americana – polegar/indicador; finlandesa – polegar/ médio e pega em forquilha. Os objetivos específicos a lecionar são: segurar o dardo, numa posição elevada por cima do ombro do lançador; cotovelo alto e a apontar para a frente; nos passos cruzados, o quadril esquerdo é apontado para a zona-alvo; no momento de iniciar o lançamento, ter a mão lançadora à altura do ombro e o MS estendido à retaguarda; no lançamento, puxar o MS para cima e para a frente, mantendo o cotovelo elevado; “largar” o dardo no momento mais alto e afastado do seu pé de apoio. Todos os critérios de avaliação estão de acordo com o DOG.

Por último, aquando da 3ª etapa, considerei no meu planeamento a área de Saúde, em que foram abordados conteúdos relativos ao Suporte Básico de Vida (SBV). Esta opção foi ao encontro dos objetivos desenvolvidos pela equipa de Saúde desta Escola, que pretende desenvolver esta área nos alunos do 3º Ciclo. Assim, aproveitando a minha formação nesta área e explorando os objetivos da EF, utilizei dois segmentos de quarenta e cinco minutos para explorar esta matéria, sendo a mesma avaliada posteriormente em contexto teórico-prático. Dos conteúdos a abordar, destaco: a cadeia de sobrevivência; o sistema integrado de emergência médica, o algoritmo de Suporte Básico de Vida, definido como

sendo um conjunto de procedimentos bem definidos e com metodologias padronizadas, a posição lateral de segurança e a desobstrução da via aérea.

Balanço da 3ª Etapa - Progresso

Conforme referido na projeção desta etapa, o seu período de duração foi coincidente com o 2º período letivo, estando assim previstos 27 segmentos. Contudo, devido à pandemia Mundial do COVID-19, foram sumariados apenas 21 segmentos de aula, devido ao encerramento provisório do Estabelecimento de Ensino.

Todavia, os objetivos planeados foram na sua maioria alcançados, à exceção da consolidação da modalidade desportiva de andebol, bem como os objetivos inerentes à modalidade de natação definidos pelo DOG para o 9º ano, sendo estes a consolidação dos estilos de nado alternados: *crol* e costas e simultâneo: bruços. No entanto, no que respeita a este estilo de nado após a aplicação do protocolo de avaliação inicial houve a necessidade de redefinir os objetivos, passando estes para a introdução de conteúdos referentes a estes estilos, iniciando por uma abordagem focada em questões de equilíbrio, ação dos membros superiores e inferiores e ciclo respiratório.

Nas primeiras três semanas, foram desenvolvidas competências relacionadas com os JDC, andebol e futebol, a partir de situações de superioridade numérica ofensiva, exercícios de finalização analíticos e situações de jogo formal Gr+4x4+Gr. Todavia, no caso do Futebol a superioridade numérica ofensiva foi mais expressiva comparativamente a outra modalidade abordada, uma vez que uma vez que a generalidade dos alunos são de nível introdução, pelo que precisam de mais tempo para receber a bola e decidir quando devem passar ou progredir, atendendo à dificuldades no controlo do objeto de jogo, uma vez que a viabilidade é menor. Os objetivos definidos para ambas as modalidades forma muito similares, devido ao posicionamento e funções dos jogadores durante o processo de jogo. Ao mesmo tempo, foram desenvolvidas habilidades constantes da multilateralidade, uma vez ter criado exercícios idênticos para ambas as modalidades, sendo, no entanto, jogados de formas diferentes, devido as características e regras das mesmas. Assim, os objetivos foram introduzidos através do modelo de instrução direta (Rosenshine, B., 1979), para a totalidade da turma, sendo estes definidos para os alunos com bola e sem bola. Então os objetivos para os jogadores atacantes foram definidos desde logo a partir da definição de uma mnemónica característica de ambas as modalidades - “campo grande”, sendo também definida a realização de passe para o colega desmarcado, finalização em posição frontal à baliza, progressão com bola preferencialmente pelo corredor central e desmarcação à distância de passe. Para os jogadores sem bola foi também definido uma mnemónica -

“campo pequeno”, tendo como princípios orientadores a colocação entre o jogador com bola e a baliza, reconhecendo-se assim como defesa, sendo também introduzido o segundo princípio defensivo: cobertura defensiva, apoiando os companheiros que executam ações de contenção. Todos os fatores referidos anteriormente foram explicados recorrendo a uma apresentação em *power point*, sendo utilizado como uma forma estratégica que facilita a compreensão por parte dos alunos, dando-lhes posteriormente a possibilidade de replicarem em contexto prático, seguindo a ideia de Casarin et. al (2011), tendo optado por uma situação de jogo formal Gr+4x4+Gr para ambas as modalidades. Aquando do planeamento das duas modalidades, recorri maioritariamente a exercícios de superioridade numérica ofensiva (4x2+Gr e 3x1+Gr), contemplando exercícios de finalização analíticos, em que no caso do futebol numa primeira fase foi 1x0+Gr com bola parada e posteriormente 1x0+Gr mas com bola em movimento ou seguida de passe curto. No caso do andebol os momentos de finalização foram primeiramente introduzidos de forma estática mas considerando o critério de armação do braço, passando para finalização após passe e deslocamento para a baliza e por fim com remate em suspensão para os alunos que já conseguiam executar o primeiro tipo de remate de forma correta, utilizando o apoio de um “*step*” como forma facilitadora de colocação do último apoio antes do remate.

Na parte final de cada aula procurava aplicar exercícios de jogo formal Gr+4x4+Gr ou ataque por vagas 3x1+Gr, possibilitando aos alunos replicarem os ensinamentos dos exercícios em contexto de jogo aberto, com outras variáveis a considerar.

Após análise da avaliação formativa foi possível referir que no caso do futebol todos os alunos atingiram os critérios mininos referidos pelo DOG para o nível introdução, tendo os alunos 5, 8, 10 e 12 cumprido os critérios de nível elementar. Todavia no andebol a situação não foi tão positiva, havendo ainda 3 alunos (3, 6 e 13) que se encontram no nível não introdutório, pelo que teria sido importante ter mais tempo de prática.

Também durante o período referido anteriormente, foram introduzidas as danças tradicionais saraquite e a dança das espadas, sendo que esta surgiu a partir de uma formação interna organizada pelo DEFDE. No início a turma estava pouco recetiva para esta unidade didática, pelo que optei por mostrar o vídeo que realizei no Ano letivo anterior, aquando da unidade curricular de dança, desmitificando a ideia que a turma tinha acerca da mesma. Posteriormente, segui as estratégias que tinha planeado no início da presente etapa, tendo os alunos superado as suas próprias expetativas, com a maioria da turma a atingir o nível avançado nesta sub área das atividades rítmicas expressivas,

segundo a grelha de observação que criei para o efeito, que veio posteriormente a ser utilizada por todo o departamento (apêndice 7).

Na unidade didática de atletismo foram consolidadas as aprendizagens das disciplinas de velocidade, estafetas e triplo salto e introduzidos os conteúdos da corrida de meio fundo. Inicialmente, estava também prevista a introdução das aprendizagens do lançamento do dardo, no entanto, devido a fatores de gestão de tempo, por condições climatéricas adversas o mesmo não se verificou, sendo este um fator a considerar na 4ª etapa.

Aquando da consolidação das disciplinas referidas anteriormente, segui as orientações referidas, aplicando numa primeira fase exercícios analíticos a serem transferidos para os exercícios do método global. Face às dificuldades evidenciadas pelos alunos aquando das fases do triplo salto, utilizei os alunos 1 e 11 como exemplos.

Por sua vez, através da corrida de meio fundo é possível elevar o nível funcional da capacidade condicionante de resistência, sendo esta definida como a capacidade mais importante uma vez ser a base das restantes, sendo caracterizada pela capacidade de um individuo manter um esforço físico durante um determinado período, opondo-se à fadiga (Castelo et al., 2000). Atendendo a estes fatores, considerei numa primeira fase a formação de grupos de trabalho, optando por formar dois grupos – os mais rápidos e os mais lentos, criando o desafio de uma forma interina em cada grupo, não havendo a possibilidade de desmotivações por parte dos mais lentos face aos mais rápidos. Posteriormente, foram considerados aspetos relacionados com a continuidade, densidade, fadiga, duração dos exercícios e os tempos de espera, permitindo que os alunos recuperassem quase na totalidade. A distância considerada como objetivo final, que serviu não só como momento formal de avaliação, mas também como avaliação da aptidão aeróbia, foi a considerada aquando do teste da milha (1609m). Através dos diversos exercícios aplicados, foi possível verificar que a turma não apresentou uma evolução considerável, sendo este fator justificado pela demasiada exigência física dos exercícios que solicitei, sendo este um aspeto a melhorar aquando da repetição dos mesmos, podendo reduzir as distâncias ou arranjar estratégias dentro dos próprios exercícios que tenham a mesma finalidade.

Face aos diferentes momentos de avaliação formativa da modalidade de atletismo, foi possível verificar que todos os alunos cumprem pelo menos os critérios exigidos para o nível introdutório.

A última unidade didática prática abordada nesta etapa diz respeito à modalidade de badminton, que segundo a aplicação do questionário inicial estava identificada como

sendo a que os alunos tinham mais habilidades e gosto em desenvolver as competências. Assim sendo, optei por iniciar através de um contexto teórico-prático avaliativo, colocando algumas questões à turma, por forma a perceber quais os conhecimentos e conteúdos que já haviam sido desenvolvidos. Desta forma pude constatar que os alunos de uma forma geral não tinham muitos conhecimentos básicos teóricos consolidados, limitando-se apenas a conhecer as regras básicas e a jogar de uma forma livre, pelo que optei pelo método demonstrativo, utilizando um quadro tático como apoio à minha instrução e demonstração, permitindo que os alunos retirassem apontamentos que posteriormente foram avaliados sob a forma de ficha de avaliação de conhecimentos.

Os exercícios planeados tinham como objetivos: as deslocações e adequação do batimento face à altura do objeto de jogo, tendo recorrido ao método organizativo de estações, com o tempo de prática a ser distribuído de igual forma devido ao nível homogéneo da turma. Os alunos 1, 3, 6 e 13 apresentavam dificuldades nos serviços curto e longo, pelo que criei uma estação suplementar que lhes permitiu desenvolver estas competências, após explicação e demonstração individualizada.

O objetivo final foram as situações de jogo 1x1 e 2x2, que de uma forma geral foi alcançado, com todos os alunos da turma a estarem enquadrados no nível introdutório, segundo os critérios exigidos pelo DOG.

Conforme descrito na projeção desta etapa, foi planeada uma unidade didática em parceria com a equipa de Saúde, sendo desenvolvidos conhecimentos na área de primeiros socorros, com a aprendizagem de Suporte Básico de Vida (SBV), desobstrução da via aérea e posição lateral de segurança. Desta forma criei um apêndice para os alunos, em que constavam o algoritmo completo de SBV e alguns princípios das restantes temáticas (apêndice 8). Os conteúdos lecionados foram avaliados em contexto teórico-prático, tendo os alunos que demonstrar e aplicar o algoritmo face às situações que coloquei. De uma forma geral todos os alunos conseguiram alcançar os objetivos propostos.

Nesta etapa foi novamente aplicado o protocolo de aptidão física desenvolvido pelos núcleos de estágio, mas desta feita de duas maneiras diferentes. Enquanto Professor, os meus objetivos estavam centrados nas capacidades físicas de resistência e flexibilidade, uma vez que estas foram as que evidenciaram piores resultados no período letivo anterior. Assim, a resistência estava implícita em algumas das modalidades abordadas nesta etapa, recorrendo também a exercícios analíticos de maior duração. Como os ganhos de flexibilidade são os mais difíceis de adquirir a curto prazo, devido às características viscoelásticas dos componentes musculares (Mallmann, S., Moesch, J., Tomé, F., Vieira,

L., Ciqueleiro, T., & Bertolini, F., 2011), fomentei o trabalho de flexibilidade na parte inicial de todas as sessões.

Por outro lado, foi solicitado aos alunos que criassem um plano de treino com 4 exercícios, a ser aplicado segundo o protocolo *TABATA*, que consiste em 20 segundos de trabalho e 10 segundos de descanso, no final de cada aula, desenvolvendo objetivos de resistência, força dos membros superiores e inferiores, bem como a força abdominal. Este tipo de metodologia de treino foi do agrado da generalidade dos alunos, tendo estado os mesmos empenhados na planificação e aplicação dos diversos planos de treino.

Devido à interrupção precoce das atividades letivas, não foi possível aplicar os testes de aptidão física, excetuando apenas a aptidão aeróbia, pelo que foram consideradas as médias registadas pelos alunos aquando da realização dos exercícios, para o momento de avaliação sumativa.

No momento formal de avaliação dos conhecimentos, foram consideradas os momentos teóricos formativos das diferentes modalidades, bem como a aplicação de uma ficha de aferição de conhecimentos composta por quatro grupos (JDC, Badminton, Atletismo e Suporte Básico de Vida), com 13 questões de resposta curta.

No final do período letivo, a avaliação sumativa traduziu a evolução geral da turma em contexto prático, não havendo o registo de nenhuma classificação negativa.

Objetivos operacionais da 4ª etapa – Produto

A 4.ª etapa é coincidente com o 3º período do Ano letivo 2019/2020, tendo uma duração prevista de treze semana. Desta forma, esta etapa foi caracterizada por um processo sumativo, em função dos objetivos definidos no início do presente ano letivo, sendo abordadas as unidades didáticas de Ginástica, Andebol, Basquetebol, Voleibol e Futebol, proporcionando aos alunos com mais dificuldades mais tempo de prática e mais oportunidades nas matérias definidas na segunda etapa, recuperando os objetivos definidos. Os alunos que cujo mesmos já tenham sido ultrapassados, esta etapa permite o aperfeiçoamento das habilidades, consolidando as aprendizagens e objetivos.

Face à interrupção das atividades letivas do período letivo anterior, por causa da pandemia Mundial COVID-19, procedi à criação de quatro planos de treino (apêndice 9) orientados para os seguintes propósitos: manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e bem-estar; Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física. Assim, foi solicitado aos alunos que filmassem e enviassem os vídeos, por forma a garantir que todos cumpriam os objetivos, fornecendo também algum *feedback* técnico de correção postural. Todavia com a implementação deste processo, nem todos os alunos conseguem ter acesso aos suportes digitais e informáticos, que garantam a igualdade no acesso à aprendizagem. Assim, foram mantidos os objetivos, sendo equacionadas estratégias que visassem a monitorização e a regulação das atividades dos alunos, de acordo com os procedimentos de avaliação formativa.

Face ao exposto, esta etapa foi desenvolvida numa dupla perspetiva, em função da suspensão ou não das atividades letivas presenciais no 3º período.

O Plano Anual de Atividades definido para o 3º Período tem uma extensão prática reduzida, uma vez que consideradas as interrupções letivas aquando das celebrações das festividades Religiosas na Ilha de São Miguel, bem como a semana da XXV Super Taça Escolar. Apesar de ser uma etapa essencialmente de consolidação, inclui algumas novidades nos exercícios e privilegiar mais momentos competitivos com outras turmas do Ensino básico, nomeadamente através de um torneio que envolve as modalidades de Andebol, Futebol, Voleibol e Natação, procurando manter os alunos empenhados e motivados no contexto da disciplina.

Mantive o modelo de ensino baseado na instrução direta (Rosenshine, B., 1979), proporcionando aos alunos momentos de prática dirigida e de prática autónoma, principalmente aquando das estações de ginástica de solo e aparelhos, bem como nos momentos de aquecimento, condição física e alongamentos. No primeiro momento referido anteriormente, apesar dos alunos já revelarem um bom nível de autonomia e aplicação procurei acompanhar e supervisionar os exercícios em função das necessidades e possibilidades dos alunos, intervindo de uma forma de ajudas técnicas e *feedback* direcionalizado e individualizado. Nos momentos iniciais, retorno à calma e condição física a minha intervenção foi apenas pontual, uma vez estar a desenvolver as práticas de liderança e autonomia por parte dos alunos responsáveis pelos referidos momentos, dando-lhes um papel de líder, exemplo e responsabilidade perante a turma.

Os aspetos organizativos de aula, a adequação dos exercícios e a formação dos grupos foram mantidos de acordo com as etapas anteriores devido aos fatores descritos anteriormente. Contudo, face aos objetivos terminais definidos para cada alunos poderiam existir adequações de objetivos nos diferentes grupos de nível.

De uma forma mais específica, no caso das modalidades de futebol e andebol, uma vez que a maioria dos alunos conseguiram cumprir o nível introdução, procurei adequar os exercícios face à igualdade numérica (ex: Gr+2x2), privilegiando os critérios definidos para o nível elementar, representando um desafio para os alunos, uma vez haver menos tempo para decidir após receção de bola, podendo ser demasiado exigente no futebol devido às complexidades do momento de receção de bola, referidas no balanço da etapa anterior. Os alunos que não cumpriam o nível introdução no andebol foram integrados em grupos com os alunos mais aptos, podendo funcionar como método de ajuda e superação. Assim, dentro de cada grupo formei um sub-grupo denominado de cooperantes, em que inicialmente tive uma conversa com os mesmos, reforçando a importância das suas funções. Todavia, caso se mantivessem as dificuldades seriam planeadas estações suplementares específicas que visassem a superação das mesmas, em que seria solicitada a minha intervenção de uma forma mais direta.

Relativamente às restantes modalidades coletivas, os objetivos e exercícios foram mantidos, apesar de serem definidos objetivos prioritários, que no caso do voleibol são: receção de bola em manchete ou toque de dedos; cooperação com o colega mantendo a bola no ar através dos mesmos gestos técnicos anteriores; atitude defensiva e ofensiva. Face ao exposto mantive a dinâmica organizativa da aula, privilegiando a situação de jogo

2+2, definindo como objetivo final o 2x2. No basquetebol na dinâmica organizativa, os grupos e os exercícios também foram mantidos, uma vez que o nível de aptidão geral é baixo, definindo como objetivos prioritários a execução dos gestos técnicos de drible em progressão; passe e corte na direção do cesto e desmarcação à distância de passe em contexto de jogo. Foram assim planeadas situações de ataque por vagas e analíticas principalmente, havendo uma progressão de complexidade até ao momento de jogo 3x3.

Na modalidade de ginástica, devido ao mapa de rotações e à adequação do PAA, houve pouco tempo para a consolidação dos objetivos, pelo que manteve a organização e exercícios de aula, no entanto de uma forma mais autónoma, adequando, no entanto, uma das estratégias sugeridas na unidade curricular de ginástica, em que havia a organização de um concurso de ginástica combinada (solo e aparelhos), mas os “júris” seriam os alunos preenchendo uma ficha de observação, atribuindo um sistema pontual que varia entre 1 e 5. Desta forma pretendia não só motivar os alunos para a prática, como também criar um contexto competitivo, atribuindo responsabilidades aos observadores. A minha intervenção foi feita apenas nos momentos pré e pós competição, nomeando grupos de organização e dinâmica de aula.

No que respeita ao domínio da aptidão física, a metodologia utilizada na etapa anterior seria mantida devido ao sucesso que obteve, atribuindo novamente a responsabilidade aos alunos. Todavia, nesta etapa pretendia criar um apêndice com os planos criados pelos mesmo, aos quais juntaria alguns criados por mim, acrescentando aspetos que constam na adoção de um estilo de vida saudável e ativo seguindo as recomendações da Organização Mundial de Saúde. Desta forma, permitia que os alunos trabalhem a condição física fora do contexto escolar, servindo como guião de treino, aumentando os níveis de autonomia e contribuindo para promoção e valorização do aluno bem-educado fisicamente.

Balanço da 4ª etapa – Produto

A 4ª etapa teve uma duração correspondente ao terceiro período letivo, estando planeada em dois planos: presencial e à distância, uma vez que havia uma incerteza quanto à reabertura dos estabelecimentos de ensino derivado à pandemia Córd-19, pelo que houve a necessidade de planear dois tipos de objetivos e atuações enquanto professor.

Assim, face à conjuntura atual de pandemia, o Governo Regional dos Açores tomou medidas e definiu através da resolução do conselho do Governo n.º88/2020, de 31 de março de 2020 “a prorrogação da situação de contingência em todo o território da Região Autónoma dos Açores (...)”, pelo que através do ponto 5.º da resolução do conselho do Governo n.º90/2020, de 1 de abril de 2020 determinou que “durante o terceiro período letivo, enquanto se mantiver o encerramento dos estabelecimentos de educação e ensino da Região, todas as atividades letivas são ministradas em regime de ensino à distância.”. Neste sentido, a Escola Secundária das Laranjeiras definiu e operacionalizou um plano de ensino à distância, que obedeceu às características e necessidades da comunidade escolar, em consonância com as orientações emanadas da Secretaria Regional da Educação e Cultura. O Departamento de Educação Física e Desporto definiu em reunião, as estratégias de gestão e liderança através de um modelo de ensino à distância. Face ao exposto, foi definido nesta reunião que a temática a abordar durante este período seria a manutenção e elevação das capacidades físicas dos alunos, identificada como sendo uma lacuna no processo avaliativo dos alunos.

De uma forma mais específica, em reunião de núcleos de estágio, foram definidas as formas de atuação face a esta nova realidade. Assim foram criados nove planos de ação (apêndice 10) divididos em quatro temáticas: uma curiosidade/ explicação relacionada com o desporto ou atividade física (ex: diferença entre atividade física e exercício físico; recomendações da OMS para os índices de atividade física semanais; obesidade: etc), um plano de treino composto por exercícios organizados conforme as capacidades físicas de resistência e força, em que os alunos tinham o suporte de vídeos de apoio filmados pelo professor titular. Na parte final do plano estava contemplado uma tarefa avaliativa relacionada com as capacidades físicas, em que os alunos tinham o suporte da plataforma “FitEscola”, apresentada em seminário como sendo um bom suporte para os alunos terem um conhecimento específico e autónomo da sua situação face à zona saudável, onde os resultados registados pelos alunos eram partilhados com os professores. Na parte final do

plano era apresentada uma sugestão de uma receita saudável, cujo resultados da sua aplicação seria constante no “espaço do aluno” constante neste mesmo plano. Assim, de uma forma geral aquilo que se pretendia com estes planos era conjugar a componente física, com a parte avaliativa, aliando também a componente da alimentação de uma forma dinâmica e prática.

Através destes planos promoveu-se também o sentido de responsabilidade e autonomia aos alunos, uma vez que o controlo dos planos por parte do professor era feito apenas pelo *feedback* fornecido pelos alunos. De forma a minimizar os efeitos deste distanciamento, programei duas sessões síncronas em que realizei os planos com a turma, promovendo não só uma maior interação como também o fornecimento de *feedback* específico, corretivo e motivacional. Os restantes planos estavam inseridos na fase assíncrona em que os alunos enviavam os resultados, as dúvidas e as orientações por e-mail, os quais eram analisados na sessão síncrona semanal, correspondendo desta forma ao *feedback* de autorregulação.

Segundo Barcial, L (2013) existem quatro zonas de aprendizagem: pânico, desafio, complacência e aborrecimento, pelo que durante esta paragem letiva, uma vez existir uma tendência para a adoção comportamentos sedentários por parte dos alunos, os planos que desenvolvi para a minha turma foram centrados essencialmente na segunda zona, uma vez considerar que através dos maiores desafios se desenvolvem as maiores aprendizagens. Esta zona permite também estimular a criatividade dos alunos na superação dos desafios, ainda para mais estando os mesmos num ambiente controlado em que não têm medo de cometer erros.

Relativamente à comparação entre os objetivos esperados e os objetivos alcançados, considero que de uma forma geral a turma superiorizou-se, estando empenhada no cumprimento das tarefas. Por outro lado, indo de encontro à ideia do Professor Luís Bom, os alunos estavam centrados apenas numa lógica do trefismo, limitando-se apenas a cumprir os planos e não em adotar as recomendações referidas na fase inicial, que surgiram com base nas referenciadas pela Organização Mundial de Saúde, repetindo o plano pelo menos três vezes ao longo da semana, mantendo os índices de atividade enquadrados com as limitações de confinamento. Marques A., Ferro N., e Carreiro da Costa. F. (2011), reforçam esta ideia, uma vez que de uma forma específica a disciplina de EF é um modo privilegiado para se investir na promoção da saúde, nomeadamente no desenvolvimento de estilos de vida ativos e saudáveis.

Face ao exposto, a avaliação formativa realizada neste período, destacou os alunos n.º 10, n.º 11, n.º 12, n.º 15 e n.º 18, como sendo não só os mais empenhados na realização das tarefas solicitadas, mas também os que aferiram melhores resultados na dimensão da condição física. Por outro lado, os alunos n.º 2 e n.º 13 não revelaram índices consideráveis de empenhamento e motivação, apesar dos inúmeros *feedbacks* facultados. Os restantes alunos ficaram enquadrados na mediana da turma desempenhando aproximadamente 60% dos planos.

As principais limitações deste tipo de ensino à distância estão centradas na falta de controlo e, nas limitações do acesso aos planos por parte dos alunos, uma vez que conforme referido na caracterização da turma, estes têm baixos níveis socioeconómicos, havendo a necessidade de criar alternativas, que se revelaram ineficazes.

Professor a Tempo Inteiro (PTI)

O referido projeto estava inicialmente previsto para a semana de 2 a 6 de março, contudo, devido a ajustamentos no Plano Anual de Atividades, e à rotação dos espaços, houve a necessidade de o adaptar, decorrendo este na semana de 9 a 13 de março. Esta atividade estava inserida no âmbito do estágio pedagógico na área ensino aprendizagem, sendo caracterizada pela “criação” e vivência na prática das funções de docente em horário completo (22 segmentos), com turmas dos Professores da Escola Secundária das Laranjeiras. Segundo (Bom e Brás, 2003), este projeto permite ao estagiário executar com o mesmo grau de autonomia e grau de responsabilidade as tarefas atribuídas à função de docente.

Numa primeira fase, procurei junto do Departamento de Educação Física, saber qual o grau de aceitabilidade por parte dos Professores titulares acerca desta tarefa, uma vez que segundo relatos de alguns docentes, existiram problemas em anos letivos anteriores. Assim, foi fundamental traçar o perfil dos Professores, de forma a escolher as possíveis turmas para este projeto.

O objetivo era encontrar turmas que abrangessem o Ensino Básico e o Secundário, aumentando o meu leque de experiência enquanto professor-estagiário, preferencialmente com turmas de níveis de aprendizagem diferentes, adaptando o modelo de planeamento por etapas, ao invés do habitualmente utilizado pela maioria dos docentes (planeamento por blocos). Outro dos fatores considerados, foi a escolha e ajustamento do horário (apêndice 11), conforme o *roulement* da Escola Secundária das Laranjeiras, procurando abranger diferentes espaços de aula, para que lecionasse o maior número de matérias possíveis, definindo como objetivo geral a melhoria e a qualidade do ensino ao nível da dimensão AGIC, nomeadamente na instrução, maior especificidade no ciclo *feedback*, bem como maior controlo de tempo e gestão de espaço-temporal.

A minha proposta de PTI recaiu essencialmente sobre cinco níveis distintos de ensino, especificamente os 7º, 8º, 9º, 11º e uma turma de Pré-Profissionalização com um Regime Educativo Especial, com a qual estou a desenvolver o projeto de “Futebol de Rua”. Antes de iniciar a semana de PTI procurei reunir-me com cada professor para discutir temáticas relacionadas com as características da turma (número de alunos, formação de grupos, níveis de prática, etc.), bem como os conteúdos a desenvolver e a forma como estava a pensar em abordar os mesmos, conforme as matérias propostas. Através destas reuniões

com os professores, consegui recolher um vasto conjunto de fatores que se relevaram um importante momento de aprendizagem e demonstrou ser fulcral para aprimorar as competências de organização e gestão da aula, com o objetivo de aumentar o tempo de empenhamento motor e de aprendizagem.

De forma a otimizar o meu projeto, na semana que antecedeu o mesmo, observei as aulas das respetivas turmas, para conhecer as dinâmicas das aulas ao nível, de regras e rotinas, formas de organização de aulas, bem como identificar os possíveis alunos com comportamentos desviantes.

O planeamento das diferentes sessões de aula, foi baseado nas orientações do DOG e PNEF o que me permitiu adaptar os conteúdos e as práticas às características e particularidades das turmas, colocando o maior rigor possível em todos os planos de aula, prevendo alternativas e soluções gerais para problemas comuns, indo assim de encontro à ideia de H. Santos Silva & J. Pinto Lopes, (2014), que afirma que o que faz a diferença dos professores mais eficazes é o ênfase dado à prevenção e antecipação dos problemas. Todos os planos de aula foram enviados na semana anterior a todos os docentes titulares, permitindo uma correta análise por parte destes, face ao nível de exigência.

Ainda no que concerne ao planeamento das aulas, elaborei um plano de aula alternativo, para a sala de treino físico, uma vez que alguns dos espaços de aula eram exteriores e o clima nos Açores é muito imprevisível. Assim, o plano de aula era transversal aos cinco níveis de ensino, sendo que conforme o mesmo havia a necessidade de ajustar e adaptar o tempo, número de repetições e os tempos de descanso.

Face ao exposto, considero que os objetivos propostos para o projeto PTI, foram cumpridos, tendo no entanto a necessidade de realizar ajustes na maioria dos planos de aula propostos, devido essencialmente à diferença do número de alunos presentes face ao número de alunos da turma, havendo mesmo situações em que a aula estava planeada para vinte alunos, tendo no entanto, comparecido somente dez alunos em que apenas três dos quais tinha o material obrigatório, pelo que a capacidade de tomar decisões de ajustamento no decorrer das aulas foi muito importante para o sucesso das aulas. A experiência adquirida durante este ano de estágio permitiu-me adaptar conteúdos e objetivos no contexto da aula, cujos exemplos serão referidos numa fase posterior do presente relatório.

De uma forma geral, tanto os alunos como os Professores gostaram da tipologia de aula por áreas que implementei, sendo este foi o maior desafio do PTI, uma vez que os alunos não estão familiarizados a este tipo de dinâmicas, o que contribuiu para o aumento dos tempos de transição. Relativamente à dimensão instrução, tive sempre a preocupação de ser o mais simples e conciso possível, tentando em simultâneo adequar o nível técnico do meu *feedback*, conforme o ano e nível de aprendizagem. A instrução foi na sua maioria direcionada para a tarefa, procurando dar *feedback* mais específico individual enquanto me deslocava pelas estações de trabalho. Por outro lado, procurei através da instrução motivar os alunos para a prática, por forma a garantir um bom clima de ensino-aprendizagem. Todavia, nem sempre consegui ter o efeito desejado, uma vez não saber o nome dos alunos, o que dificultava os *feedbacks* imediatos, face a este problema, recorri a uma das estratégias referida no âmbito das unidade curricular de JDC, utilizando um aluno não trazia equipamento junto a mim, para me dizer de imediato o nome do colega a quem me queria dirigir. Outra das estratégias implementadas, com base na unidade curricular referida anteriormente, foi a utilização de alunos como agentes de ensino para efetuarem a demonstração. Esta opção foi utilizada essencialmente nas aulas de ginástica, em que durante as reuniões iniciais procurei aferir os alunos de nível elementar/ avançado ou os que praticavam esta matéria fora do contexto escolar.

Uma das dificuldades que senti ao longo da semana, sendo típica da inexperiência, foi aquando da rotação dos espaços, uma vez que muitas vezes o primeiro espaço era na pista ou no ar livre, e o segundo era por exemplo o pavilhão ou a sala de ginástica, por vezes o tempo de arrumar o material de uma aula e preparar o espaço de aula seguinte não era suficiente. Nestes casos adotei dois tipos de estratégia, que variavam conforme o nível de ensino: montava o material da parte fundamental da aula enquanto os alunos realizavam o aquecimento; a outra estratégia passava por organizar os alunos por grupos junto à entrada do espaço de aula, para montarem o material necessário. Assim, com as estratégias utilizadas, consegui otimizar o tempo de aula, não tendo de fazer interrupções para proceder às montagens.

O clima de aula verificado, foi de uma forma geral, bastante positivo, tendo para isso contribuído a escolha dos exercícios, que pode ter favorecido esta dimensão de intervenção pedagógica, uma vez que planeie em todos os aquecimentos de todas as turmas, um jogo de carácter lúdico e um exercício que envolvia competição. Esta tipologia de aquecimento através de jogo lúdico (exemplo: apanhada), permitiu concretizar os

objetivos do aquecimento (ativação cardio respiratória), contribuindo para um ambiente motivador e positivo para a prática.

Relativamente à dimensão disciplina, não se verificaram comportamentos de indisciplina dignos de registo, havendo a maior parte do tempo um clima de ensino aprendizagem positivo.

De uma forma mais específica, vou de seguida destacar as duas experiências que mais me marcaram, sendo uma de forma positiva e outra “negativa”.

A turma A do 11º Ano, composta por 17 alunos, foi uma turma em que inicialmente pensei que ia ter maiores dificuldades, face ao tipo de exigência aplicado no ensino secundário, no entanto, aquando da abordagem ao professor titular, este evidenciou uma grande receptividade e espírito de ajuda, no seio da turma. Assim, foi definido como objetivo de aula, a consolidação da ginástica de aparelhos - trave; minitrampolim e plinto, bem como o desenvolvimento da condição física. Durante a minha intervenção procurei circular pelo espaço, controlando a turma pelas diferentes estações de trabalho, direcionando o meu *feedback* para a tarefa, corrigindo alguns aspetos mais técnicos. A minha intervenção foi mais direcionada para os alunos que evidenciavam maiores dificuldades, sendo que no caso de uma aluna em específico, adaptei uma estação complementar com progressões para o salto ao eixo no plinto, tendo a aluna no final da aula realizado o salto com êxito, sendo aplaudida por toda a turma. De uma forma geral, esta foi a turma com a qual consegui cumprir todos os objetivos de aula propostos, tendo superado com êxito todos os fatores da dimensão AGIC.

Por outro lado, a experiência vivenciada na turma G do 8º Ano, foi completamente contrária à anterior, uma vez que a aula estava inicialmente prevista e organizada por estações de ginástica de solo e aparelhos para 20 alunos, todavia só compareceram 10 alunos e apenas 3 dos quais estavam corretamente equipados para a realização da aula. Assim, tive a necessidade de adaptar o plano de aula, diminuindo o número e tempo por estações, tendo os alunos realizado os exercícios em simultâneo, facilitando o controlo, ajudas e ciclo de *feedbacks*. Face ao facto de esta ser uma situação recorrente na turma, já tinha um plano alternativo previsto, antecipando assim um possível problema, sendo este um fator que distingue um Professor eficaz (Pereira, 2007). Na segunda aula planeada para esta turma, a situação voltou a verificar-se, desta feita na unidade didática de natação, tendo apenas 3 alunos aptos a realizar aula. Segundo o Professor titular, esta situação

acontece devido ao grande desinteresse demonstrado pelos alunos face à participação em atividades desportivas em regime educacional. Desta feita, mantive o plano de aula, uma vez que o nível dos alunos presentes era homogéneo, tendo ajustado as distâncias a percorrer e os tempos de exercício, uma vez que os tempos de pausa eram diminutos. Assim, apesar de em ambas as turmas ter conseguido cumprir os objetivos propostos e ter conseguido controlar todas as variantes típicas de uma aula, as duas experiências foram muito distintas, uma vez que na turma do ensino secundário, senti um grande empenhamento por parte de todos os alunos, nenhum aluno faltou ou deixou de levar o material, tendo o tempo de empenhamento motor sido muito elevado. Já na outra turma, senti que os alunos estavam muito desligados dos objetivos da disciplina, contrariamente ao expectável, levando a que o Professor por sua vez também se sintia desmotivado, uma vez que o planeamento é constantemente alterado, face ao número de alunos presentes. Todavia, através desta, foi possível aferir o desafio diário da profissão que escolhi, uma vez que a capacidade de adaptação por parte de um profissional de Educação Física é constante, variando conforme o nível da turma, o número de alunos presentes ou até mesmo das condições atmosféricas.

Em suma, considero que o projeto de Professor a Tempo Inteiro foi muito positivo, em que de uma forma geral todos os Professores valorizaram o trabalho por áreas, sendo uma oportunidade de todos os alunos evoluírem em ritmos de aprendizagem diferentes, havendo uma continuidade do trabalho ao longo de todo o ano letivo. Os docentes apreciaram também a capacidade de adaptação e de seleção de aspetos relevantes durante as sessões de aula, bem como a diversidade e especificidades dos *feedbacks* prestados.

O número de alunos em cada turma, a diversidade de matérias e a lecionação em diferentes anos de escolaridade, foi um grande desafio que contribuiu para melhorar ao nível da intervenção pedagógica, em função da idade e da maturidade dos alunos.

O facto de ter realizado este projeto na parte final da terceira etapa, permitiu acumular mais experiência ao nível da lecionação, sendo um importante fator a considerar no futuro.

Considerações finais - Lecionação

Tendo em conta o plano anual da turma, considero que os objetivos propostos na primeira etapa foram ao encontro das necessidades dos alunos. Foi estabelecida uma relação positiva entre os objetivos iniciais e os objetivos alcançados, havendo uma evolução positiva na generalidade dos alunos, não só ao nível físico e motor, mas também nas dimensões psicossociais, estando assim em conformidade com os objetivos da disciplina definidos nos Programas Nacionais de Educação Física.

O modelo de planeamento por etapas e a tipologia de aulas organizadas por áreas, contribuíram para o sucesso referido anteriormente, uma vez que houve um maior período temporal de treino e prática nas matérias prioritárias, em simultaneidade com o progresso nas matérias em que os alunos já estavam mais aptos, elevando assim o desenvolvimento eclético dos alunos e os índices motivacionais.

No que respeita à avaliação dos alunos, foi determinante considerar os aspetos referidos por Comédias (2012), aquando da sistematização em níveis de jogo. Após aferição acerca do nível de jogo observado, através do método de observação direta, a tarefa de classificar um aluno fica mais facilitada, uma vez que tendo o conhecimentos dos critérios de avaliação e por consequência dos indicadores de observação, resta apenas decidir quem se destaca, não por ser melhor ou pior, apenas por apresentar um nível de jogo distinto dos restantes colegas (Comédias, 2012), através dos qual foram definidos novos critérios de avaliação, ajustados aos grupos de nível associados, considerando o modelo global da matéria.

Os aspetos organizativos de aula, a adequação do ensino e as propostas de exercícios foram mantidos em função das necessidades e possibilidades dos alunos. Desde a primeira etapa foi privilegiada a formação de grupos homogéneos nas diferentes matérias e o ajustamento dos objetivos a cada grupo, tendo em consideração o nível dos alunos e os objetivos terminais definidos inicialmente para cada uma das matérias, para os diferentes grupos de alunos. Contudo, aquando da realização do presente relatório, considero que a formação dos grupos e a divisão dos conteúdos pelos mesmos é um aspeto a melhorar, pelo que considerei pertinente criar o quadro organizacional seguinte:

Grupo	Matérias/ Modalidades		Situações critério
	Mais apto	Menos apto	
1	Futebol, Andebol e Ginástica	Basquetebol, Voleibol e Badminton	<u>Basquetebol</u> : Situação de jogo reduzido (3x3 c/ 2 tabelas); <u>Futebol e Andebol</u> : Exercício critério: 2x1+Gr/3x2+Gr; <u>Voleibol</u> : 2+2 em cooperação; <u>Dança</u> : Realização da dança das espadas e saraquite; <u>Badminton</u> : Exercício critério e jogo 1+1.
2	Basquetebol e Natação	Ginástica e Atletismo	
3		JDC, Atletismo e Natação	
4	Danças tradicionais		

Quadro 1: Divisão de grupos e objetivos por etapas

O quadro 1, reflete a organização dos grupos conforme as matérias e modalidades abordadas. Após a primeira etapa, foi possível aferir que na generalidade das matérias abordadas nos Programas Nacionais de Educação Física, a turma apresentou um nível homogéneo, o que dificultou a formação dos grupos. Todavia, com a aplicação dos diferentes planos de aula, foi possível dividir a turma em três grupos, adotando a heterogeneidade dentro dos próprios grupos. Este fator permitiu emparelhar os alunos mais aptos com os menos aptos, privilegiando a evolução dos alunos e uma melhor adequação dos objetivos.

O grupo 3 era formado por alunos que de uma forma geral tinham bastantes dificuldades nas modalidades englobadas nos jogos desportivos coletivos, tendo os alunos maiores dificuldades no que respeita aos domínios físicos e socio-afetivos.

No que respeita ao grupo 4, este foi denominado como “grandes grupos”, sendo a matéria de dança desenvolvida de igual forma por todos os alunos da turma, uma vez que foi a primeira vez que estes tiveram contanto com a mesma e de uma forma geral eram todos de nível elementar.

As situações critério foram desenvolvidas no seminário criado pelos dois núcleos de estágio, uma vez que o Departamento de Educação tinha esta lacuna e, todas as situações foram previstas segundo os critérios dos Programas Nacionais de Educação Física. No que respeita às matérias de ginástica e natação, as situações critério variaram conforme as diferentes disciplinas e estilos de nado.

Relativamente ao modelo de aprendizagem – instrução direta, utilizado ao longo das quatro etapas do planeamento foi o mais adequado às características da turma, uma vez que permitiu o desenvolvimento de uma prática dirigida e de uma prática autónoma. Apesar dos fatores referidos anteriormente os alunos foram acompanhados e supervisionados, em função das suas necessidades e possibilidades, criando sempre que

possível um ambiente em que os alunos não tenham medo de cometer erros. Para isso segui um modelo de planeamento dividido por zonas de aprendizagem (Barcial, L. 2013), iniciando as aulas promovendo a zona de complacência, em que foi promovido o agrado e sucesso dos alunos, dirigindo posteriormente os mesmos para zonas de desafio e superação.

No final de todas as sessões procurei refletir com os alunos sobre o desempenho na aula, permitindo que estes autoavaliassem a sua prestação face aos objetivos iniciais da mesma, identificando os principais aspetos a melhorar. Este tipo de reflexão permite ao professor analisar a perceção dos alunos face aos conteúdos programáticos, auxiliando na programação das aulas seguintes, permitindo também que os alunos construam um caminho por cima de um caminho já existente, para que o próprio consiga arranjar alternativas individuais no processo de ensino aprendizagem.

Para melhor a efetividade do objetivo referido anteriormente, ao longo do presente ano letivo, considereei melhorar o ciclo de *feedback* durante as aulas, uma vez que na fase inicial tinha dificuldades em realizar o ciclo de uma forma completa, não aferindo se o mesmo tinha tido implicações diretas no comportamento e aprendizagem do aluno. Assim, através da análise de várias filmagens de aula e de reuniões com o Orientador de Escola, procurei que o meu *feedback* fosse específico, com foco nas principais evidências do comportamento, oferecendo sempre sugestões de melhoria. Uma das estratégias utilizadas foi o método do questionamento antes de facultar o *feedback*, permitindo que o aluno realizasse uma autoavaliação acerca da sua prestação ou noção de comportamento. Em suma, procurei promover o efeito imediato na ação seguinte e voltar a avaliar o aluno, reforçando positivamente caso o aluno apresente melhorias.

Não obstante, um professor eficaz é distinguido através da sua instrução de qualidade, utilizando os requisitos técnicos de execução, sendo para isso fundamental planejar, Também no facto de proporcionar *feedback*, bem como na capacidade de obter um maior empenhamento cognitivo, evitando comportamentos de desvio, tendo a minimização dos tempos de espera um fator determinante. Também o planeamento adaptado às necessidades dos alunos, é uma das características de um Professor eficaz, tendo este agente de Ensino, que apresentar um conhecimento muito específico dos seus alunos, tendo noção das suas capacidades, desafiando-as (Carreiro da Costa, 1996).

Face aos exposto, considero que durante as aulas, consegui cumprir com o fator descrito anteriormente, uma vez que em determinadas aulas tive de ajustar os exercícios aquando da sua execução, tendo variado as estratégias para este fator, tais como: aumentar o espaço do exercício; reduzir o número de alunos; criar progressões para atingir o objetivo final, entre outras. Nas unidades didáticas de voleibol, ginástica e natação, este fator foi mais implícito, uma vez que, em algumas situações os objetivos definidos para os exercícios foram demasiado complexos, tendo de ajustar. No caso do voleibol, optei por reduzir o espaço do exercício e trocar a bola de jogo por uma mais afável, uma vez que o objetivo era o deslocamento para o ponto de queda da bola e receber a bola em toque de dedos. No que respeita às unidades didáticas de ginástica e natação, optei por criar progressões dentro dos próprios exercícios, ajudando assim a que os alunos tivessem êxito nas suas ações.

Relativamente à aptidão física, importa referir que durante o planeamento, foram considerados exercícios gerais e analíticos que visassem o desenvolvimento das capacidades físicas, recorrendo ao protocolo de aptidão física, criado para o efeito. Para isso, refleti e tomei as decisões em função do que pretendia atingir em cada momento, de modo a assegurar a execução dos objetivos conforme planeados. Segundo Proença (2001), além do desenvolvimento integrado das capacidades físicas, é importante uma adequada gestão do tempo e a programação antecipada, planeada e refletida de conteúdos, atendendo ao grupo de alunos.

2- Direção de Turma

Caraterização da turma

A turma A do 9º Ano da Escola Secundária das Laranjeiras era composta por dezassete alunos, sendo sete rapazes (41%) e dez raparigas (59%), com uma média de idades de 15,3 anos, sendo que os alunos mais velhos da turma são do sexo feminino, tendo a aluna mais velha 17 anos.

Faziam parte da turma cinco alunos repetentes, dois rapazes e três raparigas, bem como um aluno com necessidades educativas especiais, com uma patologia de défice comunicacional de grau III, em que o aluno 16 tem dificuldade na expressão oral e escrita, dificuldade na gramática, bem como na interpretação de textos, pelo que existem adaptações a considerar, aquando da realização das fichas de aferição de conhecimentos. Contudo, em termos de prática de EF não foram necessárias adaptações aos exercícios, tendo, no entanto, que ter em atenção se o aluno percebeu as instruções e objetivos dos exercícios das respetivas UD.

Durante este Ano letivo considerei alguns fatores relativamente à assiduidade dos alunos 4, 7, 11, 13, uma vez que estes no Ano letivo transato ultrapassaram o limite de faltas em algumas unidades curriculares, pelo que procurei garantir um acompanhamento individual relativo a esta temática.

O aluno 12, apresentava alguns problemas relacionados com a indisciplina na sala de aula, sendo alvo de vários processos disciplinares nos dois últimos anos letivos, cumprindo por diversas vezes os serviços cívicos e, vários dias de suspensão, contribuindo assim para o seu baixo desempenho escolar. Segundo o relatório da Unidade de Saúde de Ilha de São Miguel (USISM), este aluno deve ser elogiado frequentemente, deve ser mantido perto dos Professores, de modo a garantir o contato visual. Os docentes devem elogiar e reforçar os comportamentos positivos, procurando assim que o aluno se sinta bem e motivado a participar de forma ativa nas diversas disciplinas do currículo.

A turma apresentava um baixo nível económico-financeiro, uma vez que todos os alunos beneficiam de escalão, tendo 14 alunos o V escalão, 1 aluno o IV e 3 o I escalão.

Após análise efetuada aos Processos Individuais dos alunos, foi possível constatar que 72% dos mesmos, apresentava pelo menos 1 negativa, sendo que 61% dos alunos da turma, apresentava negativa à disciplina de matemática, pelo que este foi um fator a considerar não só nas aulas de EF, mas também aquando das adaptações curriculares do programa aos alunos.

De realçar que na turma existiam 4 alunos sinalizados pela CPCJ (Comissão Protetora de Crianças e Jovens), havendo mesmo dois alunos (5 e 10) que se encontram institucionalizados.

Ao nível da relação sócia afetiva, a turma era bastante irregular, existindo pelo menos 3 grupos, em que por vezes existiram relatos de violência verbal entre ambos, nomeadamente entre os alunos 1 e 12, que apesar de serem irmãos têm um relacionamento negativo, não se respeitando, sendo o mesmo constatado através da aplicação do Teste Sociométrico. Para ajudar a suprimir este conflito, fomentei situações de cooperação entre ambos na disciplina de EF. Para isso agrupei os mesmos em situações diversas em que o sucesso de um (individual) dependia do sucesso do outro (coletivo) (Edmondson, 2017), levando os mesmos a cooperarem e assim promover um relacionamento positivo entre ambos. Esta ideia foi também a base da temática da saída de campo que se encontra projetada mais à frente neste relatório.

Objetivos operacionais e balanço da 1.ª Etapa - Prognóstico

Uma das áreas do estágio curricular diz respeito à Direção de turma, pelo que colaborei de forma ativa, com a Professora Paula Costa, nas funções de diretor de turma. O DT é um gestor pedagógico entre os alunos, os Encarregados de Educação e os restantes Professores da turma (Boavista & Sousa, 2013). Efetivamente, pretende-se que este, seja capaz de gerir conflitos, problemas e questões burocráticas. Marques 2002, refere ainda, que o DT é o Professor que acompanha, apoia e coordena os processos de aprendizagem, de maturação, de orientação e de comunicação entre o triângulo referido na ideia anterior. (Alho, S., & Nunes, C. 2009).

Fui prontamente integrado pela DT do 9º A, nas tarefas deste âmbito, fazendo uma análise dos processos individuais dos alunos, em que se procurou fazer uma caracterização sumária individual, baseada no aproveitamento no passado Ano letivo, o interesse e empenho, o comportamento e medidas disciplinares, bem como a assiduidade dos alunos. Tive ainda a oportunidade de, numa fase inicial, aprender a justificar faltas, realizar requerimentos e indicações para os Encarregados e a solicitar autorizações, no programa utilizado pela ESL, SGE, sendo um novo programa da responsabilidade da Secretaria Regional da Educação.

Nas tarefas de Direção de Turma acompanhei os 18 alunos da turma, sendo mais dois do que aqueles que participavam nas aulas de E.F, sendo esta uma complexidade, uma vez que não vou tive uma ligação diária com estes alunos. Assim, ao longo deste Ano letivo, acompanhei a tarefa de DT, procurando compreender as suas funções e competências. Para cumprir esta tarefa envolvi-me no processo de forma ativa, participando nas reuniões de conselho de turma, nos horários destinados ao trabalho desta função, bem como no atendimento aos Encarregados de Educação, realizando sempre uma síntese do meu trabalho. De acordo com Zenhas (2006), estes atendimentos individuais apresentam diversas funções, designadamente: a partilha de informações acerca dos alunos, a delineação de estratégias educacionais, juntamente com o Encarregado de Educação, para alunos com dificuldades; e a cooperação na prevenção e resolução de problemas.

Objetivos operacionais e balanço da 2.^a Etapa - Prioridades

Ao longo desta segunda etapa, no âmbito da Direção de turma, procurei adiantar o trabalho relativo à saída de campo, procurando analisar os testes sociométricos (apêndice 12), que foram aplicados no final do período anterior, justificando assim a pertinência da saída de campo, apresentando os resultados no conselho de turma do final do período.

Assim, foi possível concluir, após a análise dos testes sociométricos, que a aluna nº 6 é a aluna mais popular no ceio da turma, sendo o mesmo comprovado através das respostas às perguntas 1 e 3.1 que fazem referência a: "Dos teus colegas de turma com quem gostas mais de estar nos intervalos?" e "Se tiveres de fazer um trabalho de grupo, quem escolherias para trabalhar contigo?", em que a aluna anteriormente referenciada teve 6 e 5 votos respetivamente. Por outro lado, os alunos 10 e 11 são aqueles com quem a generalidade da turma prefere não estar em contexto social e de trabalhos de grupo. Relativamente aos restantes elementos da turma, através dos testes sociométricos foi possível comprovar, que existem pelo menos três grupos dentro desta turma, em que por vezes existe alguma rivalidade entre ambos, ocorrendo episódios de indisciplina verbal, sendo estes formados por: Grupo 1: alunos 5 (embora seja uma das menos populares), 6, 8, 12, e 15. Grupo 2: alunos 2, 3, 10, 13 e 16. O terceiro grupo é formado por alunos que não têm nenhuma relação sócia afetiva com nenhum elemento dos outros grupos referenciado anteriormente, sendo constituído por pares ou trios de alunos, misturado muitas vezes com alunos de outras turmas e anos letivos. Através da criação destes grupos, todos os dados retirados destes testes ficam pouco credíveis, uma vez que os elementos dos mesmos se escolhem mutuamente para a formação de grupos de trabalho ou equipas em contexto de aula de EF, não havendo uma escolha seletiva conforme as qualidades dos diferentes alunos nos diferentes contextos, mas sim pela relação sócia afetiva. Assim, durante esta etapa, desenvolvi atividades em contexto de aula, que procurassem dissolver a rivalidade entre esses grupos, uma vez que o êxito e a superação das mesmas, dependia da cooperação entre ambos, para isso aquando da formação de grupos procurei que houvesse uma maior heterogeneidade. Contudo nem sempre consegui ter êxito nesta tarefa, devido a formação dos grupos de nível e quando o consegui, existiram mesmo situações em que os alunos se recusaram a fazer parceria com alguns colegas, principalmente com os alunos nº2, nº 10 e nº14, sendo que os dois primeiros são os que apresentavam maiores dificuldades nos exercícios planeados e o

aluno nº14 (NEE), apesar de ser muito acarinhado por parte da turma, aquando da formação de pares a situação já não é a mesma, ficando quase sempre com os mesmos colegas.

No mesmo sentido, aquando da saída de campo, desenvolvi outras relações, como a relação Professor-aluno, procurando uma maior proximidade entre ambos, uma vez que através dos registos efetuados pelos Docentes ao longo do período letivo foi possível concluir que os mesmos não têm nenhuma afinidade com os alunos fora do contexto de sala, baseando-se a relação apenas neste contexto, o que no caso de algumas disciplinas como a matemática e o inglês, em que o gosto e motivação dos alunos, se traduzem nas baixas classificações obtidas nos diferentes períodos letivos, leva a que a relação descrita anteriormente não seja positiva. Assim, na saída de campo utilizei a interdisciplinaridade característica da disciplina de EF, para não só fortalecer estes elos, como também para promover o gosto pelas restantes disciplinas do currículo, através de situações lúdico-recreativas.

Aquando das tarefas de assessoria à DT, participei de forma ativa na preparação da reunião do conselho de turma, que decorreu no dia 19 de dezembro de 2019. Assim, fiquei responsável por auxiliar a DT na redação da ATA desta reunião, bem como pela confirmação das avaliações dos alunos nas várias disciplinas e das medidas de apoio propostas para os alunos que não atingiram classificação positiva. Ainda no âmbito deste conselho de turma, foram evidenciados alguns aspetos que considerei na 3ª etapa, nomeadamente: o facto de todos os alunos, à exceção dos nº7 e nº 13 apresentarem pelo menos uma negativa, os alunos nº1, nº4, nº5 e nº6 têm seis classificações negativas, em que no caso específico da Matemática têm nível um, encontrando-se assim em risco de retenção. Por último, considerei também o facto de na turma existirem até ao momento treze participações disciplinares, das quais seis são do aluno nº 11. Assim sendo, acompanhei de uma forma mais individualizada o percurso dos alunos que se encontravam em risco de retenção, procurando arranjar medidas alternativas que visassem o alcance da transição no final do terceiro período. No caso dos alunos nº 1, nº 4 e nº 11, uma vez que estes praticam um desporto federado fora do horário escolar, procurei motivá-los através deste fator em parceria com os Treinadores dos respetivos clubes, visando bonificações e penalizações conforme a prestação dos mesmos em contexto escolar.

Para além das duas tarefas referidas anteriormente, nesta reunião foi apresentado ainda os principais objetivos e atividades previstos para a saída de campo, sendo estes recebidos de bom grado por parte dos Docentes, que até então nunca tiveram uma atividade com esta dinâmica. Contudo, aquando do objetivo de sensibilizar os professores para a importância do acompanhamento dos alunos nesse dia, promovendo a interdisciplinaridade e o fortalecimento das relações Professor-aluno, a vontade e entusiasmos ficaram aquém das minhas expectativas iniciais, sendo este um aspeto considerado durante este período letivo.

Objetivos operacionais e balanço da 3ª Etapa – Progresso

O início desta etapa foi coincidente com o primeiro dia de aulas do 2º Período. No reinício das atividades curriculares houve a integração de uma aluna proveniente do Canadá. Assim, enquanto funções de assessoria à Direção de turma, analisei o processo individual da aluna, realizando uma caracterização baseada nos seus dados biográficos e académicos, considerando também as disciplinas constantes no seu processo académico, destacando as principais dificuldades evidenciadas no mesmo. Todo este processo foi posteriormente partilhado com os restantes Docentes da turma, uma vez ter considerado um processo facilitador na integração da aluna.

Após reunião com a Diretora de Turma, em que procurei fazer uma análise à minha prestação até ao momento, identificando aspetos de melhoria a considerados nesta etapa, esta mostrou-se agradada com a forma como tenho acompanhado e gerido as situações da turma e de uma forma particular em relação à qualidade do trabalho desenvolvido, tendo este *feedback* reforçado a minha autoconfiança enquanto futuro docente.

Durante esta reunião, foi realizada uma análise do conselho de turma, que aconteceu no final do mês de dezembro, sendo verificado que o comportamento da turma piorou tendencialmente nas restantes disciplinas do currículo, principalmente em Matemática, Francês e Inglês, em que após comparação com as classificações finais, estas são as disciplinas em que os alunos registam um maior nível de insucesso escolar. No caso específico da disciplina de Inglês, a situação de incumprimento de regras tem vindo a agravar-se de uma forma gradual, pelo que por minha iniciativa e após autorização da DT, acompanhei o bloco de noventa minutos da disciplina anteriormente referida, procurando assumir um papel de regulador no seio da turma. Desta forma pretendia melhorar os comportamentos verificados até ao momento, utilizando a boa relação que tinha com a turma, encontrando estratégias e ações de melhoria que visassem alcançar este objetivo.

O envolvimento e acompanhamento dos Encarregados de Educação na vida escolar dos seus educandos foi positivo de uma forma geral, embora existam ainda alguns, que adotem uma postura pouco participativa, pelo que este foi um fator que considerado aquando da terceira etapa, procurando manter os EE mais próximos da Escola de forma a que esta parceria se reflita no sucesso escolar dos alunos.

Segundo Marzano (2005) existem três pilares que visam um contributo eficaz e benéfico do envolvimento dos EE na vida escolar, a saber: a comunicação, a gestão e a participação. Logo torna-se fundamental mantê-los informados dos comportamentos e prestações dos seus educandos, bem como as medidas de apoio educativo e critérios de avaliação adotados, que visam o objetivo referido anteriormente. Assim, a partir desta etapa tive maiores responsabilidades aquando das funções de assessoria, uma vez que vou começar a realizar atendimentos aos EE, ainda que de uma forma supervisionada por parte da titular. O que se pretendia era que passe por todas as funções e tarefas inerentes a um DT, que funciona como sendo uma estrutura pedagógica de gestão intermédia da Escola (Boavista & Sousa, 2013), preparando-me para o contexto específico.

Durante esta etapa, e segundo orientações do trabalho de parceria com a Dra. Sara Quaresma, Psicóloga da ESL, apliquei novamente os testes sociométricos, verificando se existem diferenças significativas comparativamente aos resultados dos primeiros testes, uma vez que através do método de observação direta, verifiquei que apesar de ainda existirem os mesmos grupos, a relação entre ambos tem melhorado contribuindo para um bom ambiente e maior cooperação. Face aos resultados que vou obter, podem verificar-se alterações de objetivos para a saída de campo, pelo que o programa ainda não está totalmente finalizado.

Balanço da 3ª Etapa – Progresso

Esta etapa ficou marcada pelo progresso nas áreas que envolvem o projeto de direção de turma, nomeadamente nas funções de assessoria nesta área, na disciplina geral dos alunos e na fundamentação do projeto final.

Ao longo desta etapa procurei manter os índices de proatividade verificados e elogiados pela DT no período letivo anterior, tendo mantido o acompanhamento direto relativo às questões relacionadas com a turma e iniciado o atendimento aos Encarregados de Educação de forma autónoma. Assim, elaborei uma proposta para a reunião com o Encarregados de Educação, baseada nos resultados obtidos pelos alunos aquando do processo de avaliação sumativa do período letivo anterior e as medidas de apoio sugeridas pelos diferentes docentes, considerando também os fatores comportamentais de maior evidência destacados aquando da reunião de conselho de turma. Nesta proposta foram incluídos os objetivos gerais da saída de campo, os quais foram aceites pela maioria dos Encarregados de Educação tendo, no entanto, os mesmos apresentado alguma renitência aquando do sucesso deste.

Durante esta etapa dediquei aproximadamente quatro horas semanais presenciais a este projeto, nas quais tratava das questões burocráticas, nomeadamente justificações de faltas, verificação das metades e limites de faltas de assiduidade e de material, que de acordo com Regulamento Interno da Escola têm de ser comunicados aos Encarregados de Educação e no caso de ser um excesso de faltas de assiduidade a situação têm de ser repostada à CPCJ. No caso específico da turma os alunos 1, 8, 9, 12 e 14 já tinham atingido o limite de faltas em pelo menos duas disciplinas, pelo que se encontram em risco de retenção devido a este fator. Assim, durante o período letivo foram realizadas diversas reuniões com os referidos alunos e Encarregados de Educação, tentando arranjar medidas que visassem o solucionamento ou minimização deste problema, que no caso dos 8, 12 e 14 se revelaram apropriadas, uma vez que os níveis de assiduidade têm vindo a melhorar ainda que de uma forma gradual. Uma das estratégias que adotei para esta problemática foi a relação direta da Escola com o Desporto em regime extra curricular, tendo falado com os Treinadores dos alunos 1, 12 e 14 de forma a que a falta de assiduidade tivesse uma consequência direta com a participação dos mesmos em situações competitivas.

Relativamente às questões de disciplina a turma melhorou, embora ainda se tenham verificado onze participais disciplinares, maioritariamente na disciplina de Inglês e Matemática, sendo um dos fatores considerados aquando da saída de campo. Contudo um dos objetivos propostos para esta etapa era a melhoria do comportamento de uma forma geral e de uma forma específica do aluno 14, tendo para isso acompanhado o processo do aluno de uma forma direta, realizando várias reuniões formais e informais com o mesmo e com a Encarregada de Educação, com a qual tenho uma relação Familiar. Para Azevedo (1993) a fixação de objetivos e a autoavaliação do progresso são fatores críticos para o surgimento da motivação, uma vez que criam autoincentivo, tendo o mesmo um impacto prossecução dos objetivos, pelo que o facto de ter utilizado o desporto praticado em regime extra curricular e evidenciado a vontade do aluno na participação nos Jogos Desportivos Escolares e Super Taça Escolar, que só seria possível caso o mesmo melhorasse, contribuiu para a atenuação do problema e motivou para a prática de bons costumes educativos no seio da sala de aula, visando as questões de respeito pelas regras, Professores e colegas.

Seguindo a ideia de Azevedo (1993) que afirma que o reforço deve ter como objetivo informar sobre o próprio desempenho do aluno, influenciando assim os próprios resultados dos mesmos e, considerando que o que influencia a motivação do aluno é precisamente a dinâmica entre os fatores: informação, *feedback* e reforço positivo, todos os restantes alunos da turma viam as suas competências comportamentais serem valorizadas no final de cada aula de EF, motivando-os assim no seu desempenho.

Na projeção desta etapa tinha previsto acompanhar as aulas da unidade curricular de inglês, uma vez ser a disciplina que apresentava o maior número de casos de indisciplina, contudo após análise por parte da Professora titular esta sugeriu-me um conjunto de tarefas com as quais tanto eu como o Orientador de Escola não concordamos, uma vez não estarem contextualizadas com o meu processo de estágio, pelo que a ideia inicialmente prevista ficou sem efeito.

A tarefa de atendimento aos Encarregados de Educação representou um enorme desafio para mim, uma vez ser uma função de grande responsabilidade, em que os mesmo esperam respostas diretas e soluções práticas face aos problemas evidenciados por parte do DT, as quais nem sempre sabia responder, contando com o apoio da docente titular que me auxiliou em todas as intervenções.

De todas as situações vivenciadas, destaco a minha contribuição no auxílio aos alunos 5 e 11. No caso do primeiro aluno referenciado o problema era o fraco aproveitamento curricular no primeiro período, o qual melhorou significativamente notas nas fichas de aferição de conhecimentos este período, tendo para isso contribuído a relação de proximidade que criei com o mesmo, em que juntos criamos um horário de estudo, após reflexão sobre a importância da organização do tempo para o mesmo e a sua implicação nas classificações finais, principalmente devido à profissão que pretende seguir. No caso do aluno 11, a situação era mais complicada uma vez que este sofria de *bullying*, o que se refletia na sua autoconfiança, pelo que tive várias conversas informais com o aluno com vista à desmitificação deste problema, tendo encaminhado o caso para o Gabinete de Psicologia da Escola, após aprovação do referido aluno.

Objetivos operacionais da 4ª etapa - Produto

Face à atual pandemia – Cóvid-19, esta etapa foi desenvolvida em duas vertentes diferentes, que após definição das medidas a aplicar por parte do Governo Regional dos Açores, poderiam ter que sofrer alguns ajustamentos.

Assim, caso se verificasse a abertura do Estabelecimento de Ensino, esta etapa ia ter como principal função a consolidação dos objetivos e projetos definidos na primeira etapa e desenvolvidos ao longo do presente ano letivo. O foco da minha intervenção enquanto assessoria à Direção de Turma, seria a continuação do trabalho desenvolvido ao longo das etapas anteriores, sendo este agora de maior responsabilidade uma vez que o grau de autonomia aumentou.

A principal problemática da turma, destacada em reunião de conselho de turma, está assente na indisciplina e baixo rendimento escolar por parte dos alunos. Face a este problema procurei identificar junto dos alunos quais os fatores que levam a adoção destes comportamentos, constatando que segundo os mesmos o principal problema está relacionado com os Professores, que utilizam estratégias pouco motivadoras, repetindo a mesma metodologia ao longo dos anos, conduzindo assim ao baixo nível de motivação o que origina os comportamentos desadequados ao clima de ensino aprendizagem. Estes fatores foram constatados principalmente ao nível das disciplinas de matemática e inglês, que para além de serem as unidades curriculares que apresentam maior número de ocorrências, apenas 35% dos alunos obteve classificação positiva. Segundo (H. Santos Silva & J. Pinto Lopes, 2014) um Professor eficaz tem a capacidade verbal adequada aos alunos; o conhecimento do ensino lecionado; o conhecimento pedagógico do conteúdo aliado a uma variedade de estratégias de ensino, com a competência e entusiasmo pelo assunto que lecionam e acima de tudo acreditar na capacidade de acreditar nas capacidades de todos os alunos, respeitando a ideia de que “todos os alunos são capazes de aprender, mas em ritmos diferentes” (M. Crahay, 2013). Face ao exposto durante esta etapa foi criado um documento com o objetivo de ilustrar as principais dificuldades evidenciadas pelos alunos face às disciplinas constantes no currículo, procurando junto dos docentes titulares arranjar estratégias que motivem os alunos para o ensino aprendizagem, no qual o Professor tem aproximadamente 30% do efeito no rendimento escolar do aluno (Hattie, 2003). Outro dos fatores que identifiquei junto dos alunos foi que estes têm falta de hábitos de estudo, não conseguindo organizar o tempo para o efeito.

Assim, foi implementada a mesma estratégia que referi na etapa anterior, criando um horário semanal de estudo para a globalidade da turma, que poderá ser diferenciado conforme os horários das atividades extracurriculares, contudo aquilo que pretendia era que estes arranjam estratégias que visem a melhoria do rendimento escolar.

Todavia, na eventualidade de ser decretado o encerramento das escolas no 3º período letivo, a minha intervenção seria baseada no auxílio as funções da Diretora de turma que seriam definidas no mesmo período, uma vez ser uma realidade desconhecida.

Face ao exposto, mantive a minha colaboração, na tarefa de contato com os Encarregados de Educação, recolhendo os endereços de correio eletrónico dos mesmos e/ou dos alunos, a fim de ser enviadas as sugestões de trabalho por parte dos diferentes docentes. Contudo, aquando dos diversos contatos realizados constatei que alguns dos alunos da turma não possuem aparelhos informáticos como computador ou *tablet*, que lhes permita ter acesso ao acompanhamento das aulas à distância ou realização das tarefas propostas, havendo mesmo casos em que os alunos não têm internet em casa. Estes fatores são explicados pelo nível socioeconómico baixo da generalidade dos alunos deste estabelecimento de ensino. Assim, uma das minhas tarefas foi procurar junto do Conselho Executivo arranjar estratégias que minimizem este problema e comunicar aos Encarregados de Educação, uma vez que “todas crianças e jovens, qualquer que seja a sua origem familiar, social e étnica, têm o mesmo direito ao desenvolvimento máximo que a sua personalidade comporte. Elas não devem encontrar nenhuma limitação que não seja a das suas aptidões” (M. Crahay, 2013). Outro dos fatores considerados foi o facto do aluno 18 ter Necessidades Educativas Especiais, pelo que teriam de ser adotadas medidas que visassem o apoio a este aluno, sem que o seu processo avaliativo ficasse prejudicado.

Balanço da 4ª etapa – Produto e considerações finais

O período temporal da 4ª etapa é o correspondente ao do 3º período, pelo que devido ao facto dos estabelecimentos de ensino estarem encerrados, face à atual pandemia, os objetivos práticos definidos no planeamento desta etapa não foram alcançados, estando a minha atuação centrada na assessoria à Diretora de turma e em fatores de gestão.

Considerando os baixos recursos socioeconómicos que caracterizam a generalidade da turma, na fase inicial desta etapa foi realizado um levantamento das principais necessidades tecnológicas dos alunos, uma vez que as aulas das diferentes disciplinas foram realizadas através do plano de ensino à distância, criado pela Escola Secundária das Laranjeiras, aquando da atual pandemia.

Assim, uma vez que os alunos n.º2 e n.º18 não tinham meios para garantir o acompanhamento das aulas, foi necessário reunir com os gabinetes de ação social da escola, que conseguiram solucionar este problema, garantindo assim que estes integrariam o processo normal de avaliação formativa, desenvolvido segundo o Decreto Legislativo Regional n.º 21/2010/A, de 24 de junho, que estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão curricular da educação básica para o sistema educativo regional.

Segundo a portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto de 2019, a avaliação visa apoiar o processo educativo, de modo a promover o sucesso dos alunos, permitindo o reajustamento do processo de ensino e aprendizagem, nomeadamente quanto à seleção de metodologias e de recursos, em função das necessidades educativas, pelo que o papel do Diretor de turma é fundamental no acompanhamento deste processo.

Durante esta etapa foram efetuadas várias reuniões com a Diretora de turma, realizando os balanços semanais da prestação dos alunos e cumprimentos das tarefas, que no final de cada semana foram enviados para os alunos e Encarregados de Educação, procurando manter assim a tríade Escola, Encarregados de Educação e Professores (Boavista & Sousa, 2013). O processo adaptativo dos alunos face a esta tipologia de ensino foi satisfatório, havendo, no entanto, falta de bases por parte dos mesmos, que permitissem melhores resultados, nomeadamente a falta de métodos de estudo e da figura presencial do Professor, bem como as adversidades associadas a realização de tarefas em suporte informático.

Face ao plano de ensino à distância, passei a despendar mais tempo para a função de Diretor de turma, uma vez que eram estabelecidos diversos contatos entre os intervenientes referidos anteriormente, havendo um maior número de burocracias inerentes à função. De uma forma geral, considero que tive um bom desempenho face às tarefas e exigências que me foram delegadas, tendo o meu esforço sido apreciado por parte da Diretora de turma.

Ao longo das 4 etapas e com o acumular de experiência, passei a dedicar também mais tempo a este cargo. Parece o contrário do esperado, mas a verdade é que com a experiência, passei a compreender melhor todas as implicações desta função e os mecanismos de controle disciplinar comparativamente aos avaliativos.

Relativamente ao domínio da avaliação, a turma apresentou uma evolução positiva, quando comparados os três momentos de avaliação sumativa. Este foi um aspeto que considerei durante o meu planeamento nesta área, tendo para isso implementado estratégias motivacionais, conversas informais, organização do horário de estudo e um acompanhamento mais próximo dos alunos n.º1, n.º5, n.º14 e n.º18 dado o seu elevado número de classificações negativas. Face ao exposto, é possível concluir que as medidas adotadas surtiram o efeito desejado, uma vez existirem seis alunos sem classificações negativas, oito apenas com uma negativa, um aluno (n.º14) com três classificações negativas e apenas o aluno n.º2 registou mais do que três negativas, reprovando o ano.

O comportamento foi também um aspeto que considerei nesta área, dado o elevado número de participações registado no ano letivo anterior.

Assim, considero que de uma forma geral a turma teve um nível comportamental satisfatório, tendo o número de participações disciplinares diminuído aproximadamente 63%, contudo, segundo os balanços dos Professores das restantes disciplinas este é o principal aspeto a melhorar na turma.

Saída de Campo

Considerando a área da Direção de turma e o perfil dos alunos da turma A do 9º Ano de escolaridade, foi desenvolvida uma saída de campo no âmbito do presente estágio pedagógico. Uma vez tratar-se de uma tarefa transversal aos dois núcleos de estágio (Universidade Lusófona e Coimbra), todas as macro decisões e questões de planeamento foram consideradas em conjunto, nas reuniões de núcleo. Assim esta atividade foi dirigida a 4 turmas, sendo duas do 7º ano e duas do 9º ano de escolaridade.

A base justificativa da pertinência desta atividade foi considerada após análise e interpretação dos dados recolhidos através das duas aplicabilidades dos testes sociométricos. A criação e aferição dos referidos testes, foi realizada com o apoio do gabinete de Psicologia da Escola Secundária das Laranjeiras, mais especificamente com a Dra. Sara Quaresma.

A adolescência apresenta-se como uma etapa da vida considerada como primordial pelas implicações que apresenta na formação do indivíduo (ao nível da educação, dos comportamentos de risco e saúde e da definição da personalidade). A escola, a família e os amigos são contextos de referência para os adolescentes, onde se estabelecem relações, se aprendem modelos de vida, se criam culturas e hábitos de vida. Os contextos desportivos agregam, também eles, um número significativo de jovens, muitas vezes na procura de um estilo de vida mais saudável, outras vezes apenas para ocupação dos seus tempos livres, quase sempre por influência do grupo de pares e/ou das famílias.

De acordo com Steinberg (2005), é nesta fase que se desenvolve o processo metacognitivo, a capacidade de pensar sobre os próprios pensamentos. De acordo com Erikson (1976), o desenvolvimento da identidade é uma tarefa central da adolescência onde o indivíduo começa por avaliar e antecipar as possibilidades de resposta aos seus interesses, valores, sentimentos, comportamentos, onde perspetiva a capacidade de se identificar com os outros e reconhecer que existem diferentes expectativas sobre a mesma posição (Sprinthall & Collins, 2003).

Todos estes aspetos cognitivos e emocionais têm interferência na maneira como o adolescente encara o mundo social e onde percebe ser ator das decisões que toma sobre si próprio, mas também de um mundo mais amplo – o mundo social que o envolve. Os resultados da interpretação dos testes sociométricos vão ao encontro da ideia de Coutinho

(2005), referindo que nesta fase o adolescente enquadra-se num “contexto sociocultural individualista, onde a cada indivíduo é delegada a responsabilidade de gerir seu próprio destino, encontrando o seu lugar social da maneira que lhe for preferível ou possível...”. Esta fase é por vezes conflituosa, turbulenta e pautada por dificuldades pelas mudanças que implica, nomeadamente nas próprias relações contextuais e relacionais que acontecem. Uma das descobertas mais significativas no domínio das relações interpessoais, é que as pessoas com mais e melhores relações sociais são mais saudáveis e vivem mais (Soares, 1998).

Assim, consideraram-se as finalidades da Educação Física estabelecidas nos Programas Nacionais de Educação Física: “Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de atividades físicas de exploração da natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica”, com a ideia “*Sport has the power to change the world*” (Mandela¹), uma vez que uma das mais valias do desporto é a capacidade com que este fomenta o sentimento de presença, permitindo aos jovens um maior sentido de união em torno da causa. Não importa considerar a condição de colegas de equipa ou adversários, uma vez que irá prevalecer sempre a ideia de que todos fazem parte do projeto e que todos merecem de igual modo fazer parte dele, independentemente se tem ou não mais capacidade e talento para praticar o desporto. A noção de participação permite ainda que os jovens sintam que estão a contribuir para algo, ainda que não tenham a plena consciência disso, mais tarde, em jeito de introspeção, espera-se que venham a perceber que participar num projeto social desportivo é muito mais que praticar desporto. Todas estas questões visam o objetivo aqui pretendido, ou seja, os alunos perceberem que definindo uma estratégia em conjunto conseguem ser melhores e mais fortes.

A saber, foram definidos os objetivos gerais aplicando a respetiva transversalidade às quatro turmas subjacentes nos núcleos de estágio:

- ❖ Melhorar a relação sócio afetiva entre os alunos;

¹ Nelson Mandela foi o primeiro Presidente negro eleito na África do Sul. Ganhou o Prémio Nobel da Paz em 1993 após ter contribuído para o fim do Apartheid, para o fim da violência e do racismo naquele país, e para a reconciliação e saudável convivência entre a população branca e negra.
Fonte: https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/peace/laureates/1993/

- ❖ Desenvolver valores associados à responsabilidade, solidariedade, cooperação e participação;
- ❖ Desenvolver atividades de exploração da natureza;
- ❖ Promover a prática desportiva e respeito pela natureza;
- ❖ Promover a interdisciplinaridade;
- ❖ Promover a relação Professor-aluno;
- ❖ Mobilizar os professores do Conselho de Turma;

De forma a assegurar o objetivo da interdisciplinaridade, procurou-se garantir a presença de alguns docentes de diferentes disciplinas, nomeadamente de matemática, português, inglês e francês, uma vez que através das diversas reuniões de conselho de turma, concluiu-se que são os docentes destas disciplinas que têm mais dificuldades em motivar os alunos para o sucesso das mesmas. Através deste fator, consideramos a relevância da relação da disciplina de EF e as restantes disciplinas do currículo, acreditando que isto poderá melhorar a relação professor-aluno, uma vez que estes vão vivenciar sensações e experiências diferentes ao de sala de aula. Os conteúdos das unidades curriculares seriam explorados durante as diferentes atividades programadas, sendo estes da responsabilidade dos docentes titulares, os quais foram debatidos em reunião, dada a necessidade de serem ajustados à transversalidade das turmas do 7º e 9º ano de escolaridade. Atendendo ao exposto anteriormente na disciplina de matemática foram abordadas as regras de três simples, as multiplicações, adições, divisões e subtrações simples. Em português os conteúdos foram os verbos, adjetivos e construção de frases. Relativamente às línguas não maternas exploraram-se conteúdos básicos similares aos de português, contudo menos exigentes uma vez que para alguns dos alunos, este é o primeiro ano de contato com as mesmas.

Face aos expostos, a atividade estava marcada para o dia 25 de março pelas 12h, contudo devido ao encerramento da Escola por causa da pandemia COVID-19, a mesma ainda não se realizou, pelo que nos encontramos a aguardar por instruções por parte do Governo Regional dos Açores. Contudo, após a entrega das devidas autorizações aos Encarregados de Educação, estavam previstos participar 58 alunos das quatro turmas de estágio.

A saída de campo estava prevista acontecer no Parque Século XXI, tendo uma duração aproximada de uma hora e trinta minutos, sendo constituída por um percurso de orientação, em que será desenvolvida atividade de “*Team Bulding*”, tendo como

principais diretrizes o fortalecimento do trabalho em equipa, a criação de sinergias entre os alunos, auxiliando no alcance dos objetivos, permitindo a criação de laços socio afetivos, atuando ao nível das barreiras e obstáculos da comunicação, fomentando um clima de bem-estar, segurança e partilha com os outros. Nas diversas situações de superação constantes no planeamento, o sucesso de um (individual) dependerá do sucesso do outro (coletivo) (Edmondson, 2017).

A escolha da orientação surge uma vez que esta modalidade desportiva, apesar de expressa nos PNEF, não é explorada no âmbito de EF, pelo que uma vez que esta alia de forma perfeita as dimensões física, cognitiva e emocional, considerou-se pertinente face aos objetivos propostos, além de que o sucesso da mesma assenta em diversos pilares, entre os quais: o empenho e trabalho de professores e alunos, bem como as excelentes relações de cooperação. É fundamental destacar ainda o carácter marcadamente inclusivo e eclético da modalidade, uma vez permitir a todos os alunos percorrem o percurso, independentemente da sua condição física ou grau de conhecimento da modalidade, incluindo ainda a exploração da natureza, fortemente evidenciada na Região.

No caso da turma A do 9º ano, defini objetivos ainda mais específicos, os quais já estavam a ser explorados em EF, sendo estes:

- ❖ Anular ou minimizar o clima de mau estar entre os três grupos da turma;
- ❖ Contribuir para reforçar o relacionamento entre os alunos nº1 e nº 12;
- ❖ Promover a relação da turma com a professora de inglês e matemática fora do ambiente de sala de aula específico;
- ❖ Contribuir para a união e cooperação por grupo;
- ❖ Melhorar o relacionamento e respeito entre os alunos do 7º e 9º ano.

Na semana que antecedia este evento, tinha definido com a Diretora de Turma que ia lecionar a aula de cidadania, desenvolvendo os objetivos da saída de campo através das seguintes tarefas:

Exercício 1 – Apresentação

Objetivo: Apresentação dos colegas.

Orgânica: O exercício consistia na apresentação dos aluno/ colegas de turma, onde tinham de se ordenar por ordem alfabética: 1º pelo primeiro nome e depois pelo último nome. Posteriormente, por ordem crescente do seu dia de aniversário.

Possível reflexão: Geralmente verifica-se que durante este exercício, os alunos demoram algum tempo a organizarem-se, ou apenas um ou dois alunos tomam iniciativa para organizar o exercício, permitindo ao professor recolher informação da própria coesão da turma, fora do contexto de EF.

Exercício 2 - “Quadrado Imperfeito”

Material: Uma venda para tapar os olhos.

Objetivo: Chegar do ponto A ao ponto B; Promover espírito de liderança (definição de papeis), comunicação, confiança e espírito de sacrifício pelo grupo.

Possível reflexão: Nos exercícios com vendas, nem todos os alunos conseguem associar esses fatores psicológicos como importantes para a prática desportiva. Permite também ao professor conhecer os líderes dentro dos grupos, que ditam as vozes de comando, bem como a capacidade do aluno vendado confiar e respeitar as instruções do colega, visando o objetivo.

Exercício 3- A visão da Equipa

Material: 3 cartolinas e marcadores.

Objetivo: Comprometimento do grupo perante um objetivo coletivo/ comum.

<i>O que eu quero para a minha equipa</i>	<i>Como é que nós somos como equipa</i>
	Somos unidos
	Somos poderosos
	Temos Espírito de equipa
Queremos ser unidos	Otimistas
Vencer sempre	Honestos
Humildade	Brincalhões
Queremos ganhar	Copiões
	Apoiam mutuamente
	Unidos e um bocado individualizada
	Fortes e Unidos

Possível reflexão: Através deste exercício, podemos traduzir que no coletivo, todos têm um objetivo, no qual trabalham, cada um à sua maneira para o atingir.

Através deste exercícios pretendia apelar ao sentido de interajuda entre os alunos, o que pode ajudar na resolução de problemas, além de os responsabilizar pelo processo de ensino-aprendizagem, bem com pelas derrotas e pelas vitórias obtidas.

Conforme referido anteriormente a planificação, implementação e análise desta atividade ficaram sem efeito, uma vez que segundo o DL nº 10-A/2020 de 13 de março, foram estabelecidas medidas excecionais e temporárias relativas à situação epidemiológica do novo coronavírus – CÓVID 19, que segundo o capítulo IV, artigo 9º “Ficam suspensas as atividades letivas e não letivas e formatizadas com presença de estudantes em estabelecimentos de ensino públicos (...)”. Todavia, as expetativas dos alunos face à atividade eram muito boas, estando os mesmos a aguardar com grande entusiasmo.

3- Desporto Escolar

Panorama geral

No contexto dos princípios que orientam o Projeto Educativo da ESL, o respeito, a justiça, a solidariedade e a responsabilidade são valores essenciais ao desenvolvimento integral do indivíduo enquanto cidadão ativo e participante na sociedade que deve ajudar a construir.

Assim, a Escola promove a “ocupação positiva de tempos livres dos alunos”, regidas pelo Capítulo VI do DLR n.º 12/2005/A, de 16 de junho, alterado pelo DLR n.º 35/2006/A, de 06 setembro, no sentido da aquisição de hábitos de vida saudável e desenvolvimento de valores fundamentais como o espírito de grupo, a solidariedade e tolerância.

De acordo com o Decreto-lei n.º 95/1991, de 26 de fevereiro,

Entende-se por Desporto Escolar (DE) o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.

Na Região Autónoma dos Açores, as Atividades Desportivas Escolares, constituem-se como o primeiro nível do Desporto Escolar, com enquadramento legal na Portaria n.º 75/2014 de 18 de novembro.

Na Escola Secundária das Laranjeiras, as ADE são desenvolvidas à quarta-feira, entre as 14:30h e as 16h (90 minutos), tendo como coordenador o Professor José Carlos Cabral.

Introdução

O núcleo de estágio, após reunião com o DEFD, constatou que a modalidade desportiva de Basquetebol, apresentava os piores resultados ao nível desportivo e participativo, pelo que esta passou a ser a nossa prioridade, ficando assim responsáveis pela dinamização de um Torneio de Basquetebol.

Sendo esta tarefa comum aos dois núcleos de estágio (Lusófona e Coimbra), todas as decisões são tomadas em reunião de núcleo, supervisionada pelo Professor Gabriel Guerreiro (Orientador de Escola). Assim numa primeira fase realizamos o planeamento do I Torneio “*Street Basket*”, criando o regulamento do mesmo (apêndice 13), no qual são definidas as regras e objetivos do Torneio, produzindo também um cartaz ilustrativo do mesmo (apêndice 14).

Num segundo momento, após autorização do Conselho Executivo da ESL, fomos divulgar este I Torneio pelas salas de aula, durante o horário letivo das diferentes turmas. Aquando da realização desta tarefa, entregávamos o respetivo regulamento e duas fichas de inscrição, que após preenchidas deveriam ser entregues aos Professores de Educação Física.

Na semana que antecedeu o início desta atividade, elaboramos os quadros competitivos dos dois escalões (Sub-15 e + 16 anos), tendo este sido afixado na “vitrine” alusiva as ADE.

Neste I Torneio “*Street Basket*”, contamos com a presença de quatro equipas no escalão sub-15, sendo: o 9º A (Turma de estágio), os Amarelos FC, os “Águias” e o 7º C *Basquet Club*. No escalão de + 16 anos, tivemos apenas duas inscrições (BSK√2 e os Micaelenses) às quais se juntou a inscrição da equipa “*ESL Basket*”, composta pelos Professores de EF.

O núcleo de estágio ficou também responsável pela reportagem fotográfica do Torneio, bem como pela criação de uma *Newsletter*, em que é realizado um balanço de cada jornada e divulgada a classificação das mesmas.

Objetivos gerais

Com base no Plano Anual das Atividades Desportivas Escolares 2019/2020, é possível definir quatro macro objetivos para este primeiro nível do Desporto Escolar, nomeadamente:

- a. Proporcionar aos alunos a prática de atividades físicas e desportivas que deem resposta às suas motivações e contribuam para o seu desenvolvimento global, fomentando a ocupação criativa dos tempos livres e hábitos de vida saudável.
- b. Contribuir para o desenvolvimento do espírito lúdico, recreativo e desportivo, fomentando a vivência de boas relações interpessoais e de correto espírito competitivo onde prevalecem valores como a lealdade, a fraternidade e justiça.
- c. Proporcionar aos alunos o enquadramento em tarefas de organização desportiva.
- d. Contribuir para a formação das Seleções representativas da ESL, no âmbito da participação em eventos e competições Inter-Escolas, sendo assim o Desporto Escolar um fator de qualidade das escolas (Bom & Brás, 2003), o que aumenta a visibilidade da Escola na comunidade, que no caso da ESL, costuma ter resultados muito positivos ao nível do Atletismo, Futebol e Ginástica.

As atividades a desenvolver, no presente Ano Letivo, procuram ir ao encontro das motivações dos alunos mais novos, desempenhando assim uma função motivadora de incentivo à participação desportiva na Escola, nas diversas situações, tais como: atleta/jogador, árbitro, cronometrista, entre outras. Estas atividades serão de caráter lúdico, recreativo e de orientação desportiva, podendo assumir as seguintes formas:

- I. Desportos coletivos – Quadro competitivo para os escalões sub-15 e +16 anos, masculino/ feminino ou misto;
- II. Desportos individuais – Quadro competitivo para os escalões sub-15 e +16 anos, masculino/ feminino ou misto;
- III. Atividades desportivas pontuais, em parceria com as Associações das diferentes modalidades.

Objetivos específicos

- ❖ Aumentar o número de inscrições, comparativamente aos Anos Letivos anteriores;
- ❖ Dinamizar a modalidade desportiva de Basquetebol;
- ❖ Promover uma competição lúdico recreativa saudável;
- ❖ Contribuir para o desenvolvimento da aptidão física dos alunos;
- ❖ Proporcionar o desenvolvimento das relações sócio afetivas, através de um espírito lúdico e de cooperativismo;
- ❖ Desenvolver os aspetos técnico-táticos da modalidade;
- ❖ Manter a participação dos alunos durante todo o Torneio, tendo para isso designado a atribuição de um ponto a todas as equipas que estejam presentes de forma completa em todas as jornadas.

Acompanhamento e avaliação

Durante a realização deste Torneio, o núcleo de estágio irá acompanhar presencialmente as atividades no âmbito do mesmo, realizando reuniões semanais de balanço, procurando identificar os aspetos de melhoria. Vai ser também realizada mensalmente uma reunião com o Coordenador e os Docentes envolvidos nas ADE, tendo em conta o mesmo objetivo.

No final do Torneio irá ser elaborado pelo núcleo, um relatório final, considerando os aspetos positivos, negativos e a melhorar, deixando orientações para a II edição.

O mérito desportivo dos alunos, assim como a disciplina e organização das equipas, serão premiados em cerimónia a realizar na ESL, com a presença do órgão de Gestão.

Objetivos operacionais e balanço da 2ª Etapa - Prioridades

A 2ª etapa teve a duração de sete semanas e, esteve centrada na preparação e operacionalização das duas atividades que constam no Plano Anual das Atividades Desportivas Escolares, sendo o I Torneio “*Street Basket*”, que decorreu entre os dias 23 de outubro e 27 de novembro de 2019, bem como a segunda edição do “*Cross Running*”, que decorreu no dia 13 de dezembro de 2019.

A opção tomada relativamente à dinamização do I torneio de “*Street Basket*”, teve haver com a necessidade de dinamizar a modalidade, uma vez que de um modo geral, esta é a que apresenta os resultados mais fracos em termos competitivos, expressos em torneios internos, assim como nos jogos desportivos escolares e supertaça escolar. Para além, em comunicação informal com diversos colegas do departamento, constatei que a matéria de basquetebol em contexto de avaliação formativa e sumativa, apresenta de um modo geral os maiores níveis de alunos no nível não introdutório (NI), comparativamente às restantes matérias.

A segunda atividade referenciada, uma das opções que justifica a sua dinamização tem haver com o facto, das atividades de ar livre, se encontrarem em franca expansão pelo arquipélago dos Açores, exemplo as diferentes organizações nacionais e internacionais de *Trail Running*, e a evolução do turismo de natureza ao nível dos trilhos pedestres.

Análise do I Torneio “*Street Basket*”

A caracterização desta atividade, advém da etapa anterior e teve a duração de cinco semanas, sendo constante a participação das equipas inicialmente inscritas.

De uma forma geral, pretendeu-se com esta atividade: (1) desenvolver as habilidades para o jogo de basquetebol; (2) proporcionar o gosto para prática deste desporto; (3). Incentivar à prática desportiva fora das aulas de Educação Física; (4) captar os alunos com melhores habilidades para a prática desta modalidade para uma possível participação nos jogos desportivos escolares.

Durante a realização do evento o núcleo de estágio, ficou responsável por todas as ações dinamizadoras do mesmo, desde a divulgação semanal das jornadas, à montagem dos materiais de jogo, bem como as tarefas de arbitragem e mesa de secretariado.

Aquando da realização dos jogos, cada professor estagiário era responsável por uma equipa, desempenhando a função de Treinador, sendo a este cargo associado as funções de orientação da equipa em contexto competitivo, proporcionando aos alunos um conjunto de experiências variadas e abrangentes que deem conteúdo prático e pedagógico ao jogo. No final de cada partida, os Professores realizavam com a equipa uma reflexão pedagógica, acerca da prestação individual e coletiva, procurando destacar os aspetos positivos, negativos e os principais aspetos a melhorar.

Após cada jornada, procedeu-se a momentos de reflexão pedagógica, em que o núcleo de estágio, realizava um balanço da mesma, sendo aferida e atualizada a tabela classificativa face aos jogos disputados. Nesta reunião era também realizada a respetiva *Newsletter* (apêndice 15) sendo um instrumento fundamental na promoção e divulgação do torneio e com grande aceitação por parte dos alunos. Nestas constavam as crónicas referentes à jornada disputada, sendo divulgadas as tabelas classificativas e de melhores marcadores do torneio nos diferentes escalões. Este documento foi mais tarde afixado na Escola Secundária das Laranjeiras e enviado via correio eletrónico para todos os participantes, bem como para o Departamento de Educação Física e Desporto.

No final do Torneio, foram realizadas reuniões com o Orientador Pedagógico e com o Coordenador das Atividades Desportivas Escolares, Professor José Carlos Cabral, respetivamente, em que se realizou um balanço geral do Torneio e após análise *SWOT* (*strengths, weaknesses, opportunities, threats*), constatarem-se os seguintes resultados:

Pontos Fortes	Pontos Fracos
• Regulamento; • Cartaz; • Newsletter; • Espaço da atividade; • Recursos materiais.	• Nº de participantes; • Duração; • Descontinuidade.
Oportunidades de Melhoria	Ameaças
• Novas estratégias para incentivar à participação; • Envolver mais professores do Departamento de Educação Física na participação do torneio.	• Falta de interesse dos alunos para a prática de atividades fora do horário escolar obrigatório; • Torneio de Futebol, a decorrer em simultâneo.

Quadro 2 – Análise SWOT – I Torneio *Street Basket*

Segundo esta análise, constatou-se que o projeto do núcleo de estágio, estava bem estruturado tendo sido o regulamento e o cartaz aprovados pelo Departamento de Educação Física.

O facto de os estagiários terem feito a divulgação e dinamização do torneio pelas salas de aula da Escola, foi um ponto forte nesta atividade, uma vez que envolveu toda a comunidade educativa, inclusivamente o Conselho Executivo. A este fator acrescentou-se também a afixação de vários cartazes pela ESL, ajudando a aumentar o interesse e o número de inscrições face ao ano letivo anterior.

Contudo, devido ao facto de terem existido apenas sete equipas inscritas, fez com que a duração do torneio tenha sido menor relativamente ao que havia sido projetado na fase inicial. Todavia, acrescento o facto de no ano letivo anterior não terem existido inscrições para a modalidade de basquetebol, sendo este um aspeto que foi melhorado.

No segundo período o núcleo de estágio vai dar continuidade a este projeto, realizando um Torneio Inter-Escolas, convidando o Colégio de Castanheiro, a Escola Secundária Domingos Rebelo e a Escola Secundária Antero de Quental, contribuindo assim para a continuidade e divulgação da modalidade, projetando a atividade de deteção, seleção e treino da modalidade de Basquetebol, com vista à participação na XXV Super Taça Escolar.

Uma das principais ameaças ao projeto, prende-se ao facto de ter decorrido em simultâneo um Torneio de Futebol, que sendo uma modalidade de grande interesse por parte dos alunos, condicionou a participação de alguns alunos no I Torneio “*Street Basket*”. Assim, numa edição futura, a elaboração dos horários não deverá ser coincidente entre modalidades.

Atividade II Cross Running

No plano anual das Atividades Desportivas Escolares, constatava também o II *Cross Running* da Escola Secundária das Laranjeiras, que decorreu no dia 13 de dezembro de 2019, contudo desde logo os núcleos de estágio e após a análise a todo o processo da atividade, apresentou ao departamento a tomada de iniciativa da organização ficar da inteira responsabilidade dos núcleos de estágio da Universidade Lusófona e Universidade de Coimbra, bem como da turma D do 12º Ano do Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva. Pois, sentimos que podíamos acrescentar algo de novo e torna a atividade

mais apelativa para os alunos e aumentar os indicadores de participação e satisfação global.

Na reunião de núcleos de estágio, foram redefinidos os objetivos da atividade, com base na justificação de operacionalização da mesma, assim:

Objetivos gerais:

- I. Detetar jovens dotados para as provas de resistência;
- II. Contribuir através da prática desportiva formal, o desenvolvimento da formação humana e desportiva dos jovens;
- III. Promover uma competição saudável, sem condutas antidesportivas;
- IV. Respeito pela Natureza e participantes na prova.

Objetivos específicos:

- I. Proporcionar a um número cada vez mais numeroso de jovens, a oportunidade de praticar atividades de caráter aeróbio e gosto pelo “Trail” e pediatriismo;
- II. Promover um desenvolvimento harmonioso das capacidades motoras e psicossociais dos alunos;
- III. Proporcionar aos participantes a possibilidade de valorizar o seu processo educativo através das atividades de crédito.

Acompanhamento e avaliação

Na realização deste evento, o núcleo de estágio ficou responsável pela organização e logística da prova, com supervisão do orientador pedagógico e pelo Docente, Professor Bruno Pimentel.

A primeira tarefa executada pelo núcleo de estágio, foi a criação do quadro cronograma de atividade, apresentado de seguida, que serviu de base para o planeamento da prova.

Mês	setembro				outubro				novembro				dezembro				janeiro			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tarefas																				
1 Reunião Departamento Educação Física																				
2 Reunião núcleo																				
3 Reunião Orientador Pedagógico																				
4 Logística (ofícios; cartazes e regulamento)																				
5 Reunião com patrocinadores																				
6 Afixação dos cartazes e divulgação da prova																				
7 Inscrições																				
8 Delimitação do percurso																				
9 Distribuição de tarefas pelo Departamento EF																				
10 II Cross Running																				
11 Agradecimentos às entidades																				
12 Balanço e avaliação da atividade																				
13 Questionário de aceitação e satisfação da atividade																				
14 Análise e divulgação dos resultados																				

Quadro 3 – Cronograma do II Cross Running

Assim e com base no quadro 3, após as primeiras reuniões, houve a necessidade imediata de iniciar o processo de logística de prova, a saber: pedido de ofícios as entidades patrocinadoras, à Câmara Municipal de Ponta Delgada, e ao Serviço de Desporto de São Miguel.

Posteriormente o núcleo de estágio, criou uma lista de tarefas e funções a desempenhar (apêndice 16) no dia da prova, por parte dos docentes do DEF.

Oportunamente tivemos o conhecimento que a atleta Olímpica e Mundial, Patrícia Mamona, encontrava-se em São Miguel, pelo que endereçamos o convite à mesma para estar presente nesta atividade, o qual foi aceite.



A aceitação e o entusiasmo verificado nos alunos foi bastante significativo, uma vez que a atleta, Patrícia Mamona, disponibilizou-se para tirar diversas fotografias e autógrafos, assim com aconselhamentos aos alunos.

Assim, pretendia-se associar uma referência Olímpica e Mundial à nossa prova, de forma a aumentar a motivação e interesse dos alunos.

Toda a documentação inerente à prova foi realizada previamente pelo núcleo de estágio, tendo sido também da responsabilidade do mesmo a planificação e execução do percurso. A prova realizou-se no interior do perímetro escolar da Escola Secundária das Laranjeiras,

num percurso delimitado para o efeito, no dia 13 de dezembro de 2019 pelas 10:15h, tendo uma duração de aproximadamente três horas.

O regulamento da atividade (apêndice 17) foi sujeito a algumas alterações, as mesmas aprovadas em reunião de Departamento curricular. Acrescento uma nota prévia, relativamente à construção do percurso, o qual apresentava diversos obstáculos de superação individual, como por exemplo, multi-saltos em pneus, salto de barreiras, ultrapassar barreiras de água, rastejar sobre a lama, entre outros, indo assim ao encontro da definição de Chase & Hobbs (2010, p.8) que referem que a principal componente do *Trail Running* é a corrida em superfícies não pavimentadas ou alcatroadas, podendo o “terreno ser desde relva, lama, rocha, areia, gravilha, seixos, e neve, possivelmente contendo obstáculos naturais tais como raízes de árvores e cruzamentos de água”, e cujo comprimento e distância podem variar conforme as diferentes organizações de prova.

Por último e segundo o DOG curricular do DEF, esta prova é majorada para a avaliação sumativa dos alunos, ou seja, aos alunos participantes foi lhes atribuído uma ponderação qualitativa que foi introduzida no processo de avaliação do mesmo.

Análise do II CROSS RUNNING

Apresento o quadro resumo de participação, assim como as métricas do ano letivo anterior, que permite constar uma evolução no número de alunos que realizaram a prova comparativamente ao ano anterior.

	Alunos matriculados na ESL	Inscritos	Percentagem de alunos da ESL	Realizaram a prova	Taxa de compromisso
Ano letivo 2019/2020	759	277	36,50%	245	88,40%
Ano letivo 2018/2019	687	221	32,17%	167	75,40%

Quadro 4 – Análise da participação no II *Cross Running*

Entendo como “taxa de compromisso”, o número de alunos que se inscreveram, face ao número de alunos que efetivamente participaram. Pois, acho que estes dados são importantes analisar e perceber o porquê da sua diferença. Em análise informal, detetei que existiram alunos que não participaram porque não receberam as informações atempadamente ou porque não houve uma explicação por parte do professor acerca dos objetivos inerentes à atividade.

Seguindo a leitura do quadro 4, estavam inscritos 277 alunos, o que comparativamente ao ano letivo anterior, tanto os números de alunos inscritos como de participantes efetivos aumentaram, sendo este um dos objetivos inicialmente definidos no planeamento do

evento. Este fator pode ser justificado pela importância e responsabilização atribuída pelos docentes de Educação Física a esta atividade, sendo esta classificada como uma atividade de crédito, conforme referido anteriormente, o que se revelou determinante para as classificações finais da disciplina no primeiro período. Outra das justificações está associada ao sucesso, satisfação e alcance da primeira edição, o que motivou a participação de mais alunos.

Na presente edição, destaco como pontos fortes o aumento do número de inscrições, a dinâmica criada entre todos os intervenientes da organização da prova, os apoios das diferentes entidades e empresas, a presença da atleta Patrícia Mamona, sendo uma referência a nível Mundial e Olímpico na modalidade de Atletismo. Todos estes fatores permitiram incutir e promover o gosto pela Atividade e daí retirarem experiências únicas e duradouras.

Como pontos fracos/ oportunidade de melhoria destaco a criação de um espaço para os alunos colocarem os seus pertences de forma segura, evitando possíveis furtos. O material utilizado nos dorsais, é também um aspeto a melhorar, uma vez que estes no final da prova estavam danificados ou mesmo inexistentes. A falta de recursos Humanos ao longo do percurso, bem como a localização do secretariado face à entrada para as bancadas são outros fatores a considerar no próximo ano letivo.

Esta atividade contou ainda com os apoios das empresas *Central de Alumínios, Restaurante São Pedro, OK Sofás, Ginásio Atlantis, Produtos de Ananás Produzidos nos Açores 1864 e Ourivesaria ÓNIX*, que garantiram o patrocínio das t-shirts e medalhas do evento.

Mais concretamente a turma de estágio, 9º A, inscreveram-se catorze alunos, o que equivale a 88% dos alunos da turma, tendo, no entanto, o aluno nº 10 cancelado a sua inscrição na manhã do dia da prova, devido a problemas de Saúde. O aluno nº 14 (aluno com necessidades educativas especiais) não participou na corrida, uma vez que segundo o mesmo, não tinha condições de a superar com sucesso. A aluna nº 6, ficou hospitalizada na semana anterior, não conseguindo estar presente. No geral a participação da turma foi muito positiva, uma vez que todos os alunos terminaram os respetivos percursos, esforçando-se e superando-se em alguns dos casos. Destaco a participação do aluno nº11 e da aluna nº1 que venceram o escalão 2 escalão, bem como da aluna nº 9 que ficou em terceiro lugar no escalão 3, sendo este o escalão com maior participação de alunos do sexo feminino. A realçar ainda que as alunas 3 e 16 ficaram em 6º e 7º lugar respetivamente, no escalão 2 e o aluno nº 4 ficou em 7º lugar do escalão 2.

Em suma, após ser efetuado um rácio à tabela de resultados é possível concluir que a turma A do 9º Ano, da Escola Secundária das Laranjeiras teve um total de seis alunos nos dez primeiros lugares dos diferentes escalões.

Objetivos operacionais e balanço da 3ª Etapa - Progresso

Na 3.ª etapa pretendia dar continuidade ao Torneio “*Street Basket*”, realizando encontros competitivos com outras Escolas da Cidade de Ponta Delgada, nomeadamente o Colégio do Castanheiro, a Escola Secundária Domingos Rebelo e a Escola Secundária Antero de Quental, formando um quadro competitivo e encontros convívio, que serviriam não só para dar continuidade à divulgação e dinamismo da modalidade de Basquetebol pela Escola, como também para proporcionar aos alunos uma competição com outras Escolas, que serviria para a captação de alunos que iriam integrar as equipas que estarão presentes na Super Taça Escolar, que terá lugar no mês de maio.

Num segundo momento, após a formação das equipas, pretendia dar continuidade em progresso do trabalho iniciado na etapa anterior, considerando os vários momentos competitivos, pelo que foi proposto ao Coordenador das ADE, a inclusão de ciclos preparatórios de uma semana – microciclos, que visem o treino das habilidades motoras básicas da modalidade, bem como dos diferentes momentos de jogo (ataque organizado, transição ofensiva, transição defensiva e defesa), explorando também a criação de momentos de finalização e finalização propriamente dita, através de situações analíticas e situações de jogo reduzido.

Uma vez que a modalidade de Basquetebol não é muito popular na Escola, procurei ações que visassem a divulgação da mesma, utilizando não só as *Newsletter*, como também proporcionar algumas palestras com jogadores/as Sêniores, para que através da troca de experiências procurem fomentar o gosto pela modalidade.

Durante as sessões de treino, defini e fixei os objetivos para a participação na Super Taça Escolar, fomentando momentos de diversão, bem como condutas e hábitos de respeito, lealdade e cooperação, evitando que se instalasse a ideia de “vencer a todo o custo”, muito presente no “modelo federado”, mas que desvirtua o sentido do Desporto escolar, (Carvalho, 2010). Assim, o que pretendia era que os jogadores assentassem o seu processo de treino e jogo na ideia de que o mais importante é “fazer o vosso melhor em cada momento”, tendo por base o divertimento e valores da modalidade ao nível da formação pessoal e desportiva, sendo o produto final o resultado de todos estes objetivos.

Durante a projeção da terceira etapa, o núcleo de estágio teve uma reunião com o Coordenador das Atividades Desportivas Escolares, em que foram definidos os objetivos

para os jogos desportivos escolares, que tinham lugar na segunda semana do mês de março. Assim, enquanto professor estagiário fiquei responsável pelo planeamento e dinamização das sessões de treino da modalidade desportiva de voleibol, que iria participar nesta atividade com duas equipas do ensino secundário, sendo uma do sexo masculino e outra do sexo feminino, sendo esta opção será encarada como um desafio, uma vez que não possuo muitos conhecimentos sobre a parte competitiva desta modalidade, pelo que pretendia deslocar-me ao Clube Kairós Voleibol, sendo um clube sediado em Ponta Delgada, a fim de me reunir com o treinador do escalão de iniciados, procurando assistir a algumas sessões de treino e jogo, recolhendo informações que me permitissem perceber a dinâmica existente nos diferentes momentos do microciclo.

Fiquei também com responsabilidades idênticas às referenciadas anteriormente, mas para a modalidade de Futsal feminino, que ia participar nos jogos desportivos escolares, com uma equipa de dez alunas do ensino secundário.

A responsabilidade das escolhas dos alunos, que contemplam as listas de jogadores para as diferentes modalidades, é da responsabilidade dos Docentes de Educação Física do Ensino Secundário.

Assim, nesta etapa e para os objetivos referidos anteriormente, pretendia adotar o modelo de planeamento por etapas, realizando numa primeira fase uma avaliação inicial, em que no caso do voleibol iria uma situação de jogo formal (6x6), num campo de 18x9m, com a rede a 2,15m. No caso do Futsal iria também realizar uma situação de jogo formal (Gr+4x4+Gr), num campo de 40x20m. Após esta etapa, seriam definidas as prioridades evidenciadas pelos alunos, ajustando o planeamento fase às dificuldades verificadas.

Em todas as sessões de treino, que iriam decorrer às quartas-feiras no horário das atividades desportivas escolares, pretendia também implementar o protocolo de aptidão física, criado pelo núcleo de estágio, aquando da área da lecionação. Com estes objetivos pretendia não só desenvolver os alunos nas suas habilidades técnico-táticas, para os diferentes momentos de jogo, como também desenvolver e melhorar a aptidão física dos mesmos.

Balanço da 3ª etapa – Progresso

Na primeira semana do 2.º período, foi realizada uma reunião entre o Coordenador das Atividades Desportivas Escolares e os núcleos de estágio, em que foram redefinidos os objetivos para a próxima etapa, sendo que, com a implementação dos mesmos, os objetivos por mim definidos para a 3.ª etapa ficaram inviabilizados. Desde logo, fiquei responsável pela equipa de futsal feminino do ensino secundário, a par com a aluna do núcleo de estágio da Universidade de Coimbra. Assim, a modalidade de voleibol, anteriormente da minha responsabilidade, foi atribuída a outro docente da Escola, por não ter sido considerada prioritária, uma vez que não iria disputar a fase de Ilha que decorreu no dia 11 de março, enquanto que a modalidade de futsal masculino e feminino constava na fase anteriormente referida.

Durante todo o processo que envolveu a preparação da participação da equipa de futsal feminino, nos Jogos Desportivos Escolares, os dois alunos dos dois núcleos de estágio (Lusófona e Coimbra) ficaram responsáveis por todas as ações dinamizadoras do mesmo, desde a divulgação semanal (pré-convocatórias, convocatórias intermédias e convocatória final), preparação e execução dos treinos, questões burocráticas relacionadas com as inscrições das equipas e, por fim, assumir funções de Professores e Treinadores, no momento de jogo na competição referida anteriormente.

A captação dos alunos passou por várias fases, sendo a primeira a divulgação dos eventos a realizar e sensibilização dos alunos para a prática. Numa segunda fase, foi realizada uma lista de convocados para um primeiro treino, com base na observação dos alunos por parte dos docentes da disciplina de Educação Física, no entanto, os dois primeiros treinos estavam abertos à participação da comunidade escolar. Na terceira fase, procedeu-se à seleção final das equipas após o segundo treino de captação, para iniciar a fase de preparação para o momento competitivo.

Os treinos de captação iniciaram com aquecimento típico de jogo, em que os alunos circularam com bola, realizaram diferentes tipos de passe e movimentações pelo campo e finalizaram com mobilidade articular. Este tipo de aquecimento tinha como objetivo o aumento da temperatura corporal, o aquecimento articular e a especificidade de algumas movimentações típicas da modalidade em questão. Os treinos, na parte fundamental, seguiram-se de situação de jogo formal GR+4x4+Gr, de modo a verificar as capacidades técnicas e táticas dos alunos e o conhecimento das regras da modalidade.

Após formada a seleção dos alunos, os treinos aumentaram de complexidade, sendo definidas as prioridades para as diferentes sessões de treino, sendo estes organizados da seguinte forma: (1) Aquecimento: realização de exercícios para desenvolver as capacidades técnicas, relação com a bola e companheiros, e ativação geral músculo-esquelética; (2) Fase fundamental: aprendizagem e exercitação das movimentações dos sistemas táticos defensivos e ofensivos em situações jogadas, sendo que definimos que, atendendo às características das jogadoras constantes na seleção, o sistema defensivo mais adequado era o 3-1 e ofensivo 2-2. Posteriormente foram introduzidos os treinos de livres de 10 metros e penáltis. Os guarda-redes realizaram parte do aquecimento em conjunto com os restantes alunos e depois trabalharam de forma individual, a fim de desenvolver as habilidades específicas do mesmo.

Ainda constante no planeamento dos treinos da equipa, destaco o desenvolvimento integrado das capacidades físicas nas matérias coletivas, o que é consistente com Proença (2001).

No âmbito da preparação das equipas, para participação nos Jogos Desportivos Escolares, foi realizada uma competição de futsal, no final do mês de janeiro, que envolveu várias Escolas do concelho de Ponta Delgada, sendo esta organizada pelo Colégio do Castanheiro. A atividade teve a função de promover o intercâmbio entre alunos de diferentes escolas em contexto competitivo, o que permitiu não só observar a nossa equipa em contexto de jogo, como também analisar as equipas adversárias. Apesar de terem sido registados vários aspetos a melhorar, a equipa representante da Escola Secundária das Laranjeiras veio a sagrar-se vencedora da competição, tendo vencido todos os jogos disputados.

Após a participação na competição referida anteriormente, as prioridades dos microciclos foram alteradas, sendo atribuída maior importância aos objetivos de organização defensiva e transição ofensiva. Uma vez tratar-se de uma seleção de alunas da Escola de estágio, cuja maioria pratica a modalidade de forma federada, a minha intervenção foi mais facilitada, sendo aplicadas algumas mnemónicas características da modalidade, nomeadamente “campo grande” e “campo pequeno”, em que a primeira era aplicada em situações de transição ofensiva e, a segunda, em contexto de transição e organização defensiva. Durante este processo de treino, por vezes utilizei o *feedback* cinestésico, através da colocação das alunas no sítio certo e da passagem de referências sobre o campo e as suas colegas. As opções que tomei revelaram-se adequadas, porque, dada a instabilidade e a incerteza associadas ao jogo desportivo coletivo (Garganta, 2013), é

fundamental que as atletas e a equipa, de uma forma geral, compreendam os respetivos comportamentos e a sua relação com os vários momentos de jogo.

No treino que antecedeu a participação nos Jogos Desportivos Coletivos, foi criada, por parte dos dois responsáveis da modalidade em questão, uma apresentação em *PowerPoint*, que explicitava os seus comportamentos com e sem bola, facilitando assim a compreensão das alunas face aos objetivos propostos. Estes objetivos foram posteriormente expostos em contexto de exercício de treino, em linha com a perspetiva de Casarin *et. al* (2011), que sugere que o processo de ensino-aprendizagem no futebol implica, para os jovens, observar, de modo a recolherem informações pertinentes sobre o modelo de jogo apresentado pelo professor e a repetirem, posteriormente, na prática.

A competição referida anteriormente foi realizada no dia 11 de março, sendo organizada pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária da Lagoa. O quadro de jogos competitivos previa três jogos, contra as Escolas Secundárias do Nordeste, Povoação e Lagoa, tendo a nossa equipa vencido os três jogos, sagrando-se Campeã de Ilha, o que permite a qualificação para a fase regional, a decorrer em data e local a designar. Durante os jogos, desempenhei a função de Treinador, a par com a aluna do núcleo de estágio de Coimbra, ficando responsável pela ativação e aquecimento das atletas, pela escolha das jogadoras e dos períodos em que iriam jogar, bem como pelas substituições que decorressem durante o período de jogo, além das questões burocráticas que anteviram a participação. Considero ter sido uma experiência importante, uma vez que me permitiu vivenciar um contexto diferente da planificação e lecionação, sendo que esta é também uma das funções do Professor de Educação Física.

O final desta etapa coincidiu com o final do 2.º período letivo, pelo que foi realizada uma reunião com o Professor Orientador, sendo efetuado um balanço das atividades desempenhadas até ao momento, no âmbito das Atividades Desportivas Escolares. A partir daí foi realizada uma análise SWOT (*strengths, weaknesses, opportunities, threats*), constando os resultados no quadro seguinte:

Pontos Fortes	Pontos Fracos
• Projetos e Regulamentos; • <i>Newsletter</i>; • Recursos materiais e temporais; • Acompanhamento contínuo; • Envolvimento com outras escolas;	• Falta de diálogo entre os professores; • Pouco envolvimento do Departamento de Educação Física e Desporto.

• Captações dos atletas.	
Oportunidades de Melhoria	Ameaças
• Maior envolvimento dos Professores de Educação Física.	• Falta de interesse de alguns alunos para a prática de atividades fora do horário escolar.

Quadro 5 – Análise das Atividades Desportivas Escolares

Segundo a análise do quadro anterior, é possível constatar que os projetos organizados pelos dois núcleos de estágio estavam bem planificados e estruturados, tendo sido projetada a atividade do “*Street Basket*” com a modalidade de basquetebol, inicialmente identificada pelo DEF como sendo uma lacuna da Escola. Este projeto foi inicialmente pensado para terminar no final desta etapa, contudo, devido ao ajustamento do Plano Anual das Atividades Desportivas Escolares e devido à pouca adesão registada, acabámos por não dar continuidade ao mesmo. Posteriormente, os núcleos de estágio ficaram responsáveis pela organização e dinamização do “*II CROSS RUNNING*”, em que, conforme referido no balanço da etapa anterior, houve uma superação dos objetivos propostos. Ao longo desta terceira etapa, iniciaram-se os treinos e a participação de duas equipas da modalidade de futsal, sendo uma do sexo masculino e outra do sexo feminino, enquanto se projeta e organiza a “XXV Super Taça Escolar”, que vai decorrer nos dias 19, 20, 21 e 22 de maio. Esta atividade conta com o núcleo de estágio e com o Professor Gabriel Guerreiro (Orientador de Escola), responsáveis por toda a organização e dinâmica da mesma, nomeadamente com as questões burocráticas e apoios.

As atividades organizadas no âmbito das Atividades Desportivas Escolares foram divulgadas através de uma comunicação direta, em que os núcleos de estágio se deslocavam às salas de aula para as promover. Desta forma procurou-se garantir que todos os alunos eram devidamente informados das mesmas, tendo esta opção contribuído para o aumento da participação efetiva da comunidade escolar. Outra das estratégias implementadas foram as *Newsletters*, que serviram não só para auxiliar na divulgação das diferentes atividades, como também para demonstrar a prestação dos diferentes intervenientes, servindo de motivação quer para os que participaram quer para garantir o interesse e captação de mais alunos.

Outro ponto forte da intervenção no âmbito das Atividades Desportivas Escolares foi a dinamização da relação entre os alunos de diferentes Escolas, que aconteceu em duas

situações, conforme descrito anteriormente, que serviu não só para a observação de alunos de outros contextos, o que nos permitiu tomar decisões importantes no processo, como também para vivenciar outras valências em contexto de Educação Física.

Por sua vez, os pontos fracos retirados desta análise prendem-se essencialmente com o facto de, no seio do Departamento de Educação Física e Desporto, não ser atribuída importância às Atividades Desportivas Escolares, estando as mesmas em segundo plano, como função apenas de cumprimento de horário, o que origina a falta de diálogo entre os Professores, levando à desmotivação destes. Além disso, com base nesta análise, considerou-se importante uma maior abertura por parte do Coordenador das Atividades, que nem sempre permitiu um diálogo no sentido de haver uma continuidade e uma sequência do processo das atividades propostas pelos núcleos de estágio, nomeadamente no Torneio de “*STREET BASKET*”. Com efeito, neste torneio ficou demonstrado que o foco deste Coordenador estava no desenvolvimento da modalidade de Futsal e não na prioridade evidenciada. Mesmo no âmbito do Futsal, foi evidente a diferença que manifestou entre as equipas masculina e feminina, o que prejudicou alguns aspetos, como o planeamento dos treinos e da competição por parte da segunda equipa.

Em suma, a principal ameaça a destacar é o facto de este tipo de atividades decorrer fora do âmbito curricular, pelo que o interesse e participação dos alunos é diminuto ou inexistente.

Objetivos operacionais da 4ª Etapa - Produto

Segundo o Planeamento Anual de Atividades, a 4ª etapa – Produto, inicia-se no primeiro dia de aulas do 3º Período. Esta etapa é a oportunidade de apuramento e demonstração dos resultados obtidos, como consequência do trabalho desenvolvido ao longo do presente ano letivo.

Face ao exposto no balanço da etapa anterior, durante este período iriam decorrer duas atividades, que integram o Plano Anual do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras, nomeadamente: a fase Regional dos Jogos Desportivos Escolares, bem como a XXV Edição da Super Taça Escolar.

Assim, a primeira atividade ia ter lugar numa Ilha do Arquipélago dos Açores, decorrendo nos dias 24, 25 e 26 de abril, na qual a Escola Secundária das Laranjeiras, iria participar com as modalidades de voleibol e futsal feminino e masculino. Aquando desta atividade vou dar continuidade ao trabalho desenvolvido com a equipa de futsal feminino, desempenhando funções de Treinador e Dirigente, com tarefas relacionadas com a gestão e organização das alunas face a uma deslocação para fora da Ilha de residência, bem como todas as responsabilidades inerentes a um Treinador durante o processo de pré-jogo, jogo formal e pós-jogo.

Na primeira semana de aulas do novo período letivo, ia ter lugar uma reunião com o Coordenador das Atividades Desportivas Escolares, a fim de constituir um organograma de organização dos espaços de treino, conforme as diferentes modalidades, uma vez que as quatro equipas pertencentes às modalidades de voleibol e futsal treinavam no mesmo espaço. Após esta reunião, seriam criados dois microciclos de treino com a aproximadamente duas semanas de duração, dependendo estes da disponibilidade das alunas.

Nestes microciclos, devido ao facto de nos encontrarmos na última etapa, não serão introduzidos novos objetivos, sendo apenas considerados os fatores identificados após a fase de Ilha dos Jogos Desportivos Escolares. Estes estão relacionados com a transição defensiva e ofensiva, uma vez que após o método de observação direta, foi possível constatar que a equipa apresenta dificuldades nestes dois princípios de jogo, originando situações de finalização da equipa adversária após contra-ataque e, quebra do mesmo momento quando a nossa equipa recupera a posse de bola. Assim, iriam constatar nos

planos de treino situações de Gr+2x2+Gr, em que segundo Garganta (2013), este tipo de situações promove o desenvolvimento dos comportamentos referidos anteriormente, os quais são típicos do nível de jogo (elementar) da equipa em análise. Como subprincípios orientadores deste processo de treino, foram definidos: o fomento do drible do adversário direto e a passagem da bola para a colega, seguida de desmarcação para voltar a recebê-la, havendo a necessidade de ocupar os espaços anteriormente definidos como “campo grande”, para que se possa dar sequência à situação de contra-ataque. Novamente neste tipo de exercícios, consigo antever algumas dificuldades por parte das jogadoras nº5, nº6 e nº8, uma vez que estas tiveram bastantes dificuldades em compreender estes fatores, aquando dos treinos e consequentemente no momento de competição. Como estratégia facilitadora, pretendia utilizar novamente o método da criação de uma apresentação em PowerPoint, tendo por base as ideias de Casarin *et. al* (2011), que sugere que os jovens tenham a oportunidade de repetir em contexto prático, aquilo que observaram por forma a evidenciar as potenciais aprendizagens ou dificuldades. Posteriormente iria planear exercícios que procurem dar continuidade aos objetivos trabalhados anteriormente, mas em contexto de jogo em espaço reduzido (meio campo), garantindo o princípio da repetição. A escolha das equipas seria da minha responsabilidade, procurando misturar as alunas referenciadas anteriormente com alunas em que estes princípios já estão mais adquiridos, permitindo assim uma maior heterogeneidade e equilíbrio, facilitando o processo das alunas que têm mais dificuldades.

Uma vez que o tempo de treino que antecede a participação nos Jogos Desportivos Escolares era curto, seriam contemplados nos microciclos de treino, as situações analíticas/ padronizadas do jogo, sendo os esquemas táticos ofensivos: pontapé de canto, livre direto e indireto.

Os objetivos definidos para esta etapa, aquando da equipa de futsal feminino, decorrem num espaço temporal de curta duração, contudo após a participação na competição anteriormente referida, poderiam ser aclarados novos objetivos em função da participação da equipa na Super Taça Escolar.

A XXV Super Taça Escolar, ia decorrer nos dias 19, 20, 21 e 22 de maio na Escola Secundária das Laranjeiras, contemplando as modalidades de: basquetebol, futebol, voleibol, ginástica e atletismo. Conforme referido anteriormente, esta seria uma atividade da responsabilidade dos Núcleos de Estágio, em consonância com o Professor Gabriel Guerreiro.

Na edição deste ano letivo, iriam participar quatro Escolas Secundárias do Conselho de Ponta Delgada: Antero de Quental; Domingos Rebelo; Laranjeiras e Colégio do Castanheiro. Esta atividade tem como objetivos: Proporcionar aos alunos a participação numa competição interescolar; proporcionar aos alunos competição formal integrada no processo de formação; proporcionar o convívio entre escolas; criar laços de amizade e companheirismo e promover a interdisciplinaridade na Escola.

Face ao exposto, em reunião com o Orientador de Escola, foram definidos objetivos a curto e médio prazo, bem como para a semana de competição propriamente dita.

Num primeiro momento, os núcleos de estágio reuniram-se criando os seguintes documentos: o regulamento (apêndice 18), evidenciando as modalidades que contemplam a competição, os objetivos, as condições de realização e participação, o sistema de pontuação e critérios de desempate, os prémios, a organização e competências inerentes, bem como o regulamento específico definido para cada modalidade; a calendarização e organograma do quadro competitivo (apêndice 19). Após a elaboração dos mesmos, foram estabelecidos os contatos com as Escolas convidadas, a fim de endereçar os convites de participação, aos quais eram anexados os referidos documentos. Outro dos objetivos a curto prazo, foi a criação de uma rede de divulgação da XXV Super Taça Escolar, através dos meios de comunicação social e redes sociais, bem como a afixação de cartazes pelas quatro Escolas participantes. Por fim, os núcleos de estágio criaram dois documentos internos, respeitantes à distribuição de tarefas e modalidades pelos docentes de Educação Física (apêndice 20), bem como uma tabela que visa a prospeção e seleção de alunos pelas modalidades, que deve ser preenchida pelos Professores até ao dia 20 de abril, altura na qual se iniciam os treinos, que servirão de base para a convocatória final a ser divulgada no dia 6 de maio.

Os objetivos definidos a médio prazo, estão relacionados com questões burocráticas que antecedem a fase de implementação da presente edição. Assim, os núcleos de estágio iriam criar ofícios que visassem a recolha de apoios por parte das entidades competentes, nomeadamente: A Camara Municipal de Ponta Delgada, a qual se pretendia que assegurasse o financiamento da prova, assegurando também a presença do Presidente ou seu representante na cerimónia de encerramento; Os serviços de Desporto da Ilha de São Miguel com o objetivo de apoiar a comissão organizadora; As Associações de Arbitragem das diferentes modalidades que fazem parte do quadro competitivo, de forma a garantir a arbitragem das mesmas. Também neste tipo de objetivos estão inseridos a angariação de

patrocínios, de forma a assegurar os troféus e as t-shirts que os alunos iriam usar na prova, bem como os lanches que serão fornecidos aos mesmos.

Durante a dinamização das sessões de treino das diferentes modalidades que fazem parte desta competição, ia ficar responsável pelas modalidades de futsal feminino e atletismo, mais especificamente nas disciplinas de velocidade e lançamento do peso.

Assim, conforme referido anteriormente, na primeira modalidade os objetivos seriam definidos conforme a prestação e desempenho na fase Regional dos Jogos Desportivos Escolares. Nas disciplinas que contemplam o Atletismo, os primeiros treinos seriam fundamentais, pois ser-me-ia permitido verificar as capacidades, potencialidades e necessidades dos alunos, de forma a projetar os objetivos finais e intermédios, em conformidade com os critérios específicos das disciplinas, iniciando do geral para o mais específico.

Na fase de implementação da prova, ia ter a função de Treinador das modalidades referidas anteriormente, auxiliando também a organização nas diferentes tarefas inerentes.

Balanço da 4ª Etapa – Produto e considerações finais

Relativamente à 4ª etapa da área do Desporto Escolar todos os objetivos planeados ficaram sem efeito, uma vez que a Escola esteve encerrada devido à pandemia referida nas restantes áreas.

Uma vez que esta área engloba um conjunto de atividades práticas, não foi possível criar um plano de ensino à distância, tendo o Departamento de Educação Física e Desporto cancelado a XXV edição da Super Taça Escolar, mantendo o projeto desenvolvido pelos núcleos de estágio para a edição do próximo ano letivo.

Também a participação das equipas de futsal masculino e feminino, nos jogos desportivos escolares ficou sem efeito, uma vez que devido à problemática referida anteriormente a edição deste ano foi cancelada.

Face ao exposto, nesta área não foram desenvolvidas as competências e aprendizagens planeadas para esta etapa, sendo um fator negativo no estágio pedagógico.

Em suma, na minha opinião quando comparadas as perspetivas Regionais e Nacionais, é possível concluir que na primeira perspetiva o Desporto Escolar é entendido como sendo uma extensão da disciplina de Educação Física, contribuindo para o desenvolvimento eclético dos alunos, sendo realizadas diversas atividades de diferentes modalidades, incluindo as atividades de exploração da Natureza, as quais têm um contributo importante no referido desenvolvimento. Também a nível Regional existe competição interna e externa, estando inseridos os alunos mais aptos e os menos aptos, sendo uma oportunidade de formar grupos heterogéneos em que os alunos mais aptos cooperam com os que têm mais dificuldades, havendo assim um desenvolvimento inclusivo. Esta medida é vista como sendo a que mais se assemelha ao apoio extra da disciplina de Educação Física, sendo assim mais uma oportunidade de aprendizagem.

A nível Nacional há o desenvolvimento dos alunos por uma determinada modalidade, permitindo assim que este se torne especialista numa determinada área, a qual muitas vezes existe ainda um complemento da componente de treino fora do horário letivo. Assim, estes alunos se tiverem dificuldades em outras matérias não encontram no Desporto Escolar uma resposta de apoio à mesma. Também na perspetiva Nacional estão inseridas competições internas e externas, mas que tendencialmente só são integradas pelos

alunos mais aptos, sendo representantes da Escola em determinadas competições, havendo apenas o objetivo de vitória.

Considerando os fatores referido anteriormente, importa referir que em ambas as perspetivas existe o desenvolvimento do aluno, mas a nível Regional há uma maior preponderância para o desenvolvimento eclético e inclusivo do aluno, através das várias atividades que constam no Plano Anual de Atividades.

A nível pessoal, considero que as tarefas desenvolvidas foram ao encontro dos objetivos propostos, estando a minha atuação centrada nas tarefas organizativas, sendo membro participativo do planeamento, implementação e balanço da maioria das atividades desenvolvidas pelo respetivo Departamento, bem como a parte prática da função de Treinador nas modalidades de Basquetebol e Futsal.

4- Seminários

Protocolo de aptidão física - “Relação entre Exercício Físico e Saúde”

Enquadramento teórico:

O exercício físico deverá ser utilizado, nos dias de hoje como meio para prevenção da obesidade Infantil e os outros fatores de risco associados. A obesidade é vista como uma problemática resultante de inúmeros fatores e é agravada pela história familiar, cultura, idade e hábitos (exemplo: sedentarismo). A obesidade infantil não pode ser vista como um problema das crianças, mas sim dos pais e da sociedade e se não for travada irá ser, a muito curto prazo, um dos maiores problemas de saúde pública do nosso país, havendo o risco de aumento de morbilidade e diminuição da expectativa e esperança média de vida.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade está relacionada com diversos problemas de saúde e compromete o bem-estar das pessoas colocando-as em risco. A obesidade resulta de fatores genéticos (quando geralmente há mais obesos na família), distúrbios metabólicos (engorda-se desproporcionalmente à quantidade de calorias ingeridas) e ambientais (oferta e estímulo ao consumo de alimentos calóricos) contribuindo para graves consequências, tais como doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras. Existem fatores relacionados com a atividade física, nomeadamente os fatores demográficos e biológicos (sexo, idade, estatuto socioeconómico, índice de massa corporal), fatores psicológicos (motivação intrínseca e extrínseca), fatores comportamentais (participação prévia em atividades físicas, participação desportiva, sedentarismo, hábitos), fatores sociais (família, amigos) e fatores ambientais. Não há muito tempo, felizmente ainda na minha geração e após as aulas, saíamos das escolas e íamos brincar nas ruas ou nos parques, andávamos de bicicleta, patins, skate, subíamos às árvores. Era através destas atividades onde despendíamos as calorias que haviam sido ingeridas no decorrer do dia. Atualmente, as crianças e jovens saem das escolas e “brincam” horas e horas com os seus telemóveis (sem qualquer controlo dos pais) sentadas no sofá das suas casas acompanhadas com lanches calóricos aumentando de forma significativa para o aumento de várias complicações na infância e na idade adulta e quando esta gordura se torna excessiva, a criança torna-se obesa. Um estilo de vida fisicamente mais ativo é certamente o fundamento para uma estratégia de prevenção

baseada no conceito de estimulação de um peso saudável. Para prevenir a obesidade, devem ser estabelecidos como alvos principais as crianças pequenas, os adolescentes e os adultos jovens. Em relação à atividade física, geralmente a criança obesa é pouco hábil no desporto, não se destacando. O exercício é considerado uma categoria da atividade física, planeada, intencional, estruturada e repetitiva. A aptidão física, por sua vez, é uma característica do indivíduo que engloba potência aeróbica, força e flexibilidade. Depois de vários estudos, sabe-se hoje, que o exercício físico pode ser um fator protetor para uma série de males, entre quais se destaca a obesidade, as doenças cardiovasculares, a diabetes, a osteoporose, a depressão entre outros. Os professores de Educação Física podem e devem ter um papel fulcral na promoção de comportamentos saudáveis por parte dos alunos (Perfeito R., 2013). Autores como Gaya & Marques (1999), defendem que a escola dita “ideal” deveria oferecer aos alunos, um conjunto de atividades que permitisse às crianças uma constante prática do exercício que promovesse a sua saúde. A escola como instituição sempre foi aliada na prevenção da obesidade e a disciplina e o professor de Educação Física possuem uma função crucial na vida dos seus alunos, tanto de possibilitar uma aprendizagem nutricional e física, mostrando uma visão mais ampla dos benefícios de ter uma vida repleta de hábitos de vida ativos e saudáveis e consequentemente mais feliz. Algumas das finalidades dos Programas Nacionais de Educação Física visa mesmo a melhoria da aptidão física na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar bem como a promoção do gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social. Deste ponto de vista, a Educação Física possui um papel fundamental no combate à obesidade infantil proporcionando vivências e experiências motoras relevantes e agradáveis aos alunos fazendo com que a atividade física passe a ser vista como algo prazeroso e é esse o princípio para que a pessoa se torne fisicamente ativa.

1. Aptidão Física, Atividade Física e Exercício Físico

Junto das sociedades cada vez mais industrializadas, a atividade física e a aptidão física ganham cada vez maior destaque no seio das populações. A relevância da prática de estilos de vida saudáveis e ativos é verificada por inúmeras evidências científicas, no sentido de um objetivo: decréscimo do risco de doenças, nas quais se destacam as cardiovasculares, pois são as que estão associadas ao maior número de óbitos. Segundo a OMS (2018) a inatividade física é considerada como fator de risco de morte no mundo e

fator de risco para doenças crónicas não transmissíveis (cardiovasculares, cancro e diabetes), estima-se que 3,2 milhões de pessoas morrem por ano devido à falta de atividade física. Atualmente, um em cada três adultos não pratica atividade física suficiente. A atividade física consegue por si só contribuir para melhorias ao nível da saúde e prevenção das doenças crónicas. A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pela estrutura músculo-esquelética que solicita dispêndio energético. Expressões como a Atividade Física e Exercício Físico, são utilizadas na maior parte das vezes de forma alternada para quererem significar a mesma coisa. No entanto, estas expressões terão de ser entendidas de forma distinta, implicando consequências porventura distintas relativamente ao seu papel na vida diária dos sujeitos. Atividade Física e Exercício Físico são termos dispares. O Exercício é visto como uma subcategoria da atividade física e é planeado, estruturado, intencional, repetitivo e visa a melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da Aptidão Física. Segundo a DGS, o exercício físico compreende toda a prática consciente de atividade física, realizada com um propósito/ objetivo específico e bem delineado no tempo, com ou sem prescrição. Ainda de acordo com a DGS, o termo Desporto associa-se ao jogo e competição, correspondendo ao sistema organizado de movimentos e técnicas corporais executados no contexto de atividades competitivas e regulamentadas. Segundo o FITESCOLA, a Aptidão física refere-se a um conjunto de atributos que decorrem da interação do património genético com os hábitos de exercício. Melhores indicadores de aptidão física resultam no aumento do desempenho físico e, de forma conjugada ou independente, na preservação e melhoria da saúde em todo o ciclo de vida. Podem ser identificadas diferentes componentes que incluem a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular (força e resistência muscular e flexibilidade). Todos estes atributos são muito influenciados pelo volume, tipo e intensidade do exercício desde a infância e durante todo o restante ciclo de vida. A OMS recomenda para crianças e adolescentes 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia. Segundo a DGS, a atividade física deve incluir, pelo menos, 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir, descer, saltar ou outras atividades que permitem solicitar o sistema musculoesquelético para a melhoria da aptidão física. Níveis regulares e adequados de atividade física permitem: melhoria na aptidão muscular, cardiorrespiratória e saúde óssea, redução do risco de hipertensão, doenças cardiovasculares e cancerígenas, redução do risco de quedas (redução distrofia muscular) e por fim, controlo de peso e balanço energético. A diminuição da atividade física está na base da inatividade durante o período de lazer, ao

sedentarismo verificado no trabalho e ou em casa, bem como ao aumento da utilização dos meios de transporte “passivos”.

2. Capacidades Motoras e Reportório Motor

Segundo Carvalho (1987), a expressão “capacidade motora” por apresentar uma terminologia mais precisa e exata veio substituir a expressão “qualidades físicas”. Grosser (1983) classificou as Capacidades Motoras em: Capacidades Condicionais e Capacidades Coordenativas. O que determina as Capacidades Condicionais estão na base dos processos metabólicos dos músculos e sistemas orgânicos. Por outro lado, as Capacidades Coordenativas são determinadas por processos de condução do Sistema Nervoso Central. A força, flexibilidade, resistência e velocidade são consideradas como capacidades motoras, enquanto que alguns autores defendem a divisão das capacidades coordenativas em equilíbrio, ritmo, reação, orientação e afins. Crum (1993) considera o repertório motor como o conjunto das competências tecnomotoras (ex: apanhar uma bola), sociomotoras (ex: saber ganhar e/ou perder) e reflexivas (ex: ter um conjunto de conhecimentos sobre a atividade física ou compreender as regras). As competências motoras básicas constituem um objetivo central da Educação Física, sendo reconhecidas como fundamentais para a literacia física das crianças e jovens. Como tal, é crucial obter uma adequada avaliação do nível de desenvolvimento das competências motoras é essencial para uma correta intervenção dos professores no processo de aprendizagem dos alunos. (Quitério et al., 2017). Segundo Barreiro & Neto (2005), o desenvolvimento motor é um conjunto de processos de mudança que têm lugar durante toda a vida, com acentuada expressão na infância e adolescência. É importante perceber que existem períodos críticos para as aquisições motoras, cujo aparecimento depende do nível de maturação, das experiências vividas no passado e presente, bem como, da motivação, fator complexo nas suas ramificações psicológicas e socioculturais. A prática desportiva pode contribuir para a formação do carácter e tem um efeito positivo nas capacidades de relacionamento e de envolvimento social da criança e do jovem. Antes da puberdade, o treino/aulas deverá ser orientado para a dimensão cognitiva e coordenativa da atividade. Ou seja, é importante dirigir o ensino para a técnica, para as capacidades coordenativas, percetivas e tomada de decisões. Para tal, o ensino deverá ser multifacetado, com contexto estimulante e sedutor e deve-se dar foco às destrezas básicas. A Educação Física deverá contribuir para um desenvolvimento harmonioso das crianças e jovens, pois as idades dos alunos estão compreendidas numa fase crítica tanto em termos físicos e pessoais, como a nível social

para estes. Então é fundamental estimular os alunos de forma adequada de modo a que estes tenham um elevado reportório motor. No que diz respeito ao termo “reportório motor”, os Programas Nacionais de EF estão delineados e organizados para serem capazes de desenvolver e promover um reportório motor rico nos alunos. Deste modo, permitirá o desenvolvimento das competências tecno motoras, socio-afetivas e nas reflexivas. Nos dias que decorrem, as crianças possuem comportamentos sedentários e são pouco estimuladas e então urge a importância dos profissionais do ensino e desporto, caminhar no sentido de assegurar um combate ao progressivo “analfabetismo motor” e promover experiências de jogo e movimento a fim de assegurar “estilos de vida saudáveis ao longo da vida”. Este fenómeno resulta da interação de múltiplos fatores (biológicos e culturais) originado por profundas transformações sociais ocorridas nas últimas décadas (Neto, C. 2006). No seio da comunidade científica, a Educação Física é vista como um veículo para o desenvolvimento da criança, desde a sua infância passando pela adolescência até à formação de uma pessoa “fisicamente educada” (Hardman, 2008). Como tal, a visão holística do desenvolvimento assume uma importância crucial para uma integração e ensino eficaz.

3. Importância do FITESCOLA

A preocupação pela avaliação da condição física é um aspeto que tem ganho relevo entre diversos organismos no domínio da saúde e da educação (Jacinto et al., 2001; Ministério da Educação, 2006; OMS, 2010). Esta preocupação não será alheia à estreita relação existente entre as diversas componentes da condição física a diversos indicadores de saúde (Adegboye et al., 2011; Artero et al., 2011; Eisenmann et al., 2011; Moreira et al., 2012). O FITESCOLA é uma plataforma online, gratuita, que tem como objetivo a promoção de estilos de vida saudáveis educando os jovens para serem fisicamente ativos. Permite também a avaliação da aptidão física e da atividade física de crianças e adolescentes através da aplicação de uma bateria de testes selecionados para o efeito (FITESCOLA). A escola é considerada como meio privilegiado para promover hábitos e comportamentos saudáveis. A Atividade e Aptidão Física são importantes para a aprendizagem de hábitos saudáveis ao longo da vida. O FITESCOLA é uma plataforma online, gratuita, que tem como objetivo a promoção de estilos de vida saudáveis educando os jovens para serem fisicamente ativos. Através da aplicação de uma bateria de testes, referentes à aptidão aeróbia, aptidão muscular e composição corporal, permite avaliar a aptidão física e atividade física das crianças e jovens.

Identificação do problema:

Durante a aplicação do protocolo de avaliação inicial na modalidade de Atletismo, foi possível observar o fraco reportório motor e a baixa aptidão física dos alunos.

Apesar da generalidade da população reconhecer os benefícios que o exercício físico para a saúde, a maioria dos jovens não são suficientemente ativos para usufruir destes benefícios (Baptista et al., 2012; Matos et al., 2012). A melhoria da aptidão física na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar é uma das finalidades dos Programa Nacional de Educação Física (PNEF), sendo uma meta a atingir.

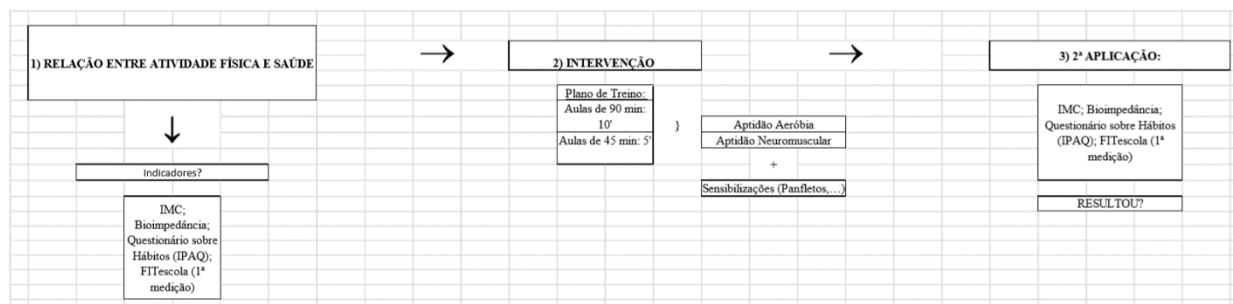
Portugal apresenta resultados de obesidade infantil preocupantes. Em relação ao estudo COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative) Portugal 2019, observou-se que a Região do Algarve foi a que apresentou menor prevalência de excesso de peso infantil (21,8%) e os Açores a que apresentou a maior prevalência (35,9%). Em dados referentes a todo o país, verificou-se que o excesso de peso e obesidade infantil foi mais prevalente nos rapazes (29,6% – 13,4%) do que nas raparigas (29,5% – 10,6%), respetivamente.

Face ao exposto, uma vez que o estágio pedagógico está a ser desenvolvido na Região Autónoma dos Açores, este seminário tem como objetivo perceber se as turmas dos núcleos de estágio apresentam níveis de obesidade e se este facto se relaciona com a (in)Aptidão Física.

Todavia, durante a revisão bibliográfica que sustenta a viabilidade do mesmo, constatei que a Escola Secundária das Laranjeiras utiliza um protocolo de aptidão física, FITNESSGRAM, ultrapassado, sendo os seus valores de referência inapropriados para a Região, pelo que após reunião com o orientador de escola, defini que este seria um segundo objetivo inerente a este seminário, passando este Departamento de Educação Física e Desporto a utilizar o protocolo FITESCOLA.

Assim, através dos dados recolhidos e analisados neste seminário foi realizada uma análise baseada nos dois protocolos de aptidão física, procurando evidenciar as vantagens do FITESCOLA.

Esquema:



Procedimento:

Conforme referido anteriormente, após reunião com o orientador de escola, foi definido que para este seminário seria utilizado o protocolo de aptidão física – FITESCOLA, sendo este mais completo e atualizado face ao objetivo do estudo, uma vez que os valores de referência utilizados no mesmo são a nível Nacional.

Assim, numa primeira fase e para estudar a relação entre Exercício Físico e Saúde é necessário ter algo para quantificar. Então foram criados indicadores como: Índice de Massa Corporal, Bioimpedância, Questionário sobre hábitos (IPAQ: instrumento mundial para determinar o nível de atividade física da população) e FITESCOLA (Vaivém, Agilidade, Flexões, Abdominais e Senta e Alcança- Flexibilidade). Posto isto, depois de analisar o panorama das turmas, surge a importância de intervir na prática. Segundo o ponto de vista de organizações (Naspe, 2012; OMS, 2010) e investigadores (Trudeau & Shephard, 2005; Pate et al., 2006) a escola só por si é capaz de influenciar os alunos a adotarem um estilo ativo de vida, recorrendo a programas de Educação Física inclusivos que promovam a participação e desenvolvimento da motivação, prazer e competências motoras necessárias para a participação as atividades físicas fora da escola e ao longo das suas vidas.

Uma das possíveis soluções passou pela organização de planos/programas semanais de treino e aplicá-los durante as aulas (10/15 minutos para aulas de 90' e 5/10 minutos para aulas de 45') e sensibilizar os alunos (panfletos sobre hábitos saudáveis).

Programa de Treino:

Entre os momentos de medição das variáveis, para além das aulas de Educação Física, foram aplicados planos/programas semanais de treino (apêndice 21) durante estas mesmas aulas (10 minutos para aulas de 90' e 5 minutos para aulas de 45'). Estes programas de treino foram criados com o objetivo de melhorar a aptidão física dos alunos e foram os mesmos para todas as turmas. Foram aplicados, junto das turmas do 9ºA, 9ºB, 7ºC e 7ºD, 6 segmentos (aulas de 45') e 5 blocos (aulas de 90'), contabilizando cerca de 80 minutos de exercitação deste programa de treino. Para exercitar este programa, foi utilizado, em termos de organização de carga, o método de treino intervalado, tendo em vista as adaptações funcionais pretendidas. O treino intervalado permite a aplicação de um maior volume de carga para intensidades mais elevadas, quando comparado com métodos contínuos, no que diz respeito ao treino aeróbio. Nas aulas de 45' os alunos exercitaram a Condição Física em formato de circuito, constituído por 5 exercícios, com 20 segundos de W e 20 segundos de descanso. Nas aulas de 90', o trabalho foi, novamente, realizado em circuito, constituído por 5 exercícios, com 20 segundos de W e 20 segundos de descanso entre os exercícios. De acordo com o período de esforço (W), é considerado um período de esforço de curta duração e a pausa foi realizada segundo um regime ativo, pois é habitualmente utilizado após esforços com alguma implicação láctica, conseguindo de forma eficiente uma recuperação adequada. A repetição e o tempo de esforço é que dá a orientação ao estímulo de treino. A seleção da pausa está diretamente associada à zona de intensidade que pretendemos trabalhar, neste caso resolvi dirigir o meu foco para trabalhar na zona de intensidade da capacidade aeróbia (pausas iguais ou inferiores ao tempo de esforço). O treino intervalado foi organizado por séries, caracterizado por ser um período de esforço e de repouso consecutivos agrupados com objetivos bem definidos em termos de adaptação funcional. A divisão do volume de trabalho em séries permite melhorar a qualidade do treino, aumentar o volume de treino sem fugir aos níveis de intensidade prescritos e tornar mais variados os estímulos de treino. Em primeiro lugar foi escolhida a zona de intensidade a trabalhar (capacidade aeróbia), depois foi pensado na duração do esforço (20 segundos), a frequência de estímulos que vão integrar numa série (número de repetições: 5 para aulas de 45', 5 para aulas de 90'), a definição da pausa (20 segundos), e por último, o número de séries (2 séries nas aulas de 90' e 1 série para aulas de 45'). Os planos de treino foram criados para que combinassem tanto a componente aeróbia como a força. Segundo a ciência, um maior

número de atividades físicas escolares e modalidades desportivas exigem um trabalho paralelo de resistência e de força (Abernethy & Quigley, 1993; Leveritt & Abernethy, 1999). Relativo a esta temática, vários estudos reportaram vantagens da interação de um trabalho (combinado) de força com um de resistência (Hennessy & Watson, 1994; Hickson, 1980; Hunter et al., 1987; Kraemer et al., 1995). Assim sendo, o plano conteve um método de treino intervalado, em circuito, composto por exercícios de força e agilidade. Os exercícios de força foram realizados de acordo com o método de força resistente que visa preparar o sistema neuromuscular para resistir à fadiga em performances de força em longa duração. Este método de treino foi utilizado para possibilitar haver muitas repetições, sempre com a preocupação da técnica ideal, utilizando exercícios calisténicos. O treino de força em crianças e jovens tem como objetivo assegurar o desenvolvimento muscular harmonioso, manter ou melhorar a postura dos jovens, melhorar a capacidade de aprendizagem motora e promover uma adaptação muscular que permita minimizar o risco de lesão. Para a execução dos exercícios de força, tentei seguir os seguintes princípios: o treino de força deverá ser complementar, deverá conter variedade, excluir cargas máximas e foco máximo na técnica de execução dos exercícios. A seleção dos exercícios, procurou trabalhar em todas as aulas tanto os membros inferiores, membros superiores e tronco, procurando uma lógica de rentabilização do tempo potencial de aprendizagem e o desenvolvimento harmonioso e multilateral de todos os alunos.

Para relacionar a Educação Física com a saúde, é necessário considerar os hábitos de vida dos alunos. Segundo Corbin (2002), umas das principais finalidades da disciplina de Educação Física e dos PNEF é a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. A atividade física ou exercício físico podem ser considerados como uma componente fulcral de um estilo de vida saudável, constituindo a sua promoção, desde logo nas idades mais baixas, uma prioridade de saúde pública consequente (USDHHS, 2008; OMS, 2010). Importa referir que os hábitos saudáveis não estão apenas associados à atividade física, pelo que importa considerar também a parte nutricional. Então é igualmente importante sensibilizar os alunos (através de palestras, entrega de panfletos e divulgação de receitas saudáveis), para que possam refletir e corrigir os hábitos que têm no seu quotidiano.

Possíveis Reflexões:

- ❖ Relação entre Exercício Físico, Aptidão Física e IMC;
- ❖ Relação entre Exercício Físico, Saúde e questionário sobre hábitos (alunos);

- ❖ Relação entre Exercício Físico, Saúde e Aptidão Física (FITESCOLA);
- ❖ Adequação e implementação do protocolo FITESCOLA na Escola Secundária das Laranjeiras.

Balanço da 2ª Etapa - Prioridades e objetivos operacionais da 3ª Etapa - Progresso

Assim, conforme referido na projeção da etapa anterior, durante este o primeiro período foram realizadas as medições antropométricas e aplicados os testes de aptidão física, às quatro turmas de estágio, em dois momentos distintos, sendo o primeiro momento entre os dias sete e onze de outubro e o segundo momento, entre os dias dois e seis de dezembro.

Foram aplicados os testes de agilidade, flexões, abdominais e flexibilidade dos membros inferiores para a avaliação da aptidão neuromuscular. Relativamente à aptidão aeróbia considerou-se o teste do vaivém.

O teste de agilidade (4x10 m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. O teste tem como objetivo caraterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução. A agilidade como componente da aptidão neuromuscular, carateriza-se como sendo a capacidade de realizar acelerações máximas, mudanças de direção, ajustando a performance às necessidades coordenativas existentes. É considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. De uma forma geral, a velocidade, associada à agilidade, relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

Por sua vez, o teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões (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.

As melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea.

Relativamente ao teste de abdominais, este 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. Um fortalecimento da zona abdominal promove uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar.

Por sua vez, o teste de flexibilidade dos membros inferiores, consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão, de forma a avaliar a flexibilidade dos mesmos.

Uma boa flexibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento. Pode promover uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. O referido teste permite ainda determinar simetrias (ou assimetrias) na flexibilidade dos músculos posteriores da coxa.

A propósito do teste do vaivém, este consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20m a uma cadência pré-determinada. Uma aptidão aeróbia elevada durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida.

Para a composição corporal dos alunos foram consideradas as seguintes medições:

Peso: A medição da massa corporal foi realizada através da utilização de uma balança, na qual os sujeitos se colocavam imóveis, descalços e com o olhar dirigido em frente, mantendo os membros superiores ao longo do corpo. De realçar que o registo foi efetuado em quilogramas (Kg).

Altura: Para medir a estatura foi utilizado um estadiómetro que o DEF possui. Os alunos foram medidos estando descalços, com os braços estendidos ao lado do corpo, com os pés, as costas e a parte posterior da cabeça em contacto com a parede. A altura foi medida entre o vértex e o plano de referência do solo, sendo que o registo foi efetuado em centímetros (cm)

Bioimpedância: Através da balança TANITA BC-545 N disponibilizada pela Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel, que através das placas de metal conduzem um estímulo elétrico pelo corpo, foi possível retirar dados relativos à %massa gorda e Kg de massa muscular.

Índice de Massa Corporal (IMC): Foi calculado através da razão entre o peso e a altura:
$$\text{Índice de Massa Corporal} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}.$$

Considerando o método de observação direta, é possível constatar que houve uma evolução positiva na generalidade da amostra considerada, pelo que serão mantidos os programas de treino referidos na etapa anterior.

Face ao exposto, na terceira etapa deste seminário, serão analisados e apresentados os resultados obtidos nas duas medições, realizando também a discussão acerca dos mesmos, concluindo o estudo considerando a análise dos objetivos projetados em relação aos resultados obtidos. Caso se verifique uma boa adequação dos mesmos, vou elaborar uma apresentação em *power point* com toda a metodologia considerada para o seminário, expondo os resultados ao Departamento de Educação Física e Desporto no dia 26 de abril de 2020. Em formato digital será entregue um dispositivo de armazenamento USB a todos os membros do referido Departamento, contendo a minha proposta de protocolo de aptidão física, com os valores de referência a nível Nacional e as respetivas musicas de cadencia associadas aos referidos testes.

Balanço da 3ª Etapa - Progresso e objetivos operacionais da 4ª Etapa - Produto

Conforme referido na etapa anterior, durante a 3ª etapa foram analisados os resultados obtidos nas duas medições, os quais serão apresentados e discutidos de seguida.

De forma a obter uma maior sustentação face à adequação dos programas de treino implementados, pretendia realizar uma 3ª medição, na qual seriam aplicados os testes de condição física relativos à aptidão aeróbia e neuromuscular, considerando também as alterações relativas ao peso, altura e índice de massa corporal. Contudo na semana para a qual estava planeada esta medição, a Escola foi encerrada devido à pandemia COVID-19, pelo que foram apenas considerados os resultados de duas medições.

Para a análise e tratamento dos dados obtidos, foi utilizada versão 24 do software aplicativo do tipo científico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

A caracterização da amostra e das variáveis em estudo foi realizada recorrendo à estatística descritiva, através da frequência dos indivíduos, média, desvio padrão, máximo e mínimo.

Após averiguada a normalidade, foi efetuada a estatística inferencial. Para efetuar a comparação entre o momento 1 e o momento 2 de aplicação, foi efetuado o teste não paramétrico Wilcoxon. Nas correlações, para perceber a influência que as variáveis exerciam sobre cada uma, foi utilizado o valor de Spearman. De salientar que o nível de significância (valor p) foi estabelecido num alfa mínimo de 0,05.

Apresentação dos resultados:

	<i>Sexo</i>	<i>Média±Dp</i>	<i>Máximo</i>	<i>Mínimo</i>	<i>p</i>
<i>Idade Decimal</i>	<i>F</i>	14,51±1,49	17,2	12,1	ns
	<i>M</i>	14,00±1,57	16,7	12,0	
<i>Idade Maturacional</i>	<i>F</i>	1,40±0,74	-0,1	2,8	0,02
	<i>M</i>	0,17±1,44	2,2	-2,4	

Tabela 1: Estatística Descritiva dos valores de Idade Decimal e Maturacional (média, desvio padrão, máximo, mínimo) e significância estatística (p).

Através dos dados obtidos, é possível constatar a existência de uma idade decimal em ambos os sexos, embora, em termos maturacionais verifica-se valores mais elevados (ultrapassagem do PHV- Pico de velocidade de crescimento) há mais tempo no sexo feminino ($Z=-3,084$), o que corresponde a uma ocorrência deste marcador maturacional aproximadamente 12% temporalmente mais cedo. O que é expectável, atendendo ao período maturacional atravessado pelos dois sexos.

	<i>Sexo</i>	<i>Média± Desvio Padrão</i>	<i>Máximo</i>	<i>Mínimo</i>	<i>p</i>
<i>Estatura</i>	<i>F</i>	156,24±5,51	173,0	143,0	ns
	<i>M</i>	158,9±9,60	176,0	143,0	
<i>Massa Corporal</i>	<i>F</i>	55,45±11,03	79,5	38,2	ns
	<i>M</i>	58,17±14,57	99,5	36,4	
<i>IMC</i>	<i>F</i>	22,42±4,01	47,5	30,6	ns
	<i>M</i>	23,23±5,51	39,4	15,5	
<i>% Massa Gorda</i>	<i>F</i>	23,92±7,65	37,2	11,9	0,008
	<i>M</i>	18,12±8,68	37,3	5,0	
<i>% Massa Magra</i>	<i>F</i>	39,63±4,23	47,5	30,6	0,018
	<i>M</i>	44,57±9,40	58,8	22,4	

Tabela 2: Avaliação Cinantropométrica e de Composição Corporal de acordo com o Sexo no momento inicial.

Apesar do avanço maturacional do sexo feminino, as variáveis estatura, massa corporal e índice de massa corporal não revelam diferenças significativas, ao contrário das variáveis de composição corporal: %massa gordas e %massa magra, que se mostraram significativamente diferentes, (respetivamente $Z=2,664$ para a primeira e $Z=-2,374$ para a segunda).

	<i>Feminino</i>			<i>Masculino</i>	
	Momento	M±DP	p	M±DP	p
<i>Estatura</i>	<i>1</i>	<i>156,24±5,51</i>	<i>ns</i>	<i>158,86±9,60</i>	<i>ns</i>
	<i>2</i>	<i>156,34±5,51</i>		<i>158,86±9,60</i>	
<i>Massa Corporal</i>	<i>1</i>	<i>55,45±11,03</i>	<i>ns</i>	<i>58,16±14,57</i>	<i>0,002</i>
	<i>2</i>	<i>74,34±94,46</i>		<i>58,58±14,30</i>	
<i>% Massa Gorda</i>	<i>1</i>	<i>23,92±7,65</i>	<i>0,059</i>	<i>18,12±8,68</i>	<i>ns</i>
	<i>2</i>	<i>25,00±7,96</i>		<i>18,37±7,40</i>	
<i>Massa Magra</i>	<i>1</i>	<i>39,63±4,23</i>	<i>ns</i>	<i>54,171±39,71</i>	<i>ns</i>
	<i>2</i>	<i>39,38±4,24</i>		<i>44,91±8,86</i>	
<i>IMC</i>	<i>1</i>	<i>22,42±4,01</i>	<i>ns</i>	<i>23,23±5,51</i>	<i>0,073</i>
	<i>2</i>	<i>31,08±42,31</i>		<i>23,23±5,22</i>	

Tabela 3: Análise Comparativa entre momentos das variáveis antropométricas (1º e 2º).

No caso das raparigas verifica-se um aumento na marginalidade da significância da massa gorda ($Z = -1,885$). No sexo Masculino verificou um aumento da Massa Corporal em $1,40 \pm 2,06$ kg, ($Z = -3,042$) bem como um aumento da marginalidade da significância no IMC de $0,23 \pm 1,47$ ($Z = -1,790$).

	Sexo	Média± Desvio Padrão	Máximo	Mínimo	p
Aptidão Aeróbia					
Vaivém (1º momento)	F	20,88±11,06	57	4	0,007
	M	34,00±17,77	70	9	
Aptidão Neuromuscular					
Flexões (1º momento)	F	6,36±4,13	19	0	0,001
	M	14,00±7,38	28	3	
Abdominais (1º momento)	F	27,39±16,00	69	2	ns
	M	35,4±22,48	75	5	
Impulsão Horizontal (1º momento)	F	136,24±24,36	190	78	0,001
	M	165,52±30,78	227	116	
Impulsão Vertical (1º momento)	F	21,0±8,82	33	0	0,009
	M	29,82±10,52	55	16	
Agilidade (1º momento)	F	14,29±1,45	18,94	12,09	0,001
	M	12,80±1,62	18,16	10,31	
Senta e Alcança (1º momento)	F	25,37±7,58	39,5	12,0	ns
	M	24,57±6,45	35,5	12,0	

Tabela 4: Análise Comparativa dos Testes de Aptidão no momento inicial (Vaivém, Flexões, Abdominais, Impulsão Horizontal, Impulsão Vertical, Agilidade, Senta e Alcança).

É possível verificar que no momento inicial, o sexo masculino tende a apresentar valores mais elevados no teste aeróbio (vaivém) ($Z=-2,708$), no teste de força superior ($Z=-3,779$), nos testes de força inferior horizontal ($Z=-3,284$) e vertical ($Z=-2,598$), bem como no teste de agilidade ($Z=-3,762$).

	<i>Feminino</i>			<i>Masculino</i>	
	Momento	M±DP	p	M±DP	p
<i>Vaivém</i>	1	20,88±11,06	0,001	34,0±17,71	0,001
	2	25,70±14,45		46,45±23,98	
<i>Flexões</i>	1	6,36±4,13	ns	14,00±7,38	ns
	2	8,09±6,32		13,59±7,18	
<i>Abdominais</i>	1	27,39±16,00	ns	35,41±22,48	ns
	2	31,27±21,61		42,52±23,94	
<i>Impulsão Horizontal</i>	1	136,24±24,36	ns	165,52±30,77	0,019
	2	138,52±26,36		174,45±33,40	
<i>Impulsão Vertical</i>	1	21,00±8,82	ns	29,82±10,52	ns
	2	14,25±6,28		30,33±11,14	
<i>Agilidade</i>	1	14,25±1,46	0,001	12,80±1,62	0,036
	2	13,78±1,26		12,17±1,12	
<i>Senta e Alcança</i>	1	25,37±7,58	0,079	24,57±6,45	0,032
	2	26,28±7,09		25,83±5,28	

Tabela 5: Análise Comparativa entre momentos dos Testes de Aptidão nos 2 momentos (Vaivém, Flexões, Abdominais, Impulsão Horizontal, Impulsão Vertical, Agilidade, Senta e Alcança).

No caso do sexo feminino, verifica-se uma melhoria do desempenho no teste de vaivém ($Z=-3,200$), uma melhoria no teste de agilidade ($Z=-3,219$) e um aumento na marginalidade da significância no teste do senta e alcança ($Z= 2,014$). No sexo Masculino, se verificou uma melhoria no desempenho no teste do vaivém ($Z=- 0,4046$), no teste da impulsão horizontal ($Z=-2,336$), no teste de agilidade ($Z=-2,094$) e no teste do senta e alcança ($Z=-2,144$).

<i>MASCULINO</i>	<i>%Massa Gorda</i>
<i>Massa Corporal</i>	<i>0,055</i>

Tabela 6: Análise de associação entre a massa corporal e % de massa gorda (Sexo Masculino)

<i>FEMININO</i>	<i>%Massa Gorda</i>	<i>Senta e Alcança</i>
<i>Massa Corporal</i>	<i>0,15</i>	<i>0,001</i>
<i>Massa Magra</i>	<i>0,04</i>	<i>ns</i>
<i>IMC</i>	<i>ns</i>	<i>0,010</i>

Tabela 7: Análise de associação entre a massa corporal, massa magra, IMC com a %massa gorda e o senta e alcança.

No Sexo Masculino, verifica-se que, o aumento da Massa Corporal é associado a um aumento da % da Massa Gorda ($r=0,436$).

No que concerne ao Sexo Feminino, o aumento da Massa Corporal, influenciará o aumento da Massa Gorda ($r=0,473$) e pela diminuição no desempenho do teste do Senta e Alcança ($r=-0,365$). No que diz respeito à %Massa Magra, o seu aumento poderá estar na base da diminuição da %Massa Gorda ($r=-0,365$). Por fim, o acréscimo do IMC poderá levar a uma diminuição do teste do Senta e Alcança ($r=-0,489$).

<i>FEMININO</i>	<i>Impulsão Horizontal- momento</i>	<i>Impulsão 1º Horizontal- 2º momento</i>	<i>Agilidade- 2º momento</i>	<i>Senta e Alcança- 2º momento</i>
<i>Idade</i>	<i>r 0,466</i>	<i>0,421</i>	<i>-0,421</i>	<i>-0,410</i>
<i>Maturacional</i>	<i>p 0,0016</i>	<i>0,032</i>	<i>0,047</i>	<i>0,072</i>

Tabela 8: Análise de associação entre a idade maturacional e os resultados nos protocolos de avaliação da aptidão física do Sexo Feminino

<i>Masculino</i>		<i>Flexões- 2º momento</i>	<i>Agilidade- 2º momento</i>
<i>Idade Maturacional</i>	<i>r</i>	0,577	-0,424
	<i>p</i>	0,013	0,07

Tabela 9: Análise de associação entre a idade maturacional e os resultados nos protocolos de avaliação da aptidão física do Sexo Masculino.

A idade maturacional, no que concerne ao sexo feminino, está associada a um melhor desempenho nos testes de impulsão horizontal no 1º ($r=0,466$) e 2º momento ($0,421$), numa melhoria no tempo do teste de agilidade ($r=-0,410$) e no desempenho do teste do senta e alcança ($r=0,359$).

Relativamente ao sexo masculino, a idade maturacional está associada de forma positiva com o 2º momento do teste de flexões ($r=0,557$), bem como um melhor resultado ao nível da marginalidade do teste de agilidade, ainda no 2º momento ($r=-0,424$).

<i>Masculino</i>		<i>Flexões</i>
<i>Idade Maturacional</i>	<i>r</i>	0,546
	<i>p</i>	0,016

Tabela 10: Análise de associação entre a idade maturacional e a diferença dos resultados nos protocolos de avaliação da aptidão física do Sexo Masculino.

A Idade Maturacional, no que diz respeito ao sexo masculino, está relacionada com uma melhoria no desempenho dos testes das flexões nos dois momentos ($r=0,546$).

Discussão de resultados:

No sentido de obter respostas sobre a evolução e o impacto do exercício físico na aptidão física dos alunos da Escola Secundária das Laranjeiras, vou realizar posteriormente uma análise dos valores obtidos pela totalidade dos alunos. Após a recolha e apresentação dos resultados, procedemos à discussão visando, sempre que possível, a literatura e estudos no âmbito desta área, tentando responder aos objetivos iniciais propostos.

Quando se realizam estudos com participantes destas idades, é importante incluir a maturação. O efeito da maturação, neste projeto, não foi mais vincado, talvez devido ao curto tempo de aplicação do programa. Todavia, este efeito foi mais evidenciado no sexo feminino, o que é expectável, atendendo ao período maturacional deste sexo. Apesar do avanço maturacional verificado no sexo feminino (12% mais cedo), apenas as variáveis %massa gorda e kg massa magra demonstraram diferenças significativas entre sexo no momento inicial. Segundo Barbosa, K. et al (2006) e Weiss, R. (2004), as modificações ao nível da composição corporal nos adolescentes são marcadores das alterações metabólicas que ocorrem durante o desenvolvimento pubertário. Neste estudo, no momento inicial, os rapazes demonstraram possuir maior kg de massa magra e as raparigas maior %massa gorda. Um estudo elaborado por Oliveira & Veiga (2005) também observaram um maior incremento no excesso de peso nas adolescentes no fim da maturação sexual, estando relacionado às modificações do tecido adiposo, que apresentam aumento gradual da gordura corporal durante toda a adolescência, ocorrendo o oposto no sexo masculino, no qual há uma perda da gordura corporal em detrimento de uma maior quantidade de massa muscular.

A Maturação, apesar do intervalo de tempo reduzido de aplicação, foi associado a alguns momentos de desempenho dos testes de aptidão e diferença de momentos. Este facto pode ser explicado pela o aumento da testosterona nestas idades (Coutinho, M. 2011).

Após aplicado o programa/plano de intervenção, no que toca aos dados antropométricos, comparando o primeiro momento de medição com o segundo, verificou-se um aumento na massa corporal total para ambos os sexos, bem como no IMC para o sexo masculino. Talvez, seria de esperar uma diminuição da %massa gorda e aumento da massa muscular, mas verificou-se sim um aumento da massa corporal e do IMC. Um estudo efetuado por Fialho, L., et al. (2013) para perceber o “Efeito de um programa de atividade física

aeróbio na composição corporal e condição física em crianças obesas”, teve a duração de 8 meses e teve como principal conclusão: o programa estruturado para esta intervenção mostra eficácia na prevenção e no combate ao excesso de peso e obesidade. O que pode vir a comprovar que, de facto, a curta duração do plano de intervenção nestas turmas pode ter sido um fator influenciador dos resultados. Para além destas possíveis explicações, a escola poderá ser vista como um espaço propício a comportamentos pouco ativos. De realçar que, em média, os alunos possuem 25h e 30 minutos de aulas por semana (excluindo Educação Física), imaginando que eles se encontram sempre sentados e em comportamentos sedentários, é preocupante. Creio que estes resultados não são piores devido ao efeito da Maturação.

A OMS recomenda para crianças e adolescentes 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia. Segundo a DGS, a atividade física deve incluir, pelo menos, 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir, descer, saltar ou outras atividades que permitem solicitar o sistema musculoesquelético para a melhoria da aptidão física. De acordo com os recursos temporais disponíveis, a disciplina de Educação Física possui, nesta escola um bloco de 90 minutos e um segmento de 45 minutos por semana. Nas restantes aulas, os alunos passam demasiado tempo sentados, dando a ideia que a escola e o ambiente escolar contribuem para uma atitude sedentária dos alunos que em nada beneficia os hábitos dos alunos. A Educação Física na escola poderá amenizar os estragos efetuados pela escola em si, porém, os recursos temporais são escassos para se verificarem ganhos ao nível dos hábitos e atividade física. Bouziotas & Koutedakis (2003), defendem que se a disciplina de Educação Física possuísse uma carga horária superior e assumisse o compromisso com a Aptidão Física, possivelmente as crianças e os adolescentes teriam melhores desempenhos físicos.

Para além disso, Coelho, R., et al (2008), defende que a escola pode desempenhar um papel ativo importante na prevenção do sedentarismo, integrando a obesidade nos programas curriculares e desenvolvendo ações complementares que visem valorizar hábitos de vida saudáveis. Para além, este mesmo autor, defende que cada escola deverá ter um projeto de promoção da saúde através da Atividade Física e estimular os professores e funcionários a participarem, passando a ser um exemplo para os alunos. Este projeto deve também visar os pais, porque a literatura mostra e verificou-se que existe uma relação entre a Atividade Física dos pais e dos filhos.

Deste jeito, a Educação Física é, para muitos alunos, o único momento semanal que conseguem ter oportunidade e acesso ao exercício físico, o que vai ao encontro ao estudo de Rodrigues, A. (2011), que concluiu que a maioria dos participantes indicou as aulas de Educação Física como única forma de atividade física organizada. Então, se houvesse um aumento da carga horária de Educação Física nas escolas, se os alunos passassem menos tempo em comportamentos sedentários (exemplo: estar sentado durante todas as aulas) e se houvesse maior sensibilização para hábitos de vida saudáveis, todos sairiam beneficiados e os resultados também eram mais animadores.

Apesar de não se terem verificado os resultados esperados ao nível dos dados antropométricos, após a aplicação do programa de treino, no que concerne ao desempenho nos testes, verificou-se uma melhoria no sexo feminino relativamente ao teste do vaivém, agilidade e no senta-alcança. Quanto ao masculino, as melhorias foram observadas no desempenho do teste do vaivém, impulsão horizontal, agilidade e senta e alcança. Esta melhoria ao nível do desempenho dos testes de aptidão, poderá ser associado à implementação do programa de treino. Verifica-se assim, uma melhoria ao nível da aptidão aeróbia, agilidade e flexibilidade para ambos os sexos. Os resultados obtidos no teste de aptidão aeróbia (vaivém) diferem entre rapazes e raparigas, sendo que os melhores resultados (absolutos) foram obtidos pelo sexo masculino, indo ao encontro dos estudos de Ferreira (1999) e Cardoso (2008).

Através das associações, no Sexo Masculino, verificou-se que, o aumento da Massa Corporal é associado a um aumento da % da Massa Gorda, o que é expectável pois o nosso corpo é constituído, essencialmente, por Água, Massa Magra e Massa Gorda.

No que concerne ao Sexo Feminino, o aumento da Massa Corporal, influenciará o aumento da Massa Gorda e pela diminuição no desempenho do teste do Senta e Alcança. Esta diminuição do desempenho poderá estar associada a uma maior acumulação de gordura, principalmente abdominal, que prejudicará a flexibilidade dos membros inferiores. No que diz respeito à %Massa Magra, o seu aumento poderá estar na base da diminuição da %Massa Gorda. Por fim, o acréscimo do IMC poderá levar a uma diminuição do teste do Senta e Alcança. Segundo um estudo de Ruivo (2011), as crianças que, naquele estudo, tiveram maior Aptidão Cardiorrespiratória registaram menor IMC e Massa Gorda. Sendo assim, estes indicadores de composição corporal e aptidão aeróbia são importantes para a Aptidão Física e estão associados. A idade maturacional, no que

concerne ao sexo feminino, está associada a um melhor desempenho nos testes de impulsão horizontal no 1º e 2º momento, numa melhoria no tempo do teste de agilidade e no desempenho do teste do senta e alcança. No que toca ao sexo masculino, a idade maturacional está associada de forma positiva com o 2º momento do teste de flexões e um melhor resultado ao nível do teste de agilidade, ainda no 2º momento.

A Idade Maturacional, no que diz respeito ao sexo masculino, está relacionada com uma melhoria no desempenho dos testes das flexões nos dois momentos. Através da maturação, o corpo e organismo encontra-se em constantes transformações, preparando o corpo para ser capaz de executar novas tarefas. O que vai ao encontro do estudo de Bohme (2004), que afirmou que a maturação sexual não influenciou significativamente a resistência aeróbia das jovens atletas examinados.

De realçar ainda que, como se repetiu os mesmos testes realizados no 1º momento, todos estes resultados poderão ter sido influenciados pelo conhecimento dos testes e pelo reforço efetuado pelos professores durante as aulas (Efeito da Aprendizagem). Segundo um trabalho realizado por Cavazzotto, T. (2014), o efeito da aprendizagem influenciou nos resultados da potência anaeróbica.

Por fim, considerando o segundo objetivo do presente seminário e a comparação dos resultados obtidos, face ao protocolo FITESCOLA e FITNESSGRAM, é possível afirmar que o protocolo FITESCOLA está mais ajustado às necessidades dos alunos e da Região, além de ser mais atualizado relativamente aos testes aplicados e valores de referência.

Conclusão:

Um dos objetivos deste seminário era comparar resultados nos dois momentos de medição das variáveis e de acordo com o sexo a fim de verificar a evolução ao longo do tempo. Face ao exposto, é possível afirmar que os alunos evoluíram em alguns indicadores, principalmente ao nível do desempenho dos testes de aptidão física, porém, os indicadores de composição corporal não se alteraram como inicialmente se previa. Ao nível da Zona Saudável da Aptidão Física, houve uma melhoria acentuada verificada no número de alunos presentes do 1º para o 2º momento.

O FITESCOLA revelou-se uma ferramenta essencial para o estudo da aptidão física no seio escolar, uma vez que apresenta protocolos e valores de referência mais atualizados e

Nacionais, ao invés do atual protocolo existente na ESL, realizado em 2004 baseado nos protocolos e valores de referência Internacionais. Além do mais, este não apresenta a orgânica e valores de referência para alguns dos testes aplicados, nomeadamente o teste de agilidade, tendo os Docentes que recorrer a outras fontes. Assim, pretendo agora apresentar uma proposta que vise a uniformização dos testes aplicados em todo o Departamento. Assim, conforme referido anteriormente, elaborei uma apresentação em *power point* (apêndice 22) que supostamente seria apresentada no final do período, mas não foi possível, pelo que aguardo por instruções por parte do Coordenador do DEFD. Produzi também uma proposta de protocolo de aptidão física, criado a partir do FITESCOLA (apêndice 23).

Segundo as recomendações para a prática de Atividade Física da Organização Mundial de Saúde (OMS), todos os jovens devem praticar Atividade Física moderada 60 minutos todos os dias, incluindo atividades vigorosas pelo menos três vezes por semana (Vieira, P., et al., 2016). O tempo de aplicação do teste foi demasiado curto para cobrir as necessidades e recomendações de exercício físico propostos. Apesar do reduzido tempo de aplicação, a maturação está associada a algumas melhorias dos testes, pelo que este fator em consonância com a falta de controlo dos hábitos dos alunos traduziram-se em resultados pouco significantes ao nível dos dados antropométricos. O plano de intervenção foi importante na elevação de alguns indicadores, principalmente na melhoria dos testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular, contribuindo para inserir um maior número de alunos dentro da zona saudável para a aptidão física. Para além disso, a Educação Física é a única disciplina que favorece a um comportamento ativo dos alunos, uma vez que as restantes aulas e a maneira como são lecionadas contribuem para um comportamento cada vez mais sedentário por parte dos alunos.

Há a necessidade de se implementarem estratégias didáticas e pedagógicas que maximizem a realização de atividade física moderada a vigorosa em crianças e adolescentes. Deste jeito, se houvesse um aumento da carga horária de Educação Física nas escolas, se os alunos passassem menos tempo em comportamentos sedentários (exemplo: estar sentado durante todas as aulas) e se houvesse maior sensibilização para hábitos de vida saudáveis, todos sairiam beneficiados e os resultados também eram mais animadores.

A experiência do papel que os professores de Educação Física desempenham como multiplicadores de boas práticas e como exemplos de proximidade são essenciais no âmbito da promoção de uma vida com qualidade. Então, nós como professores e influenciadores do processo ensino-aprendizagem, importa introduzir estratégias que levem à redução do tempo despendido pelos jovens em comportamentos sedentários e aumentar o tempo em atividade/exercício físico, de modo a promover estilos de vida mais saudáveis.

Em suma, constato também que a avaliação da aptidão física no contexto escolar não apresenta ainda, por parte do DEFD, a importância que deveria merecer. Mesmo que seja recomendada pelo PNEF e seja efetuada pelos professores de Educação Física, creio que estes não operacionalizam nem refletem os dados obtidos na sua prática letiva ou simplesmente, não valorizam os valores apurados. Apesar de perceberem a sua importância, penso que os dados não estão a ser utilizados como deveriam.

Assim, em consideração final, realço que a aplicação destes programas/planos de intervenção foi um momento importante de melhoria da aptidão física dos alunos, principalmente ao nível da aptidão aeróbia e neuromuscular.

Objetivos operacionais 4ª etapa – Produto

Defini para esta etapa a aferição da correta aplicação deste protocolo por parte do Departamento de Aptidão Física. Assim, pretendia reunir com o Coordenador do mesmo, a fim de que modificar ou aplicar algum parâmetro na proposta de aptidão física, para que em caso de aprovação este pudesse estar pronto a aplicar na fase inicial do Ano letivo 2020/ 2021. Pretendia também realizar uma sessão teórico-prática, com os Docentes do DEFD, demonstrando e aplicando todos os testes constantes na proposta.

Durante esta etapa pretendia também reunir-me com o Docente Bruno Duarte (Técnico informático da ESL), a fim de criar uma tabela em suporte informático, que facilite a recolha e tratamento dos dados por parte dos docentes, para que estes após a introdução dos resultados consigam ter uma classificação dos alunos face à zona saudável da aptidão física.

Balanço da 4ª etapa – Produto e considerações finais

Devido ao encerramento prematuro dos estabelecimentos de Ensino, não foi possível apresentar e discutir o presente seminário de forma presencial, pelo que o mesmo foi apresentado ao Departamento de Educação Física e Desporto através de uma reunião na plataforma Zoom.

Considero que atendendo a este constrangimento perdeu-se alguma da dinâmica e discussão dos resultados aferidos, embora o objetivo final tenha sido alcançado.

A temática da avaliação da condição física, apesar de muitas vezes discutida em reuniões de departamento, nunca foi considerada como prioritária, sendo aplicados diferentes protocolos de aptidão física, com valores comparativos distintos. Assim, não era considerado um modelo de avaliação único em toda a escola, existindo disparidades de resultados.

Atendendo a este fator, considero que através dos seminários existe uma oportunidade de formação recíproca entre professores, com impacto no reforço e na atualização de conhecimentos, mais especificamente relacionado com esta temática. Desta forma, foi privilegiado o ensino recíproco entre pares sobre as práticas de ensino, uma vez que existiam três Docentes que têm formação especializada nesta área, através da qual puderam potencializar e melhorar organizacionalmente a proposta final (Costa, 2015, p.45).

Também segundo o mesmo autor, para que se promova a mudança devemos-nos centrar em três princípios fundamentais. Por um lado, considerar a organização, um produto, de como os seus membros pensam e interagem. Assim, é fundamental que todos os intervenientes partilhem os valores, as crenças e o relacionamento positivo. Por outro lado, a aprendizagem é ligação, na qual se realçam as relações entre professores, alunos, currículo e pedagogias utilizadas. Por último, destaca-se a influência da visão, de cada instituição, como guia condutor da aprendizagem. Para que o contributo seja significativo na melhoria e no desenvolvimento dos alunos é fundamental um processo coletivo e colaborativo dinamizado pelo departamento suportando na grande referência curricular e metodológica proveniente do Documento de Organização e Gestão, criado com base nos Programas Nacionais de Educação Física.

Face ao exposto, os membros do departamento ficaram agradados com o trabalho desenvolvido, pretendendo considerar o protocolo de aptidão física criado no próximo Ano letivo. Após a apresentação e discussão da proposta, esta foi enviada em formato digital para os Professores, considerando também as tabelas de registo e aferição de resultados, bem como os vídeos e músicas que compõem os testes de aptidão física.

Desta forma, considero que o objetivo proposto para este seminário foi alcançado, tendo inicialmente identificado uma lacuna no departamento, arranjado suporte científico que permitiu a criação do novo protocolo, tendo ainda aplicado o mesmo apresentado e discutindo os resultados. Através deste fator, em parceria com o núcleo de estágio de Coimbra, realizei um trabalho sustentável e aplicável a partir do próximo Ano letivo, deixando uma marca na Escola Secundária das Laranjeiras.

Protocolo de Avaliação Inicial – “Elemento Fundamental nas aprendizagens de Educação Física”

Enquadramento teórico

“A avaliação, é um elemento integrante e regulador da prática educativa do ensino e da aprendizagem, permitindo uma recolha sistemática de informação destinada a apoiar a tomada de decisões adequadas à promoção da melhoria da qualidade das aprendizagens, num processo contínuo de intervenção pedagógica, em que se explicitam, enquanto referenciais, as aprendizagens, os desempenhos esperados e os procedimentos de avaliação.” (portaria nº 59/2019).

Segundo L. Carvalho (1994), o processo de avaliação nas aula de Educação Física deve ser baseado nas prioridades de desenvolvimento, definidas a partir das resposta às perguntas “avalia-se o quê?”; “o que é que os alunos aprendem?”; “o que é que o professor ensina?”, à qual a resposta deve ser “o que os alunos precisam!”, a partir da qual são definidos os objetivos de aprendizagem, realizados a partir da avaliação inicial.

Segundo os Programas Nacionais de Educação Física (Bom et al., 1989; Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001), um ensino eficaz deve ser definido por etapas, de forma a melhorar e elevar as competências dos alunos.

Face à necessidade de orientar o processo de ensino-aprendizagem, definido em quatro etapas do planeamento (Prognóstico, prioridades, progresso e produto), a avaliação inicial torna-se fundamental uma vez permitir identificar as dificuldades dos alunos, percebendo as suas limitações em relação às aprendizagens previstas, prognosticando o seu desenvolvimento.

Conforme Araújo (2007), a avaliação inicial tem um papel fundamental para planear em conformidade com dados recolhidos e interpretados, projetando assim um ensino diferenciado, com diferentes progressões, métodos e exercícios, em função das necessidades e dos alunos, visando o sucesso dos mesmos.

Face ao exposto, este tipo de avaliação exige que os alunos sejam confrontados com todas as matérias definidas pelo Documento de Organização e Gestão da Escola Secundária das Laranjeiras, para os diferentes anos de ensino. É também fundamental que no *roulement* esteja contemplado um período de tempo de aproximadamente 4 ou 5 semanas, que vise o professor recolher os dados necessários sobre a forma como os alunos

aprendem, prognosticando o seu desenvolvimento (L. Carvalho, 1994). Os exercícios e tipologias de aula inerentes a este tipo de avaliação, devem ser de constante desafio, onde o ensino e a aprendizagem são características fundamentais.

Segundo a portaria nº 59/2019, a avaliação inicial tem como finalidade *“Apoiar o processo educativo, de modo a promover o sucesso dos alunos, permitindo o reajustamento do processo de ensino e aprendizagem, nomeadamente quanto à seleção de metodologias e de recursos, em função das necessidades educativas.”*

De forma sintetizada, a Avaliação inicial permite:

- Conhecer os alunos em atividade de Educação Física;
- Realizar uma avaliação das dificuldades dos alunos, definindo as etapas do planeamento Anual;
- Selecionar os objetivos/ metas de aprendizagens para os grupos de alunos das turmas;
- Definir os grupos, permitindo adequação dos objetivos face aos mesmos;
- Identificar alunos críticos por matéria e matérias prioritárias de acordo com o Anexo I do DOG, bem como aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formas de organização, questões de segurança, formação de grupos, etc.);
- Obter informação grupal para elaborar ou reformular o plano plurianual, estabelecendo metas por ano e definindo objetivos mínimos.

Tendo por base as ideias referidas anteriormente, importa considerar que para realizar este tipo de avaliação no contexto de Educação Física, é necessário aplicar um protocolo de avaliação no início do ano letivo escolar, para as diferentes modalidades, assente nos seguintes pressupostos: Análise dos Programas Nacionais de Educação Física e dos objetivos definidos no Documento de Organização e Gestão para cada ano de escolaridade.

Os protocolos de avaliação inicial são construídos por modalidade e área de ensino, considerando: os aspetos críticos no percurso de aprendizagem de cada matéria; Considerar as situações que nos permitam observar estes aspetos anteriormente evidenciados; Definição de critérios e indicadores de observação, que devem ser suficientemente descritivos e facilmente observáveis por parte do Professor; Criação de

um sistema de registo, que permita ao docente contemplar todas as informações necessárias para preparar o plano de turma.

A interpretação das informações recolhidas permitem ao Professor definir o nível em que os alunos se encontram (introdução, elementar, avançado), face ao grau de exigência dos Programas Nacionais, definindo os objetivos a concretizar por parte dos alunos.

Definição do problema

Na Escola Secundária das Laranjeiras, o Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD), não tem uma base sustentável e criteriosa na definição da avaliação inicial, para cada matéria da extensão curricular de EF, sendo esta identificada como uma grande lacuna da ESL.

Assim sendo, em articulação com o núcleo de estágio da Universidade de Coimbra, foi proposto um protocolo de avaliação inicial para cada matéria, de acordo com a nova reformulação e avaliação do perfil do aluno do 3º ciclo e secundário, definindo: exercícios, critérios de êxito e parâmetros que permitam diferenciar os alunos, distribuindo-os pelos quatro níveis (não introdutório, introdutório, elementar e avançado), acrescentando as grelhas de avaliação (instrumento) com base na observação do Docente. Todas as situações de exercícios, critérios e indicadores de observação serão definidos conforme os Programas Nacionais de Educação Física (2001) e Documento de Organização e gestão, contemplando também um sistema de registo.

“O processo de avaliação inicial tem, assim, por objetivos fundamentais diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, i. e. perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas na aula de Educação Física.” (Carvalho, 1994, p.138).

Para além da criação do Protocolo de Avaliação Inicial, foi realizada uma proposta de *roulement* que permitisse aos professores realizarem o processo de Avaliação Inicial das matérias a abordar, nas primeiras duas semanas de aulas, permitindo assim o planeamento e ajustes da intervenção pedagógica. A duração deste mapa de rotações foi adequada às orientações do Departamento de Educação Física, uma vez que o período desejável seriam

cinco semanas, adequando os seis espaços disponíveis para as aulas face às especificidades de cada um.

Em suma, através deste seminário, pretendia desmistificar questões relacionadas com a operacionalização do protocolo de aptidão física, nomeadamente:

- Importância da avaliação inicial e impacto no processo ensino-aprendizagem;
- Porquê a aplicação deste protocolo no início do ano;
- Conceção metodológica;
- Proposta metodológica: adaptação do *roulement* existente.

O projeto seria apresentado ao Departamento de Educação Física no dia 26 de março de 2020, contudo devido ao DL nº 10-A/2020 que estabelece medidas excecionais temporárias relativas à situação epidemiológica do novo Coronavírus – COVID 19, o mesmo ainda não foi apresentado de forma presencial.

Procedimentos

Após a recolha e revisão bibliográfica acerca desta temática, procurei operacionalizar o Protocolo de Avaliação Inicial. Para possibilitar a homogeneidade do ensino, foi construída uma proposta para cada matéria constante no Documento de Organização e Gestão, sendo sugeridos os exercícios, os critérios e indicadores de observação bem como os critérios de êxito para cada um dos mesmos.

Para cada matéria, foram criadas duas situações de aprendizagem (situação A e situação B) com a pretensão de se verificar o cumprimento dos critérios correspondentes a cada nível de especificação das mesmas. A situação “A” correspondia a um exercício que possibilitasse a avaliação de um conjunto de critérios correspondentes ao nível Introdutório. Para a situação intitulada de “B”, servia para análise e avaliação dos critérios correspondentes ao nível Elementar. De referir que não foi criada uma situação para o nível Avançado, pois considerei que se o aluno cumprisse o nível Introdutório e Elementar, este encontrava-se apto e capaz de trabalhar para o nível Avançado. A salientar ainda que para cada situação, A ou B, encontra-se um conjunto de critérios e indicadores de êxito e observação, conforme referido anteriormente.

A proposta metodológica exigiu a adaptação do *roulement* existente na escola. Para além dos mapas rotativos de 3 em 3 semanas, as primeiras duas semanas terão de ser dedicadas à aplicação do Protocolo, de modo a que os professores consigam passar pelo máximo de

instalações desportivas neste espaço temporal, retirando informações pertinentes para o diagnóstico e prognóstico do processo. Foi elaborada ainda um levantamento das matérias que serão possíveis abordar em cada instalação desportiva, onde enumerei no Pavilhão (voleibol, andebol, basquetebol, futebol e badminton), Sala de Judo (dança e desportos de combate), Sala de Ginástica (ginástica de solo, aparelhos, acrobática e dança), Piscina (natação), Polidesportivo ao Ar Livre (andebol e futebol) e por fim, o Atletismo (corridas, saltos e lançamentos).

As propostas foram revistas e adaptadas em vários momentos, em reunião com o orientador de escola, até chegar à considerada como mais ajustada (apêndice 24). Considerando a mesma foi também realizada uma apresentação em *power point* (apêndice 25) de forma a expor ao Departamento a fundamentação e proposta de Avaliação Inicial.

Conclusão e reflexão

Em suma, a avaliação inicial é primordial para a definição dos objetivos fundamentais de cada etapa, uma vez permitir identificar as principais dificuldades e potencialidades dos alunos.

Durante a mesma os professores devem abordar todas as matérias definidas pelos Programas Nacionais de Educação Física, conforme o ano de escolaridade, identificando situações de aspeto crítico que sintetizem os níveis introdução, elementar e avançado, construídas a partir de aspetos discriminatórios dos níveis referidos. Para isso devem ser definidos critérios e indicadores de observação, concebendo um sistema de registo para observar os mesmos.

Através destes fatores é possível o Professor tomar decisões pedagógicas ao nível do planeamento. As informações obtidas a partir deste tipo de avaliação devem ser partilhadas com os alunos, tendo estes a noção dos objetivos que foram definidos, sendo apresentadas algumas orientações ao nível da adequação do nível de ensino pelos diferentes grupos formados.

Tendo por base estes fatores, considero que a proposta que sugerida ao Departamento pode ser implementada pelo mesmo, podendo esta ser alvo de sugestões de melhoria por parte dos diferentes docentes pertencentes a este grupo.

“Futebol de Rua – Um fator inclusivo e motivacional para os alunos”

Nas primeiras aulas de Educação Física da turma 2 do Programa Específico de Recuperação da Escolaridade, em que estão inscritos 10 alunos com uma média de idades de 14 anos, cujo objetivo final é que os alunos obtenham o 6º ano de escolaridade. A Professora Cecília Dowling constatou que a turma não estava motivada para a prática das aulas de EF, revelando falta de regras e disciplina de aula, dificultando todo o processo de planificação. Assim, considerando o facto de ser treinador de futebol de jogadores desta faixa etária e, pelo fato de já ter trabalhado com jovens com este perfil, a Docente em conjunto com o Conselho Executivo, sugeriram a minha assessoria à leção, procurando utilizar o futebol como estratégia motivacional, enaltecendo o valor cooperativo característico desta modalidade.

Enquanto professor coadjuvante a minha intervenção foi com o objetivo de motivar os alunos à participação no Torneio Regional de Futebol de Rua, que iria decorrer no mês de maio de 2020. Para isso fiquei responsável pelo planeamento e leção da aula de quinta-feira (2ª aula da semana), que tem a duração de 90 minutos. Neste planeamento considerei numa primeira fase a divulgação dos objetivos, diretrizes e regras específicas do “Futebol de rua”, bem como o treino das habilidades técnicas individuais dos alunos. Em todas as aulas procurei considerar exercícios analíticos e de jogo Gr+3x3+Gr, indo assim ao encontro das especificidades da modalidade.

Numa segunda fase considerei os aspetos técnico-táticos, iniciando pelos princípios defensivos, procurando seguir a mesma lógica utilizada aquando do planeamento do Macro ciclo de treino de Futebol.

O futebol é um desporto que promove muita interação (jogadores, árbitros, treinadores, dirigentes, assistência, entre outros), sendo um jogo que envolve e desenvolve as capacidades e habilidades motoras, bem como esquemas mentais, interligando os fatores físicos aos psicológicos (Valle 2007).

Os jogos desportivos coletivos podem ser encarados como situações de exploração dinâmica de grupos. Neste caso, o jogo cria as condições de confrontação entre dois

grupos com objetivos perfeitamente antagónicos, os quais se consubstanciam como um “campo de forças que tendem a manter-se em equilíbrio” (Lewin, 1947).²

O Futebol de Rua é utilizado como uma estratégia de inovação social para a promoção do desenvolvimento Humano e a inclusão social. Este é caracterizado como sendo uma competição que promove a prática desportiva como estratégia inovadora de intervenção social, no combate à pobreza extrema e exclusão social a nível nacional. Trata-se de uma prática de sucesso comprovado em todo o mundo e, em Portugal, é promovido pela Associação CAIS desde 2004.

OBJETIVOS

1. Proporcionar a aprendizagem de habilidades: comunicação, gestão das emoções, participação cívica, gestão do tempo, responsabilidade, liderança, tomada de decisão, resolução de problemas;
2. Recorrer ao desporto para a mudança social no mundo;
3. Gerar o espírito de equipa e a partilha de objetivos comuns;
4. Desenvolver a autoconfiança e habilidade para enfrentar novos desafios;
5. Desenvolver relações positivas entre pares;
6. Promover relações de confiança e apoio entre adultos e jovens;
7. Promover estilos de vida saudáveis e alternativos a práticas de risco,
8. Desenvolver o respeito pela diversidade, espírito de camaradagem e inclusão;
9. Promover o desenvolvimento saudável dos jovens num ambiente seguro, divertido e desafiante.

Caraterização da turma:

A turma PP2B era composta por dez alunos do sexo Masculino, com uma média de idades de 15 anos. Todos estes discentes apresentavam uma tipologia/ diagnostico de défice cognitivo intelectual e emocional/ personalidade, em que o existe uma variância do grau de severidade (ligeiro, moderado ou grave).

² Lewin, K (1947a) Frontiers in Group Dynamics: Concept, Method and Reality in Social Science; Social Equilibria and Social Change. *Human Relations*, 1 (1), 5-41

A turma apresentava um perfil comportamental bastante desajustado à sala de aula, evidenciando problemáticas comportamentais e sociais completamente desadequados com o bom clima de aprendizagem.

Os alunos apresentavam diversos interesses diferentes dos escolares, inexistência de aspirações profissionais e conflitos perturbadores que provocam sucessivos comportamentos agressivos e até violentos, o que contribuí para um excesso de participações disciplinares e suspensões temporárias.

Balanço da 2ª Etapa - Prioridades e objetivos operacionais da 3ª Etapa - Progresso

Durante esta 2ª etapa, procurei seguir o modelo de planeamento por etapas, conforme recomendado pelos PNEF (Bom et. al. 1989) e centrado no Modelo de Instrução Direta, (Azevedo, 2012, p 5), aquando da lecionação das aulas à referida turma.

No entanto, devido a alguns constrangimentos relacionados com a rotação dos espaços designados para a prática e a problemas de indisciplina e incumprimento do regulamento interno da ESL, que originaram várias suspensões durante esta etapa, nem sempre foi possível, pelo que tive de adaptar o planeamento face aos objetivos iniciais. Durante a fase inicial desta segunda etapa, o número de alunos da turma que realizam Educação Física foi reduzido para oito alunos.

Assim, numa primeira fase procurei relacionar-me com a turma, explicando os objetivos da minha intervenção e do projeto. Desde logo a aceitação e entusiasmo dos alunos ficou eminente, sendo refletidos na motivação para a prática da modalidade e de uma forma mais específica para este tipo de jogo.

Contudo aquando da implementação do modelo específico e regras do jogo, a reação dos alunos já não foi a mesma, uma vez que estes começaram a revelar comportamentos desadequados com o bom clima de aprendizagem. Este fator deve-se em parte à heterogeneidade dos níveis da turma, uma vez que após a implementação do protocolo de avaliação inicial criado pelo núcleo de estágio, que teve de ser adaptado face ao número reduzidos de alunos na turma, sendo este alterado para uma situação de jogo reduzido Gr+3x3+Gr, com o campo reduzido a 20x20m, verifiquei que os alunos 1, 5, 8 e 10 cumprem os critérios do nível introdutório, segundo o DOG, enquanto que os restantes 4 alunos se encontram em fase de consolidação do nível elementar, segundo os critérios definidos pelo mesmo documento.

Face ao exposto, aquando do planeamento, procuro implementar exercícios a pares formado por um elemento mais forte e outro com mais dificuldade, sendo esta opção justificada por Crahay (2013), que visa permitir que os alunos com mais dificuldades acompanhem o ritmo de desenvolvimento da turma, evitando assim que os mais fortes continuassem mais fortes e a evoluir e os mais fracos não conseguissem acompanhar este ritmo, enviesando os objetivos finais do projeto. No entanto face à tipologia e diagnóstico

da generalidade da turma, défice cognitivo e défice emocional, a opção de heterogeneidade fica comprometida, uma vez que segundo a opinião dos mesmos: os mais fortes devem estar com os mais fortes, pelo que tento equilibrar a formação de grupos e duração dos exercícios.

As prioridades de desenvolvimento identificadas inicialmente para a modalidade, foram trabalhadas de uma forma global, havendo uma continuidade do mesmo ao longo da terceira etapa, sendo a 4ª etapa – produto, o resultado deste trabalho contínuo.

Ao longo desta terceira etapa, além de continuar a desenvolver os objetivos descritos anteriormente, procurei ter um acompanhamento, ainda que de forma informal, mais próximo dos alunos, tentando motivar-lhes através da participação neste torneio para o cumprimento do regulamento interno da Escola. Realizei e enviei um ofício para algumas entidades, revelando o objetivo do projeto, procurando desta forma arranjar patrocínios para os equipamentos de jogo, uma vez que turma apresentava um nível socioeconómico baixo.

Balanço da 3ª Etapa - Progresso e objetivos da 4ª Etapa - Produto

Durante esta etapa foram planeadas dez sessões de aula, dando continuidade aos objetivos definidos na etapa anterior. Todavia, durante este período letivo o empenhamento e assiduidade dos alunos foram muito inconstantes, onde em nenhuma aula houve a possibilidade de ter todos os alunos presentes, chegando mesmo a haver o cancelamento de duas sessões por não existirem alunos.

Desta forma, a minha intervenção em contexto de aula ficou condicionada, não sendo possível consolidar os objetivos definidos no início do ano letivo, existindo uma falta de compromisso por parte dos educandos.

Assim, procurei ter uma função mais ativa junto dos alunos em outros contextos, nomeadamente participando em outras unidades curriculares do curso pré-profissionalizante, de forma a motivar-lhes para a participação nas aulas de Educação Física e de uma forma mais específica no “Torneio de Futebol de Rua”. As estratégias utilizadas passaram pelo diálogo de uma forma direta, pela visualização de vídeos de outras edições do referido torneio, bem como pela angariação de equipamentos de treino e jogo completos, conseguidos através de uma parceria com a Fundação Pauleta. Também em consonância com o Diretor de turma, procuramos arranjar medidas que visassem o aumento do nível de assiduidade em todas as disciplinas e de uma forma específica na de Educação Física, tendo realizado reuniões com o Conselho Executivo e gabinete de Psicologia, uma vez que os referidos alunos ainda se encontram abrangidos pela escolaridade obrigatória. Assim, solicitamos a presença de todos os Encarregados de Educação, para que lhes fossem dadas a conhecer as medidas a adotar, mas o interesse revelado pelos mesmos foi similar aos dos seus Educandos. Desta forma, tinha dúvidas de que conseguisse executar e aplicar o referido projeto, todavia os objetivos definidos para a terceira etapa foram mantidos na etapa – Produto, visando a participação na edição 2020 do referido Torneio.

Balanço da 4ª Etapa - Progresso e considerações finais

Os verdadeiros valores do desporto têm vindo a perder o seu protagonismo devido à comercialização do mesmo. Com esta mudança surgem ameaças que põem em causa os princípios que o desporto promove, tais como o *fair play*, o respeito e a tolerância. Estas ameaças dizem respeito às pressões comerciais, através do comércio de direitos desportivos e de imagem dos atletas, a exploração de desportistas jovens, o consumo de *doping*, o racismo, a violência, a corrupção e o branqueamento de capitais (Livro Branco do Desporto (2007 p.60).

A exclusão social é considerada pelas ciências sociais como um problema complexo, sendo ainda considerado extremamente difícil a quebra do seu ciclo. Esta dificuldade leva os indivíduos, na maioria dos casos, a entrar numa espiral de comportamentos desviantes, como o abandono escolar, o consumo de álcool e de estupefacientes, a delinquência, entre outros.

Assim, devido ao facto da problemática geral da turma estar associada a fatores de exclusão social, em que os alunos não se sentem como parte integrante da comunidade escolar, sendo muitas vezes excluídos de programas de atividades extracurriculares, etc, contribuí para que os índices motivacionais dos alunos, a vontade de aprender e estar na escola fiquem comprometidos, levando ao excesso de comportamentos desviantes, o que origina um elevado número de participações disciplinares e suspensões.

“Sport has the power to change the world” (Mandela³).

Seguindo esta ideia, encontrei nos valores do desporto uma possível resposta para esta problemática.

De igual modo, também a UNESCO (2015)⁴ faz uma explanação clara sobre os problemas que afetam o desporto e alerta para o papel que todos os intervenientes no desporto devem desempenhar para evitar que tais problemas sejam mitigados.

³³ Nelson Mandela foi o primeiro Presidente negro eleito na África do Sul. Ganhou o prémio nobel da Paz em 1993 após ter contribuído para o fim do Apartheid, para o fim da violência e do racismo naquele País, e para a reconciliação e saudável convivência entre a população branca e negra. Fonte: <https://www.nobelprize.org/prizes/uncategorized/the-nobel-peace-prize-1993-1993>

⁴ In Carta Internacional da Educação Física, Atividade Física e Desporto (1978 [rev.2015]). Fonte: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409>

“All forms of physical education, physical activity and sport must be protected from abuse. Phenomena such as violence, doping, political exploitation, corruption and manipulation of sports competitions endanger the credibility and integrity of physical education, physical activity and sport and undermine their educational, developmental, and health promoting functions. Participants including referees, public authorities, law enforcement, sports organizations, betting operators, owners of sports-related rights, the media, non-governmental organizations, administrators, educators, families, the medical profession and other stakeholders must collaborate to ensure a coordinated response to integrity threats.” (UNESCO, 2015, p.7, art. 10.1).

Bento (2004, p. 16) 3 apresenta alguns fatores que podem estar na origem de alguns dos problemas associados ao desporto moderno, referindo que «a competitividade e o egoísmo desmedidos, atualmente presentes na mentalidade dominante, levam a um esquecimento e atropelo do outro, tendo inevitavelmente consequências no eu, uma vez que a responsabilidade (exclusivamente) humana impõe a alteridade, obriga ao comprometimento consigo e com o outro». Assim, as sessões de aula planeadas e o objetivo final, apesar de terem o fator competitivo associado, tinham o valor de formação de pares e espírito de entreajuda para a superação do objetivo intermédio, ou seja, através do contributo individual vigorava o sucesso coletivo.

É através da valorização e da implementação de estratégias de educação não formal e informal, que está a chave para o desenvolvimento saudável da aprendizagem dos valores inerentes à sociedade. O desporto e mais especificamente a Educação física, podem ser considerados uma dessas estratégias educativas, contribuindo para estimular o processo de aprendizagem, permitindo a abordagem de temas sensíveis de uma forma mais subtil e indireta o que motiva os jovens a interessarem-se mais por tais temas, havendo também o sentimento de pertença a um projeto que considera a participação num torneio a nível Regional.

O rigor do treino assume desde logo uma hierarquização, quanto mais não seja pela delegação de papéis, o foco central está nos Treinadores e Educadores, bem como nos principais protagonistas, os jogadores. Um dos motivos que leva a crer que o desporto é um poderoso mecanismo de reinserção de jovens em risco na sociedade, prende-se com o facto desta hierarquização, na maioria dos casos, ser fácil de ser respeitada.

Segundo Neto, C. (2006), defende esta ideia em torno do desporto e do desenvolvimento físico e intelectual dos jovens, referindo ainda que este tipo de atividades “físicas e mentais que favorecem a sociabilidade e estimulando as reações afetivas, cognitivas, sociais, morais, culturais e linguísticas.”

Não obstante, durante a implementação do projeto, procurei desenvolver os fatores e reações descritas anteriormente, procurando passar os valores do desporto para o comportamento da sala de aula. Assim, os comportamentos dos alunos durante o período letivo, estavam relacionadas com o aumento do tempo de jogo, planeamento de exercícios com os quais estes mais se identificavam, entre outros.

Contudo, aquilo que senti foi que o currículo escolar não era motivador para estes alunos, estavam “presos” ao currículo tradicional do Ensino básico, mas rotulados como turma de Ensino especializado. Assim, estes não encontravam na Escola a resposta que precisavam, estando apenas centrados na lógica do trefismo, até perfazerem os 18 anos, idade com a qual poderiam abandonar a Escola.

Relativamente à participação no torneio de Futebol de Rua, este é projeto inserido num programa Internacional, o Football For Hope que é da responsabilidade da FIFA (Fédération Internationale de Football Association), organismo máximo do futebol Mundial, através da sua fundação, FIFA FOUNDATION.

Neste sentido o Projeto Futebol de Rua responde a dois eixos nos quais foquei a minha intervenção ao longo deste ano letivo, sendo um deles a facilitação do acesso ao desporto e o outro a inclusão social pelo desporto. Desta forma, o projeto pretende promover o acesso ao desporto e igualmente ser um instrumento de capacitação, nomeadamente no que diz respeito ao desenvolvimento de competências pessoais e sociais, indispensáveis à inclusão social, junto de um público-alvo fragilizado.

Quando comparados os resultados aferidos no ano de 2016 com os de 2017, o projeto de Futebol de Rua já envolveu 922 jogadores, 308 técnicos sociais e treinadores, 68 voluntários, oriundos de 102 equipas, de 98 instituições (in Relatório Anual de 2016). Através destes dados é possível compreender o impacto do mesmo, realizado através da avaliação de cada uma das atividades realizadas de acordo com a aplicação de inquéritos com critérios pré-definidos pela promotora Nacional. Face ao exposto é possível concluir que:

- ❖ 94% dos participantes revelaram aumento da sua motivação
- ❖ 83% dos participantes revelaram aumento da sua capacidade de liderança
- ❖ 89% dos participantes revelaram aumento da sua capacidade de cooperação
- ❖ 88% dos participantes revelaram aumento da sua capacidade empática
- ❖ 92% dos participantes revelaram aumento da sua autoestima
- ❖ 84% dos participantes revelaram aumento da sua capacidade de resiliência
- ❖ 95% dos participantes revelaram aumento do respeito / fair play

De acordo com os dados o projeto de Futebol de rua possibilita, intrinsecamente, mudanças mais profundas na vida dos participantes, nomeadamente na (re)integração no sistema de ensino, (re)integração no mercado de trabalho, melhoria da situação habitacional.

Apesar de considerar este projeto adequado aos objetivos propostos, a edição de 2020 do projeto de Futebol de rua foi cancelada, devido ao facto dos estabelecimentos de Ensino estarem encerrados face à pandemia Cóvid-19. Todavia, apesar deste constrangimento, considero que os alunos estavam empenhados e motivados em participar no mesmo, contudo não existiu uma relação positiva entre o objetivo final e os índices comportamentais dos alunos, tendo estes acumulado várias participações e suspensões.

Assim, considero que as disciplinas que compõem o currículo deste tipo de Ensino deveriam ser revistas, existindo uma maior predominância de atividades práticas como serralharia, mecânica, jardinagem, entre outras, sendo estas lecionadas de forma teórico prática, o que eleva não só os índices motivacionais, como também atendendo ao facto destas serem mais práticas com aplicação profissional, ajuda a uma integração social mais facilitadora.

Conclusão

O processo de estágio foi vivido de forma muito intensa, em que apesar dos diferentes momentos de maior ansiedade e dificuldades, considero ter sido um ano de muita aprendizagem, onde tive a oportunidade de ensinar e aprender ao mesmo tempo, indo ao encontro da ideia de (Bom e Brás, 2003), que referem que o estágio é um processo em que temos o papel de Professores, enquanto ainda alunos.

No final desta etapa, considero que estou mais bem preparado para iniciar a minha carreira enquanto Docente, tendo, no entanto, a necessidade de adquirir mais experiência e formação, até considerar-me completamente apto, apesar de considerar que o Professor é um estudante a vida toda, uma vez ter que se adaptar constantemente às adaptações específicas do processo de ensino aprendizagem, adotando e adequando os estilos de liderança e planeamento conforme as diferentes características que envolvem as Escolas, e de uma forma mais específica, nas adaptações necessárias face à formação dos diferentes grupos nas diferentes turmas.

O desafio foi constante, obrigando-me a transcender e a ser melhor diariamente. Na relação com as pessoas, senti que fui um “valor acrescentado” na comunidade profissional em que me inseri, uma vez que devido ao facto do contexto de estágio estar associado a aprendizagens mais recentes e mais vontade de colocar em prática nos conhecimentos adquiridos no seio académico. Ajudar outras pessoas é algo que me faz sentir realizado, e é por isso que esta é uma profissão tão nobre.

O processo de estágio oficialmente só teve início em setembro, contudo, face às exigências esperadas, senti a necessidade de preparar o processo de estágio com alguma antecedência, pelo que durante os meses de julho e agosto desloquei-me à Escola de estágio, a fim de realizar uma primeira caracterização, atendendo às divergências existentes entre o meio socioeconómico baixo em que a mesma está inserida e os meios materiais e espaço temporais muito adequados ao desenvolvimento do aluno em contexto de Educação Física. Este fator de antecipação foi importante, uma vez que além de perceber de que forma a Escola estava organizada hierarquicamente, contribuiu para que numa fase inicial já estivesse mais bem preparado e enquadrado para iniciar o processo de estágio.

Uma das primeiras dificuldades que senti, foi o facto de os Docentes que compõem o Departamento de Educação Física, adotarem maioritariamente um estilo de planeamento por blocos e não por etapas, conforme recomendado nos PNEF, pelo que o *roulement* existente não era adequado à adaptação dos critérios de Avaliação inicial. Assim, considerei a capacidade de antecipar, projetar e adequar as minhas intervenções e realizações ao longo ano, ajustando o Plano Anual, em função da alteração dos objetivos definidos.

O papel do Professor-Orientador Gabriel Guerreiro, foi determinante no sucesso das minhas aprendizagens, uma vez que não tendo Orientador de Universidade, foi ele o grande responsável pelo apoio prático e pedagógico. Assim, e segundo Cardoso (2009) o Professor-Orientador de estágio é um dos maiores responsáveis pela qualidade das experiências que os estagiários recebem, pelo que no meu caso em específico, reconheço toda a competência e respetiva exigência, desde o primeiro dia, que foi fulcral para a melhoria e desenvolvimento na prática profissional enquanto docente, ainda para mais tendo este a necessidade de adaptar dois núcleos de estágio distintos, como modelos de planeamento díspares.

Também a “minha” turma foi fundamental neste processo. As individualidades e personalidades distintas tornaram este desafio mais completo e repleto de aprendizagens. Aprendi a tratar os alunos como seres únicos que são e a procurar as melhores estratégias para cada um, de acordo com as suas dificuldades e necessidades. Desta forma, acabei por criar uma ligação muito forte com a turma, acabando por estar envolvido sentimentalmente com cada um dos alunos.

O Estágio apresentou-se como uma oportunidade única para o meu desenvolvimento, quer a nível profissional e pessoal, na medida em que me permitiu vivenciar a realidade escolar. Todavia, a minha intervenção foi circunscrita às quatro grandes áreas de estágio, pelo que devido à elevada exigência das mesmas, o contato com os restantes Professores do Departamento de Educação Física ficou condicionado, acabando este por se restringir às reuniões de departamento, atividades e seminários, pelo que as oportunidades de interação e partilha de conhecimentos relativos à disciplina de Educação Física. Todavia, este Departamento revelou-se pró-ativo, uma vez ter realizado algumas formações internas com o objetivo de preparar a unidade didática de dança, tendo os estagiários uma oportunidade de aprender novas danças de nível introdução. Neste sentido, durante as

formações, apresentei uma dança tradicional de nível introdução, disponibilizando alguns materiais, tais como: esquemas, vídeos e planos de aula.

Relativamente à atividade de Professor a Tempo Inteiro, esta revelou-se como um grande desafio e oportunidade, uma vez que durante uma semana tive a oportunidade de experienciar um horário completo de um Professor, havendo uma necessidade constante de adaptações curriculares face à disparidade de anos de escolaridade, tendo que ajustar não só os tipos de planeamentos e formação de grupos, mas também o estilo de liderança, exigência, comunicação e tipos de *feedback*. Contudo, considero que seria benéfico para os estagiários expandir esta atividade para o ensino básico, uma vez que futuramente poderemos dar aulas ao mesmo, e através do estágio seria uma boa oportunidade.

Na área da Direção de turma tive um papel ativo, em que os índices de responsabilidade foram aumentando com as tarefas associadas a este domínio. Numa fase inicial tive um papel de observador, conhecendo os decretos de lei associados, de forma a poder atuar de acordo com o esperado, estando responsável por justificar as faltas. Posteriormente com o reconhecimento do meu trabalho por parte da Diretora de turma, passei a acumular responsabilidades associadas ao atendimento aos Encarregados de Educação, funcionando como um gestor pedagógico entre os alunos, os encarregados de educação e os restantes professores da turma (Boavista & Sousa, 2013).

A postura da Diretora de turma em relação ao meu trabalho foi baseada em confiança, valorizando o meu esforço e dedicação. Relativamente à turma mostrou-se sempre empenhada em arranjar estratégias que visassem o melhoramento do comportamento da turma, conseguindo valorizar no momento certo as melhorias de comportamento da turma e de alguns alunos, identificados inicialmente como perturbadores, contribuindo assim para que construísse uma imagem mais positiva da função de direção de turma, em que tanto o comportamento como o rendimento escolar dos alunos melhoraram bastante, quando comparados ao ano letivo anterior.

Como fator negativo associado à Direção de turma destaco o facto de não se ter realizado a atividade de saída de campo, uma vez que através desta pretendia não só melhorar a relação entre os grupos identificados na turma, como também a relação professor-aluno, utilizando como estratégia a interdisciplinaridade.

Na área do Desporto Escolar, saliento o facto do Departamento ter uma ideia de extensão da Educação Física associada ao mesmo, pelo que as atividades propostas visavam não

só os objetivos associados à competição inerente ao Desporto Escolar, mas também utilizar o mesmo como apoio ao desenvolvimento do aluno. Desta forma, utilizei esta área para desenvolver uma lacuna identificada na Escola, nomeadamente o Basquetebol, pelo que a taxa de responsabilidade e participação associada ao Torneio foi muito superior ao esperado. Também enquanto estagiário tive o papel de organizador da II edição do CROSS RUNNING, sendo o êxito da atividade sido destacado por todos os professores do Departamento e reconhecido em ata de departamento curricular.

Os três seminários desenvolvidos ao longo deste ano letivo tiveram dois objetivos distintos, apesar de terem a área da lecionação em comum. Assim, os dois seminários (Protocolo de aptidão física e protocolo de avaliação inicial) estavam associados a lacunas identificadas no Departamento de Educação Física, e o seminário (Futebol de rua) apesar de ter a lecionação como objetivo geral, foram definidos fatores motivacionais e inclusivos como objetivos específicos, uma vez que este foi aplicado numa turma de Ensino Especializado, em que os níveis de absentismo, abandono escolar eram elevados.

Os dois primeiros seminários referidos anteriormente foram apresentados ao Departamento de Educação Física, em que após alguma discussão e críticas construtivas por parte dos Professores que o compõe, os mesmos foram melhorados e serão aplicados a partir do próximo ano letivo. O seminário com a temática do Futebol de rua não foi aplicado na sua totalidade devido ao fecho prematuro das escolas, contudo os seus efeitos foram sendo notórios ao longo do ano, tendo contribuído para o aumento da taxa de compromisso dos alunos face à participação das aulas, embora com maior predominância na disciplina de Educação Física.

Este Estágio Profissional chega assim ao fim, fazendo-me sentir preparado para o que aí vem na minha vida. Espero conseguir exercer naquele que é o meu sonho e que, ao longo de muitos anos, foi o guia para as decisões a tomar. O meu maior desejo é que esta enorme e gratificante experiência na Escola, como Professor, seja a primeira de muitas. Assim, a minha expectativa é a de vir exercer esta profissão e, assim, influenciar e servir de exemplo aos alunos das Escolas onde lecionarei.

Em suma, na minha atuação enquanto professor-estagiário, destaco a minha capacidade de planeamento e ajustamento de conteúdos para a generalidade da turma, conseguindo reajustar situações imprevisíveis no decorrer dos exercícios, ficando os mesmos mais adaptados aos alunos.

Realço também a minha capacidade de trabalho e de liderança, bem como a de adaptação às diversas situações, desde logo com o desafio do Ensino à distância, no qual o resultado final superou as expetativas iniciais.

Devido à minha relação de proximidade com a Diretora de turma, foi possível experienciar a essência do trabalho de equipa e divisão de tarefas, permitindo avaliar melhor determinados comportamentos por parte dos alunos, que através da minha intervenção com a turma trouxe maiores benefícios.

No que respeita aos seminários, destaco o facto de os dois protocolos apresentados e discutidos em reunião de Departamento de Educação Física, terem sido aprovados e aplicados na Escola Secundária das Laranjeiras, a partir do próximo Ano letivo.

Referências Bibliográficas

- Abernethy, P. & Quigley, B. (1993). Concurrent strength and endurance training of the elbow flexors. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 7,141-146. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/232179711>
- Adegboye, A., Anderssen, S., Froberg, K., Sardinha, L., Heitmann, B., Steene-Johannessen, J. & Andersen, L. (2011). Recommended aerobic fitness level for metabolic health in children and adolescents: a study of diagnostic accuracy. *British Journal of Sports Medicine*, 45(9), 722-728. doi: bjsm.2009.068346. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/44683246>
- Alho, S., & Nunes, C. (2009). Contributos do director de turma para a relação escola-família. *Revista Educação*, 2(32), 150-158. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/234876921>
- Amado, & Freire, I. (2009). *A(s) indisciplina(s) na escola. Compreender para prevenir*. Coimbra: Almedina.
- Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em educação física – um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32, 121-133. Acedido em: <https://boletim.spef.pt/spef/index.php/spef/article/viewFile/227/214>
- Azevedo, M. (1993). *Perceção de autoeficácia: a motivação na teoria cognitiva social*. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/242287512>
- Azevedo, J. (2012). Como se tece o (in)sucesso escolar: o papel crucial dos professores. In J. Machado & J. Matias Alves (Eds.). *Melhorar a Escola. Sucesso Escolar, Disciplina, Motivação, Direção de Escolas e Políticas Educativas*. Porto: Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa. Acedido em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/22381/1>
- Baptista, F., Santos, D., Silva, A., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Sardinha, L. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(3), 466-473.
- Barbosa, K., Franceschini, S., Priore, S. (2006). Influence of the stages of sexual maturation in the nutritional status, anthropometrics and corporal composition of adolescents. *Revista Paulista de Saúde Infantil*, 6, 375-382. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/262714727>

- Barbosa, T. & Queirós, T. (2004). *Ensino da Natação*. Lisboa: Edição Xistarca.
- Barreiros, J. & Neto, C. (2005). *O desenvolvimento motor e o género*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Bento, H. (2015). Formação Humana – O Contributo do Desporto. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(6), 62-65. Acedido em: http://www.ipg.pt/scpd/files/revista_scpd_n6.pdf#page=63
- Boavista, C. & Sousa, O. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77-93. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/262480363>
- Bom, L., Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15-24.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física*, 1º – 12º ano. Projecto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário. Lisboa: DGBS-Ministério da Educação.
- Bohme, M. (2004). Resistência aeróbia de jovens atletas mulheres com relação à maturação sexual, idade e crescimento. *Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano*, 6, 27-35. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/281410557>
- Bouziotas, C. & Koutedakis, Y. (2003) A three-year study of coronary heart disease risk factors in Greek adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 15, 9–18. Acedido em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/pes/15/1/article-p9.xml>
- Cardoso, D. (2008). *Caracterização da Aptidão Física e Estilos de Vida de Indivíduos da Cidade de Almada: Estudo em Adultos com Idades Compreendidas entre os 20 e 60 anos*. (Monografia de Licenciatura em Educação Física. Faculdade de Desporto Coimbra).
- Carreiro da Costa, F. (1991) A investigação sobre a eficácia pedagógica. *Inovação*, 4(1), 9-17. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/279198270>
- Carreiro da Costa, F. (1996) Condições e fatores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal. *Boletim Sociedade Portuguesa Educação Física*, 14, 7-32.

- Carreiro da Costa, F. (2005). Changing the curriculum does not mean changing practices at school: the impact of teachers' beliefs on curriculum implementation. *Art and Science of Teaching in Physical Education and Sport* (pp. 257-277). Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151. Acedido em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163>
- Casarin, R., Reverdito, R., Grebogg, D., Afonso, C. & Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17 (3), 133-152. Acedido em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?>
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho J. & Vieira J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*, 3ª edição, Lisboa: Edições FMH.
- Cavazzotto, T., Braz, A., Ferreira, S. & Queiroga, M. (2014). Efeito da aprendizagem no desempenho de repetidos testes de Wingate. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36(1), 59-69. Acedido em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32892014000100059&>
- Chase, A. & Hobbs, N. (2010) *Ultimate Guide to Trail Running: Everything You Need To Know About*, 2nd ed., Colorado: Falcon Guides.
- Coelho, R., Sousa, S., Laranjo, M., Monteiro, A., Bragança, G. & Carreiro, H. (2008). Excesso de peso e obesidade: prevenção na escola. *Acta Medica Portuguesa*, 21(4), 341-354. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/242120539>
- Comédias, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos. (Tese de Doutoramento, Universidade Lusófona). Acedido em: <https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/8571/1/Tese.pdf>
- Corbin, C. (2002). Physical education as an agent of change. *Quest*, 54, 182-195. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/234602488>
- Costa, J. (2015). O Trabalho Coletivo do Departamento de Educação Física e a Gestão da Ecologia das Aulas – A Integração da Agenda Social dos Alunos nas Decisões de Planeamento e Ação dos Professores. (Tese de Douramento, Faculdade de Motricidade Humana). Acedido em: <https://www.repository.utl.pt/handle/>
- Coutinho, L. (2005). A adolescência na contemporaneidade: ideal cultural ou sintoma social. *Pulsional Revista de Psicanálise*, 17(181), 13-19.

- Coutinho, M. (2011). Crescimento e desenvolvimento na adolescência. - *Revista de Pediatria SOPERJ*, 12, 28-34. Acedido em: http://revistadepediatriasoperj.org.br/detalhe_artigo.asp?id=555
- Crahay, M. (2002). *Poderá a escola ser justa e eficaz?* Lisboa: Instituto Piaget.
- Crum, B. (1993). A crise de identidade da educação física. *Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 7, 133-148.
- Edmondson, A. (2017). *Amy Edmondson: How turn a group of strangers into a team*. Nova Orleães. Acedido em: https://www.ted.com/talks/amy_edmondson_team
- Engelmann, S., Becker, W., Carnine, D., & Gersten, R. (1988). The direct instruction follow through model: design and outcomes. *Education and Treatment of Children*, 11(4), 303-317. Acedido em: <http://www.jstor.org/stable/42899079>
- Erikson, E. (1976). *Identidade, juventude e crise*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Zahar.
- Fernandes, D., Assunção, M. I., Faria, P., Gil, D. & Mesquita, M. (1994b), *O processo de experimentação dos novos programas: 9º. Ano de escolaridade*. (Cadernos de avaliação-10). Lisboa: IIE.
- Ferreira, J. (1999). *Aptidão Física, Atividade Física e Saúde da População Escolar do Centro da Área Educativa de Viseu: Estudo em Crianças e Jovens de Ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de Idade*. (Tese de doutoramento, Faculdade de Desporto – Universidade do Porto).
- Fitescola (2016). Plataforma online de avaliação da aptidão física e atividade física de crianças e adolescentes. Lisboa: Direção Geral da Educação/ Faculdade de Motricidade Humana. Acedido em: [FITescola: O Programa dos Alunos Ativos \(mec.pt\)](http://FITescola: O Programa dos Alunos Ativos (mec.pt))
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares, *O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. Porto: FADEF-UP.
- Gaya, A. & Marques, A. (1999). Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: Estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. *Revista Paulista Educação Física*, 13(1), 83-102. Acedido em: <http://core.ac.uk/download/pdf/268367193>
- Grosser, M. (1983). Capacidades Motoras. *Treino Desportivo*, 23, 23-32.
- Hardman, K. (2008). Physical Education in Schools: A Global Perspective. *Kinesiology*, 40, 5-28. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/228680229>

- Hattie, J. (2003). Teachers make a difference: What is the research evidence? Paper presented at Australian Council for Educational Research Conference. Melbourne: ACER. Acedido em: https://research.acer.edu.au/research_conference_2003/4/
- Heacox, D. (2001). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.
- Hennessey, L. & Watson, A. (1994). The interference effects of training for strength and endurance simultaneously. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 8, 12-19. Acedido em: <https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/1994/02000/>
- Hickson, R. C. (1980). Interference of strength development by simultaneously training for strength and endurance. *European Journal of Applied Physiology*. 215, 255-263. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/16006232>
- Hunter, G., Demment, R. & Miller, D. (1987). Development of strength and maximal oxygen uptake during simultaneous training for strength and endurance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 27, 269-275. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/19725445>
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento*. Revisão dos PNEF (Bom, L., et al, 1989). Lisboa: Mistério da Educação. Acedido em: <http://www.dgidec.min-edu.pt/>
- Kraemer, W., Patton, J., Gordon, S., Harman, E., Deschenes, M. & Reynolds, K. (1995). Compatibility of high-intensity strength and endurance training on hormonal and skeletal muscle adaptations. *Journal of Applied Physiology*. 78, 976-989. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/223128717>
- Leveritt, M. & Abernethy, P. J. (1999). Acute effects of high-intensity endurance exercise on subsequent resistance activity. *Journal of Strength and Conditioning*. 13, 47-51. Acedido em: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/26527300/>
- Libâneo, J. (1990) *Didática*. São Paulo: Cortez.
- Lopes, V., Maia, J., Silva, R., Seabra, A. & Morais, F. (2004). Aptidão física associada à saúde da população escolar (6 a 10 anos de idade) do arquipélago dos Açores, Portugal. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 6(2), 7-16. Acedido em <https://bibliotecadigital.ipb.pt/>
- Mallmann, S., Moesch, J., Tomé, F., Vieira, L., Ciqueleiro, T., & Bertolini, F. (2011). Comparação entre o efeito imediato e agudo de três protocolos de alongamento dos músculos isquiotibiais e paravertebrais. *Revista Brasileira Clínica Médica*, 9(5),

- 354-359. Acedido em: <http://www.sbcm.org.br/revistas/RBCM/RBCM-2011-05.pdf#page=31>
- Marques, R. (2002). *O diretor de turma e a relação educativa*. Lisboa: Editorial Presença.
- Marzano, R. (2005). *Como organizar as escolas para o sucesso educativo* (1ª Edição). Porto: Edições Asa.
- Matos, M., Simões, C., Tomé, G., Camacho, I., Ferreira, M. & Ramiro, L. (2012). A saúde dos adolescentes portugueses: *Relatório do estudo HBSC 2010*. Lisboa: Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais/IMHL/UNL & FMH.
- Melo de Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Revista Gymnasium*, 1(3), 7-28. Acedido em: <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/gymnasium/article/view/1194>
- Moreira, J. & Araújo, C. (2004). *Manual técnico e pedagógico de trampolins*. Porto. Porto Editora.
- Moreno, J. & Sanmartín, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona INDE: Publicaciones.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education* (1st online edition). Acedido em: <https://pt.slideshare.net/ikkars/teaching-physical-edu1stonline>
- NASPE. (2012). *Shape of the nation: Status of physical education in the USA*. Reston, VA: NASPE.
- Neto, C. (2006). Actividade Física e Saúde: as Políticas para a Infância. IAC, Boletim. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/242279629>
- Oliveira C. & Veiga, V. (2005). Estado nutricional e maturação sexual de adolescentes de uma escola pública e de uma escola privada do Município do Rio de Janeiro. *Revista de Nutrição*; 18, 183-191. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/250041438>
- Organização Mundial de Saúde. (2004). *45º Conselho Diretor – 56ª Sessão do Comité Regional*. Washington: WHO.
- Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T., & Young, J. (2006). Promoting physical activity in children and youth. *Circulation*, 114(11), 1214-1224. Acedido em: <https://www.ahajournals.org/doi/>
- Pehkonen, M. (2010). Quality of the teaching process as an explanatory variable in learning gymnastics skills in school physical education. *Science of Gymnastics*

- Journal*, 2, 29-40. Acedido em:
<https://www.researchgate.net/publication/267703359>
- Perfeito, R., Souza, W. & Alves, D. (2013). Treinamento de força muscular para crianças e adolescentes: benefícios ou malefícios? *Adolescência Saúde*, 10(2):54-62. Acedido em: http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=370
- Proença, J. (2001). Das Fases sensíveis às insensíveis fases no treino da Força. *Perspectivas XXI*, 4(7), 39-43.
- Quitério, A., Costa, J., Martins, M., Martins, J., Onofre, M., Gerlach, E. & Herrmann, C. (2017) Educação Física: Avaliação das competências motoras em alunos de seis anos, do primeiro ano de escolaridade. *Retos*, 31, 259 - 263. Acedido em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5841381>
- Rosenshine, B. (1979). Content, Time and Direct Instruction. In P. Peterson & H. Walberg (Eds.), *Research and Teaching: Concepts; Findings and Implications* (pp. 28-56). Berkeley: McCutchan
- Ruivo, E. (2011). Associação entre aptidão cardiorrespiratória, pré-obesidade e obesidade no 4º ano do 1º ciclo do Ensino Básico Agrupamento de Escolas Professor Armando Lucena. (Dissertação de mestrado, Universidade Lusófona). Acedido em: <https://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/2926>
- Silva, M. & Lopes, J. (2015). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*. 7, 12-31.
- Soares, C. B.; Ávila, L. K. & Salvetti, M. G., (1998). Vulnerabilidade de adolescentes no SILOS Butantã. *Saúde e Sociedade*, 7, 63-82. Acedido: <https://www.researchgate.net/publication/307747401>
- Sprinthall, N. A. & Collins, W. A. (2003). *Psicologia do adolescente: Uma visão desenvolvimentista* (3ª edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9 (2), 69-74. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/8063779>

- Trudeau, F., & Shephard, R. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35 (2), 89-105.
Acedido em: <https://link.springer.com/article/10.2165/>
- USDHHS (2008). *Physical activity guidelines for Americans*. Washington: USDHHS
- Valle, M. (2007) *Dinâmica de Grupo aplicada ao esporte*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Weiss, R., Dziura, J., Burgert, T., Tamborlane, W., Taksali, S. & Yeckel, C. (2004) Obesity and the metabolic syndrome in children and adolescents. New England: *Journal of Medicine*, 350. 2362-2374. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/224020564>
- World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Acedido: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/44399>.
- Zenhas, A. (2006). *O papel do diretor de turma na colaboração escola-família*. Porto: Porto Editora.

Referências Legislativas

Decreto-lei n.º 6/2001 de 18 de janeiro. Diário da República;

Decreto-lei n.º 10-A/2020 de 13 de março. Diário da República. Medidas excecionais e temporárias relativas à situação epidemiológica do novo Coronavírus – COVID 19;

Decreto-lei n.º 95/1991, de 26 de fevereiro. Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar. Diário da República;

Decreto-lei Regional n.º 12/2005/A, de 16 de junho, alterado pelo Decreto-lei Regional n.º 35/2006/A, de 06 setembro. Diário da República;

Documento de Organização e Gestão, Departamento de Educação Física e Desporto, Escola Secundária das Laranjeiras;

Plano das Atividades Desportivas Escolares e do Desporto Escolar 2019-2020;

Plano de Anual de Atividades da Escola Secundária das Laranjeiras 2019-2020;

Portaria n.º 75/2014 de 18 de novembro. Diário da República

Projeto Educativo da Escola Secundária das Laranjeiras 2019-2020, aprovado em Conselho Geral;

Regulamento Interno da Escola Secundária das Laranjeiras, 11 de março de 2015.

Apêndice 1 – Plano Geral de Estágio



ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

Escola Secundária das Laranjeiras

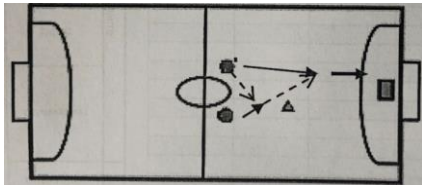
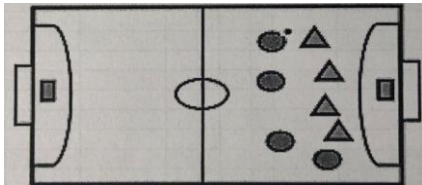
Departamento de Educação Física e Desporto

Ano Letivo 2019/2020

Plano Geral de Estágio

	Sentembro	Outubro	Novembro	Dorembro	Januário	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
Lecionação	UD: Atletismo e Futebol UD: Atletismo	UD: Basquetebol e Voleibol UD: Nataçáo	UD: Ginástica de Solo e Aparelhos UD: Nataçáo UD: Atletismo e Futebol		UD: Desport Sociais e Tradicionais UD: Atletismo e Futebol	UD: Atletismo UD: Atletismo	UD: Nataçáo PTL UD: Nataçáo	UD: Ginástica de Solo, Aparelhos e Rítmica UD: Nataçáo	Super Taça Escolar Torneio Inter Turmas JDC (PA E P/B)	
	Desenvolvimento do protocolo de apido físico									
	Recolha de dados FITESCOLA		Recolha de dados FITESCOLA				Recolha de dados FITESCOLA		Recolha de dados FITESCOLA	
Desporto Escolar	Planoamento das Atividades Desportivas Escolares	Torneio Basquetebol 3x3		II Cross Running		Torneio Inter-Escolas Basquetebol			Super Taça Escolar	
		Preparação Cross Running								
Direção de Turma	Análise dos processos individuais e coletivos, Caracterização e motivação, Definição de projeto curricular	Aplicação e análise dos testes socioeconómicos								
							Aplicação e análise dos testes de grupo concreto			Saída de Campo - Atividade de "Team Building"
	Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação.									
Seminários	Avaliação e análise da Aprendizagem Física	Definição do protocolo de apido físico	Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
	Análise dos processos individuais dos alunos da turma PP2B; Definição dos objetivos para participação no Torneio de Futebol de Rua		Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
		Definição do protocolo de apido físico	Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
		Análise dos processos individuais dos alunos da turma PP2B; Definição dos objetivos para participação no Torneio de Futebol de Rua	Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							
			Asssembleia de Turma, Remanes de Direção de Turma, Remanes de Conselho de Turma, Remanes Encarregados de Educação.							

Apêndice 2 – Protocolo de Avaliação Inicial (Andebol)

 ESCOLA SECUNDÁRIA esl DAS LARANJEIRAS			
Protocolo de Avaliação Inicial			
ANDEBOL	Objetivos: Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas.		
	Organização	(i) Gupos de 4 elementos (2x1+GR) - Situação A	
	Turma	(i) Gupos de 4 elementos (2x1+GR) - Situação A	
	(iii) Os alunos iniciam e terminam os exercícios ao sinal do professor;		
Regras de gestão/ segurança	(iiii) Os alunos após remate ou recuperação de bola por parte da defesa trocam de funções (Sit. A).		
Material	Bolas e pinos.		
Ilustração do exercício			
Situação A		Situação B	
			
Descrição		Descrição	
(x) Os alunos atacantes procuram finalizar, em situação de superioridade numérica (2x1), contra o aluno defensor.		(x) Jogo reduzido 5x5 (GR+4X4+GR).	
(x) A defesa é condicionada (não pode intercetar a bola).			
(x) Os alunos devem realizar, pelo menos, 3 passes entre eles antes de finalizar.			
Critérios	Indicadores	Critérios	Indicadores
Passe	1) Coloca o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro.	Remate em salto	1) Efetua 2/3 apoios com a bola na mão.
	2) Arma o braço.		2) Arma o braço no momento da impulsão.
		3) Roda o tronco.	Enq. Ofensivo
Receção	1) Recebe a bola c/ as duas mãos. 2) Amortece a bola.	Tomada de decisão	
Drible	1) Não olha para a bola. 2) Contata c/ a bola c/ a palma da mão.		2) Realiza passe a um companheiro desmarcado caso não possa progredir.
	3) Progride no terreno.		3) Remata se tem a baliza ao seu alcance.
Remate em apoio	1) Coloca o pé contrário à mão que tem a bola, ligeiramente mais à frente que o outro.	Desmarcação	1) Oferece linhas de passe.
	2) Arma o braço.	Atitude defensiva	1) Interceta a bola, impede ou dificulta a ação adversária.
	3) Avança o pé mais recuado, e simultaneamente roda o tronco.		

Apêndice 3 – Unidade Didática de Andebol



Escola Secundária das Laranjeiras
Departamento de Educação Física e Desporto

Unidade Didática - Andebol



Professores Estagiários

Frederico Borges

Pedro Tavares

Nicole Medeiros

Orientador de Escola

Professor Gabriel Guerreiro

Índice

Introdução	iv
Análise da Modalidade Desportiva	vi
Análise do Envolvimento	xii
Recursos Espaciais	xii
Recursos Materiais	xii
Recursos Humanos	xiii
Recursos Temporais	xiii
Segurança	xiii
Definição de objetivos	xv
Configuração da avaliação	xxii
Avaliação Inicial	xxii
Avaliação Formativa	xxiv
Avaliação Sumativa	xxvi
Justificação da Unidade Didática	xxvii
Progressões de Ensino	xxx
Bibliografia	xxxiv

Introdução

Esta unidade didática de Andebol surge no âmbito do Estágio Profissional, inserido no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona.

Com este documento pretende-se procurar garantir o sucesso do processo de ensino aprendizagem desta matéria. Este foi construído com base nos programas nacionais de educação física (2001) e em função das particularidades da escola e especialmente da turma, através da análise dos resultados obtidos na avaliação inicial. Todos estes fatores foram conjugados de modo a conceber uma Unidade Didática coerente, no entanto, poderão surgir alterações devido ao nível da turma e a imprevistos que poderão surgir ao longo do ano letivo.

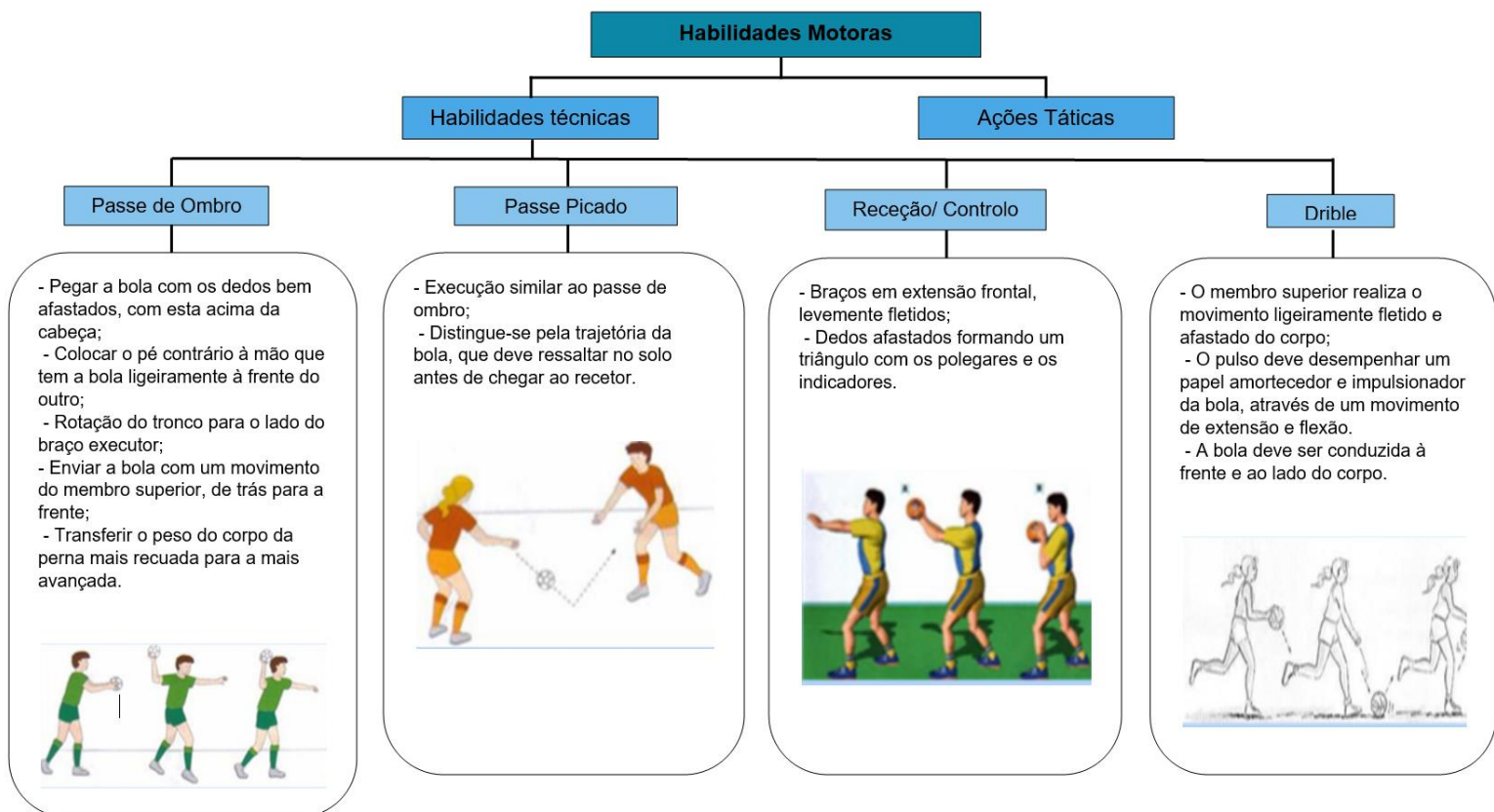
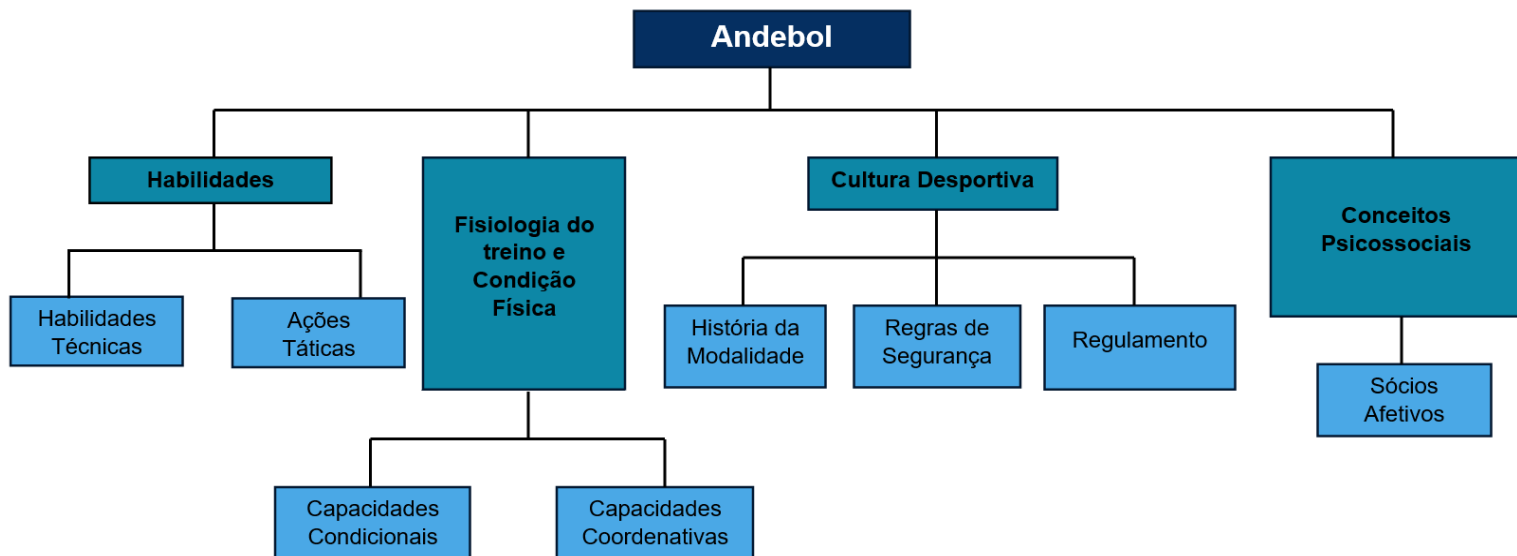
No sentido de permitir um ensino eficaz, a ação de qualquer professor de Educação Física, independentemente da matéria que vai abordar, deve ser não só refletida, mas também orientada. É neste sentido que se apresenta este documento.

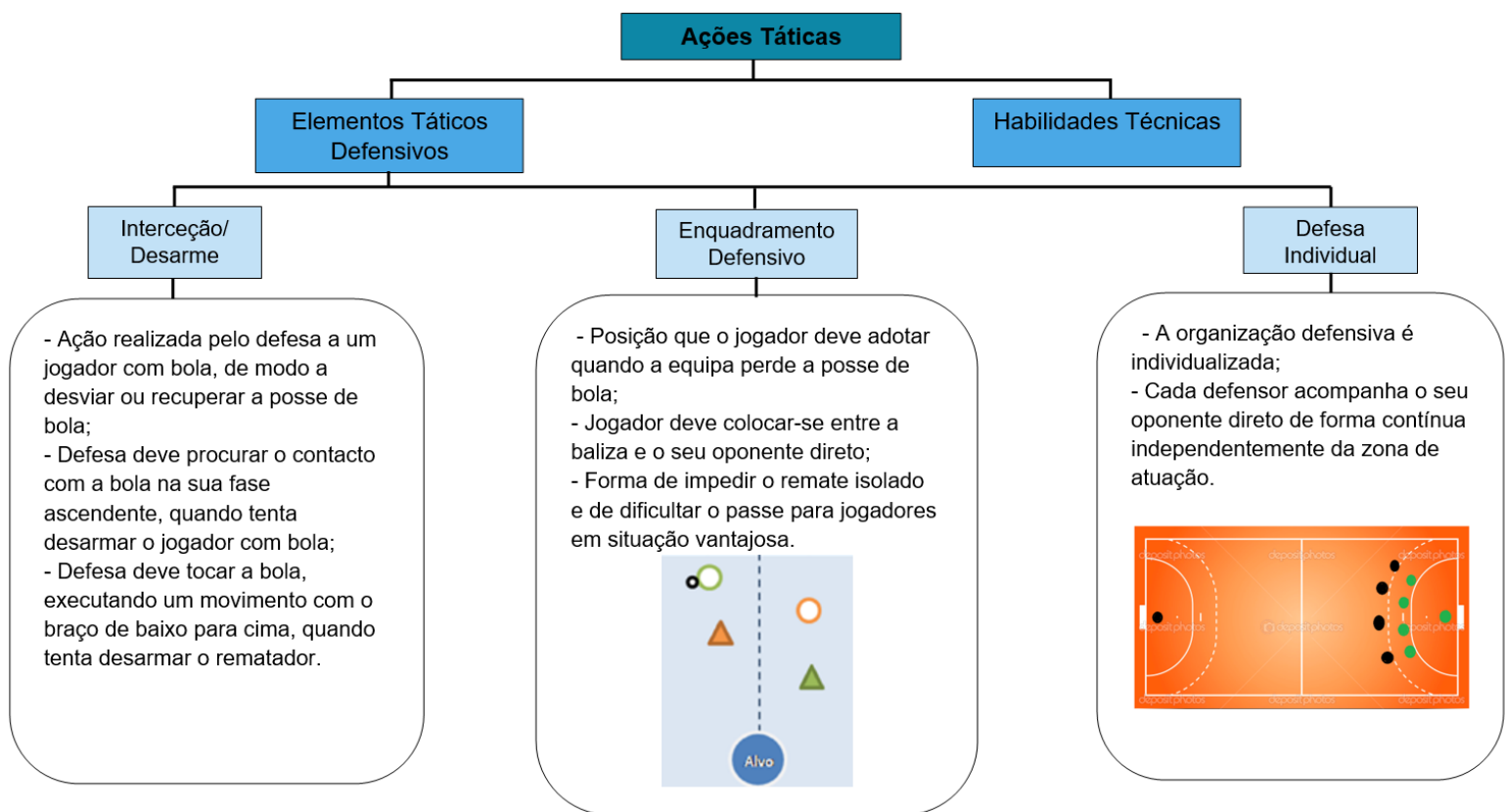
Assim, esta Unidade Didática apresenta-se estruturada em cinco partes: (1) inicia-se com a análise da modalidade; (2) seguida da caracterização dos recursos materiais; (3) definem-se os objetivos (gerais, específicos e operacionais); (4) configura-se a avaliação a utilizar (inicial, formativa e sumativa); (5) e acabo com a estratégia geral da Unidade Didática.

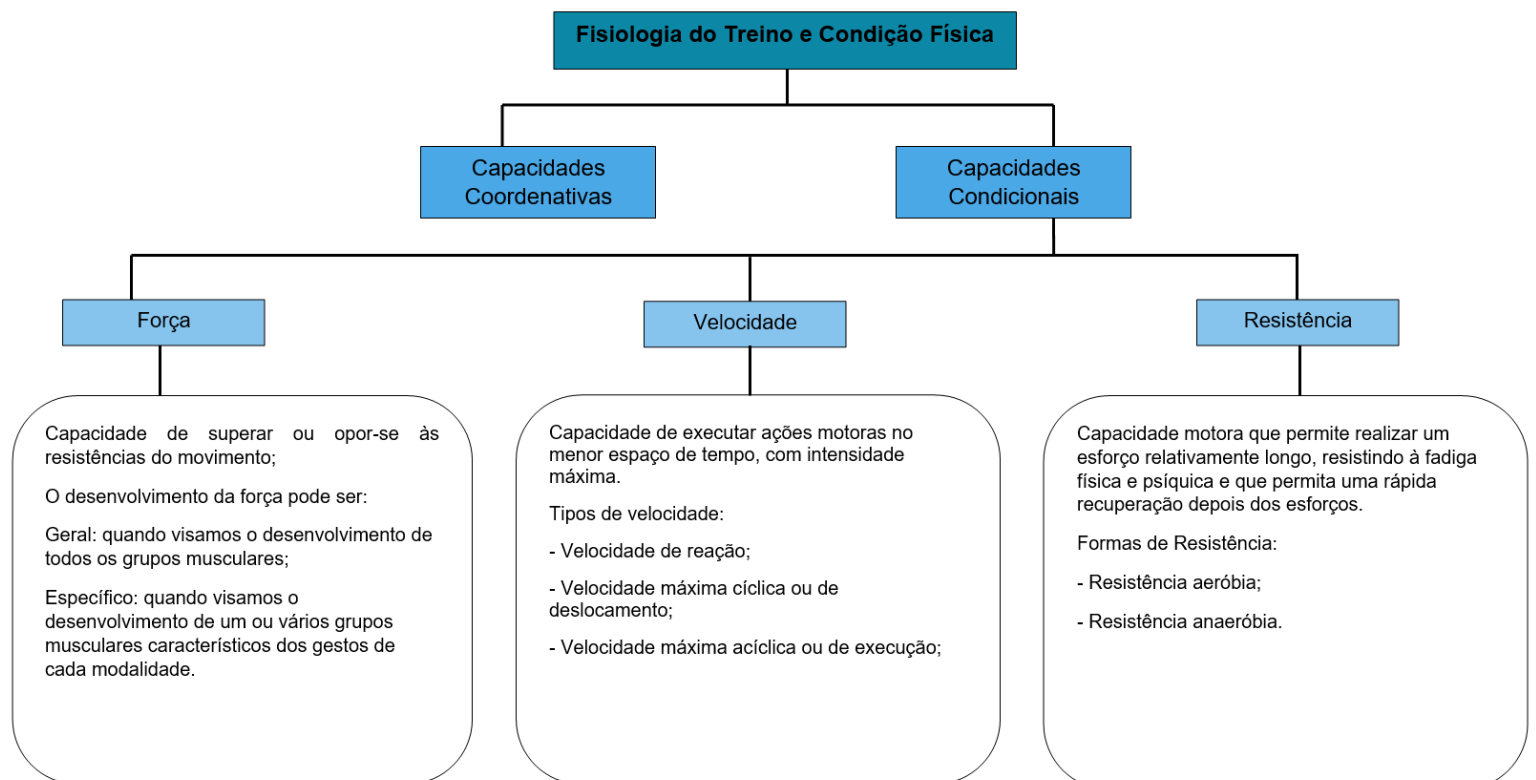
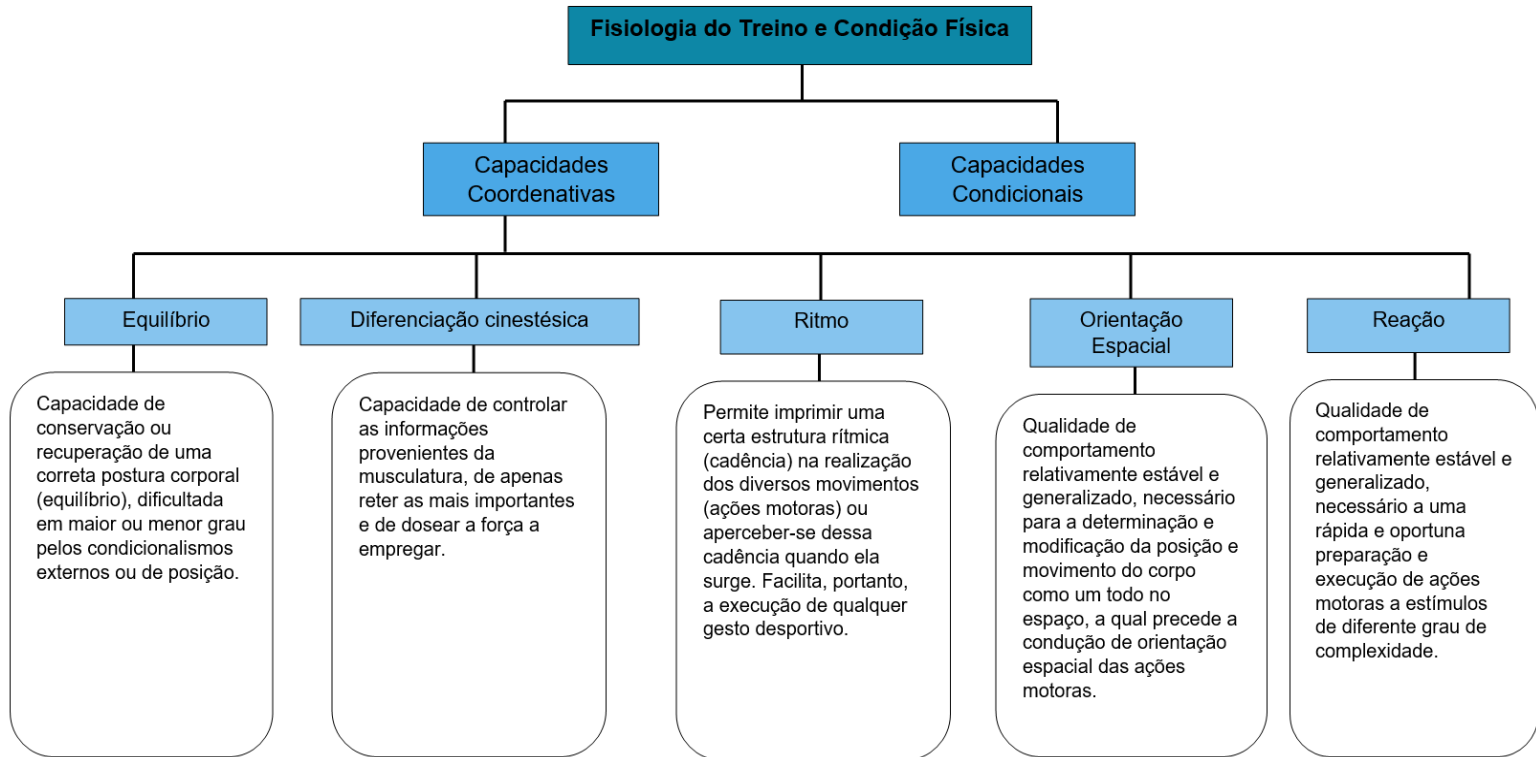
Por fim, surge a bibliografia utilizada para a construção e realização da Unidade Didática, bem como alguns anexos.

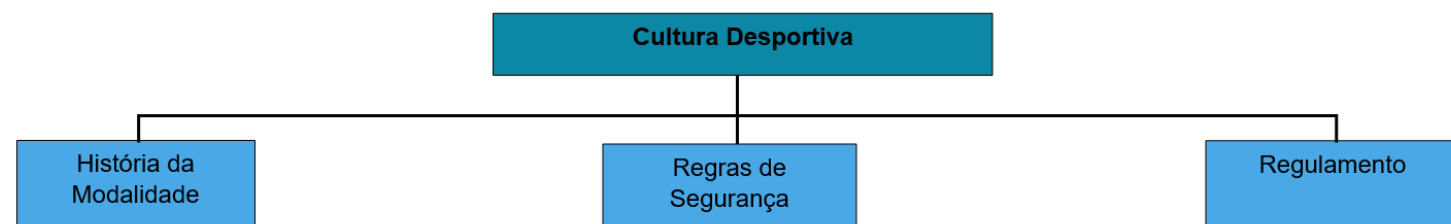
A carga horária curricular semanal para a disciplina de Educação Física é de um bloco de 90 minutos e um segmento de 45 minutos, estando destinados para esta UD, 5 blocos de 90 minutos e 2 de 45 minutos, ao longo do ano.

Análise da Modalidade Desportiva









O Andebol tem as suas origens na antiga Grécia e os professores de Educação Física Konrad Kech, Porfírio Malheiro, Lucien Dehoux e Wasc Heiser, são associados ao desenvolvimento da modalidade no continente europeu, entre finais do séc. XIX e princípios do séc. XX. Contudo, o andebol, como desporto devidamente codificado, só apareceu após a I Guerra Mundial.

A sua criação é atribuída a Carl Schelenz que, durante uma viagem ao Uruguai, observou um jogo criado por Alberto Valetta. De volta à Alemanha, decidiu criar um jogo designado de **Handball**.

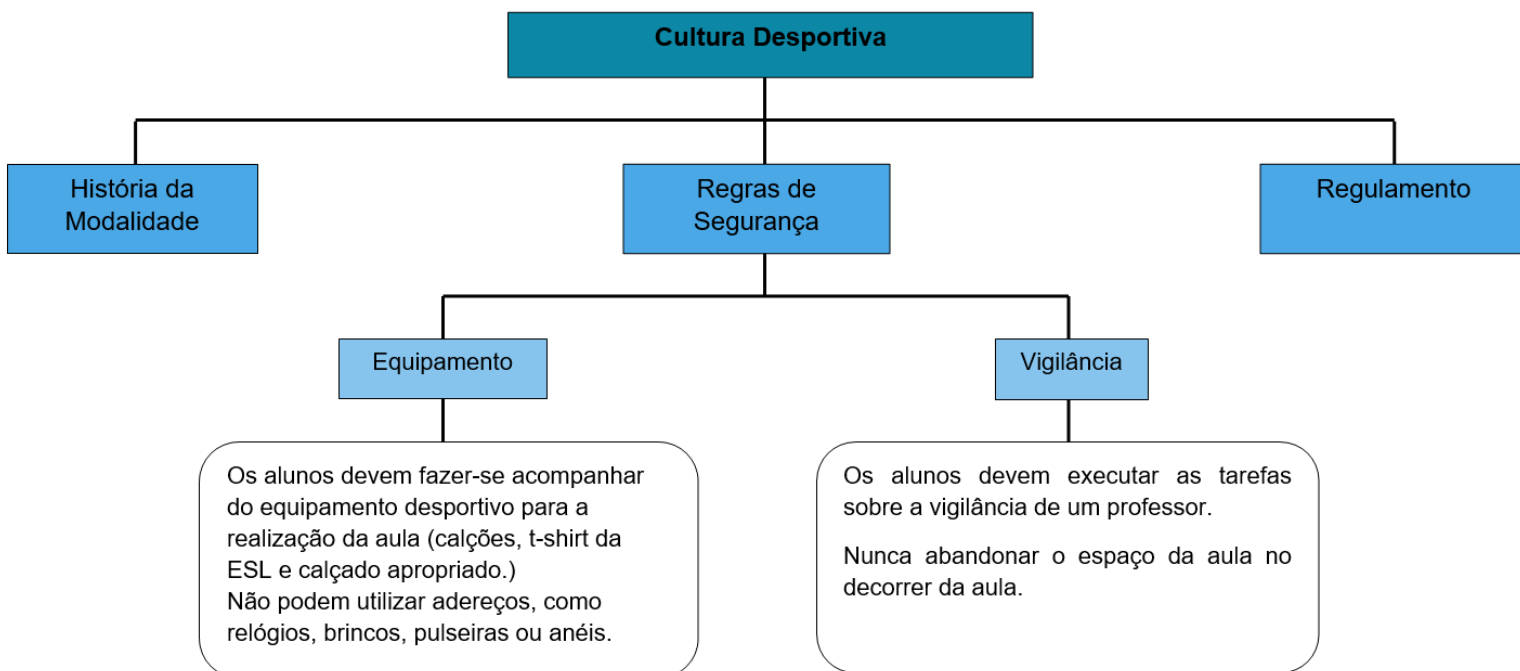
O grande incremento do andebol, a nível mundial, deve-se ao aparecimento do andebol de sete, em vez do andebol de onze, praticado originalmente. Esta variante da modalidade surgiu nos países nórdicos, mais concretamente na Suécia e na Dinamarca, onde, devido ao rigor dos invernos, se tornava impossível praticar este desporto em campos ao ar livre. A substituição por salas fechadas obrigou, assim, à diminuição do número de jogadores.

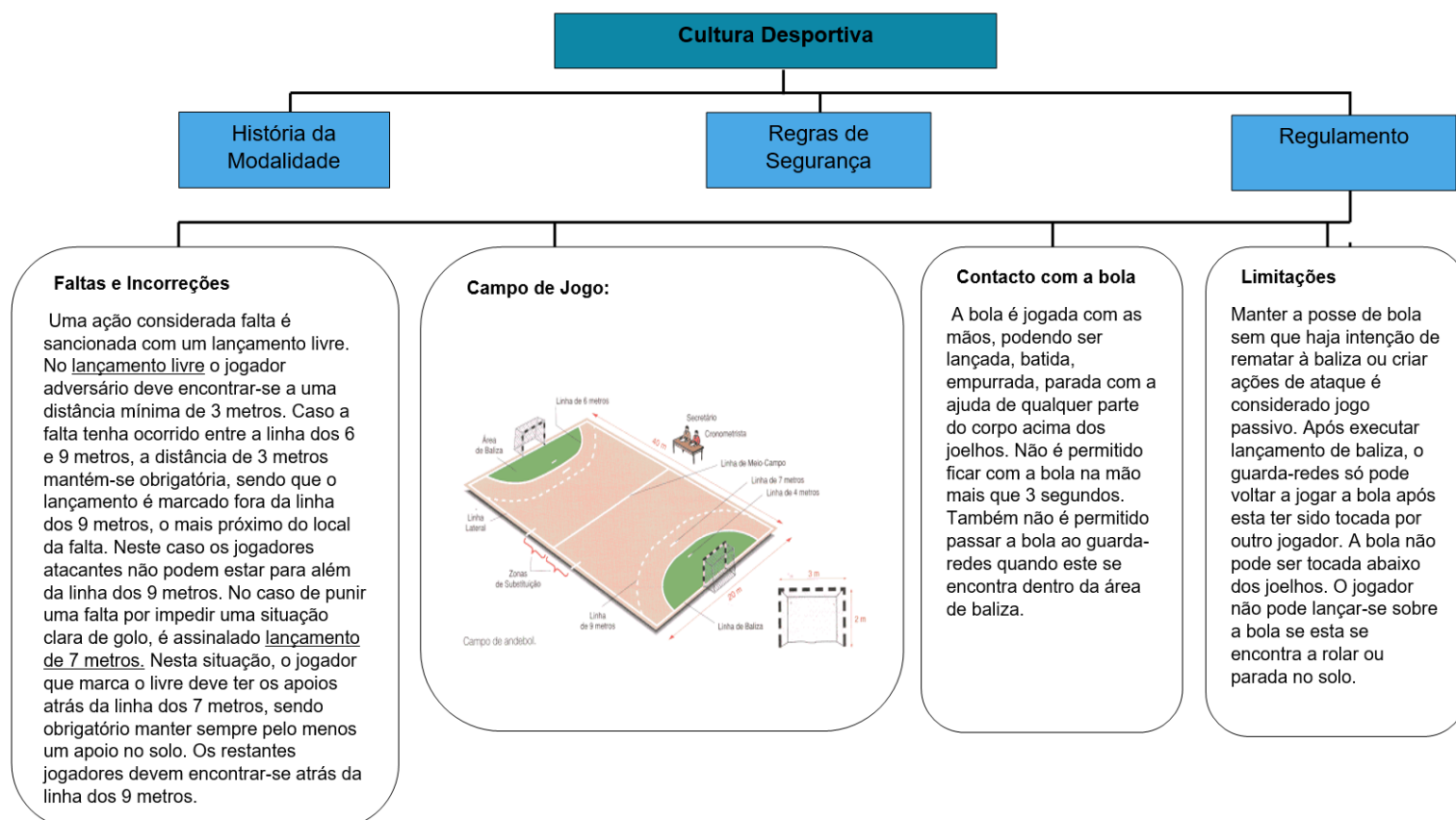
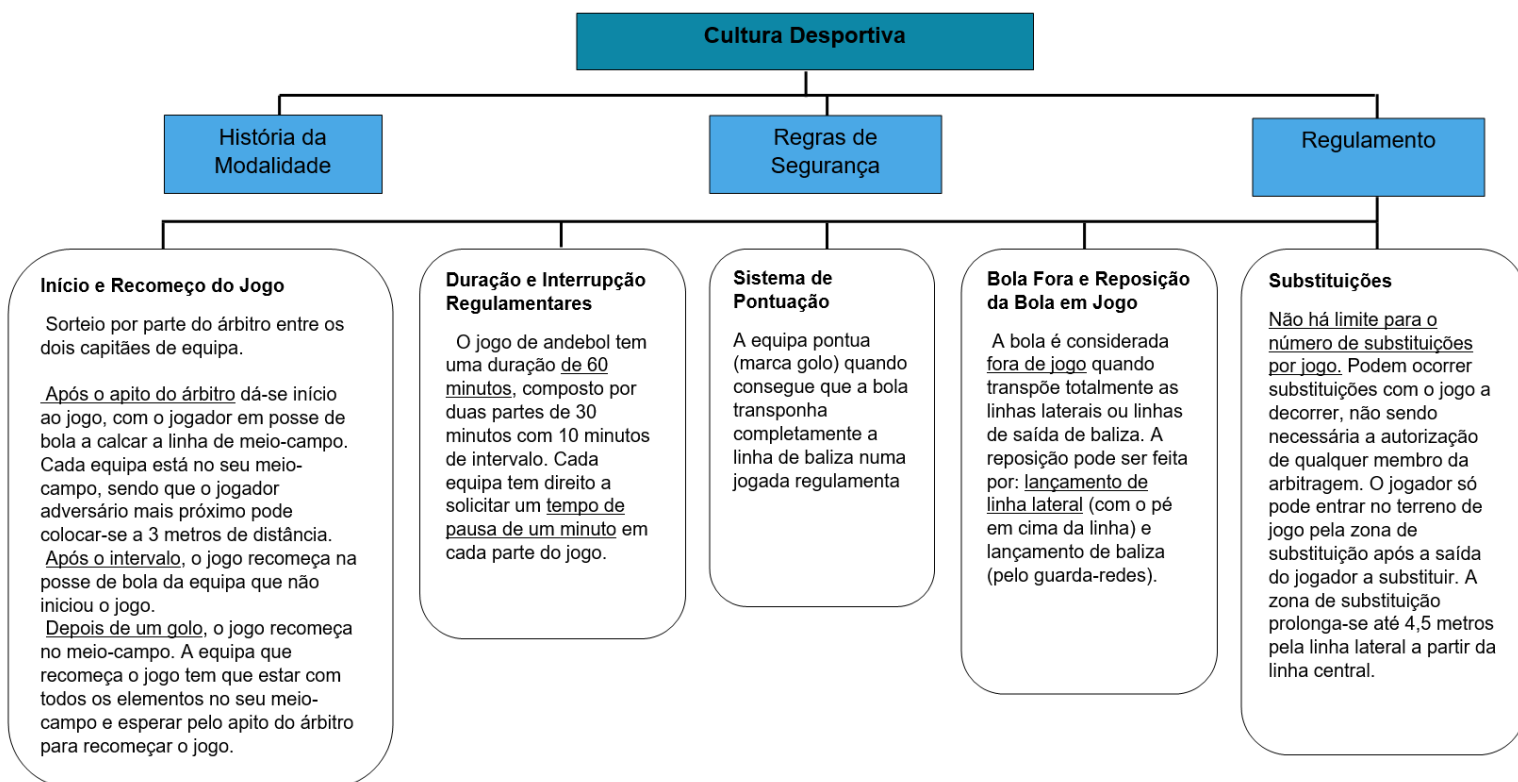
Em 1938 é disputado o primeiro Campeonato do Mundo, com a vitória da Alemanha.

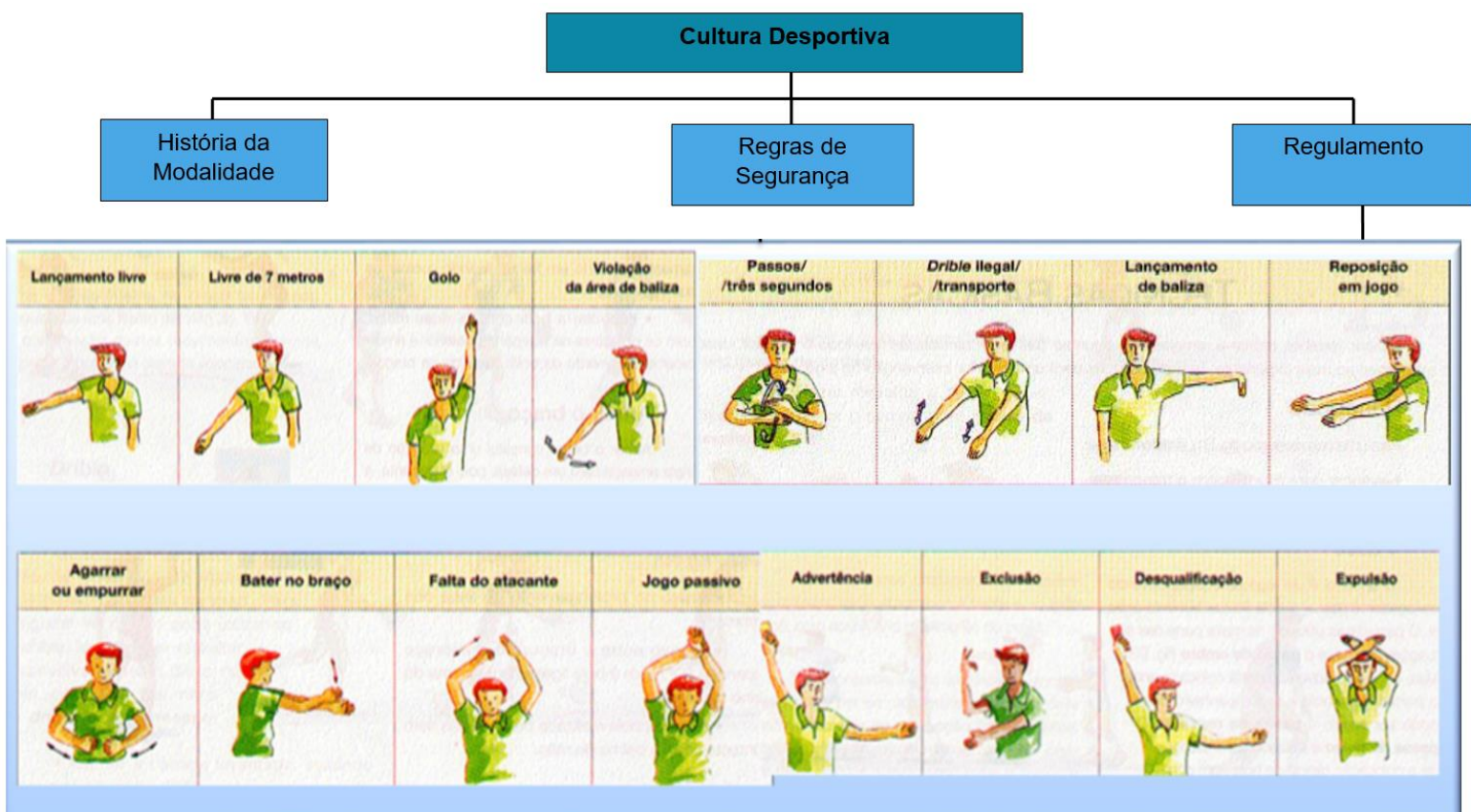
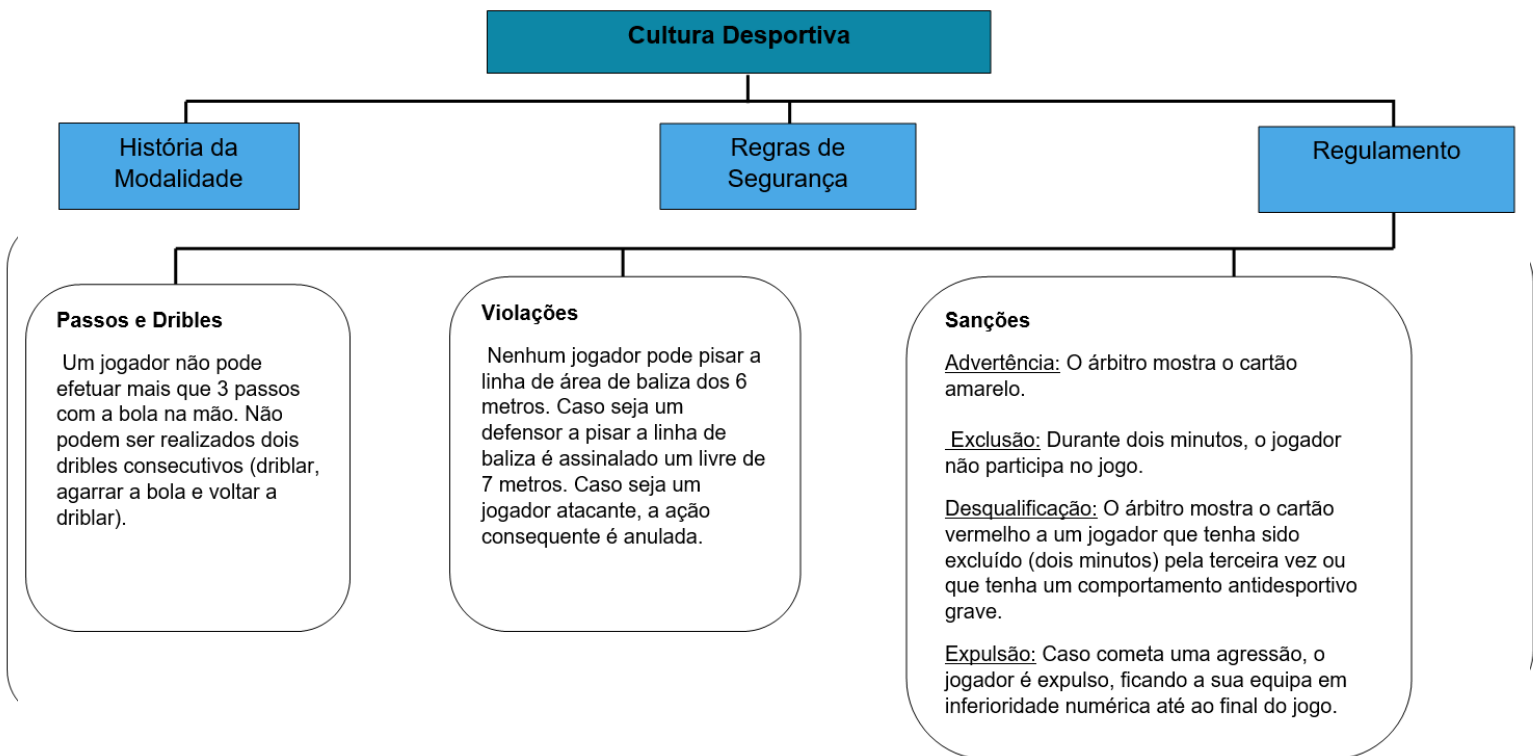
Em Portugal, o andebol de onze começou a ser praticado na cidade do Porto, em **1929**, introduzido pelo desportista alemão Armando Tshopp.

A primeira apresentação oficial de um jogo de andebol teve lugar no Porto, a 31 de Janeiro de 1931, mas é em Lisboa que é fundada a primeira Associação de Andebol (1931), seguida, em 1932, pela Associação de Andebol do Porto.

O andebol de sete chegou a Portugal em 1949, pela mão de Henrique Feist. A crescente popularidade do andebol de sete, tanto no nosso país como internacionalmente, levou à gradual extinção do andebol de onze que, desde há alguns anos, deixou de se praticar.







Análise do Envolvimento

Recursos Espaciais

Na Escola Secundária das Laranjeiras as aulas de andebol podem ser lecionadas no Pavilhão ou no Polidesportivo de Ar Livre, devido à relação do planeamento anual com o *roulement*, optei por planear as mesmas para o Polidesportivo exterior sintético, com dois campos de 40x20 metros.



Imagem 1 – Polidesportivo Ar Livre.

Recursos Materiais

Polidesportivo Exterior	
Material	Total
Balizas (3 x 2) metros	4
Bolas de Andebol – Cabedal pequenas azuis	5
Bolas de cabedal médias castanhas	7
Bolas borracha pequenas laranja	10
Bolas borracha grande laranja	2

Sinalizadores	Vários
Apitos	1
Marcador de Resultados	Vários

Recursos Humanos

A turma é composta por 17 alunos, sendo destes 7 rapazes e 10 raparigas. De acordo com a aplicação do protocolo de avaliação inicial, é possível constatar que a turma não cumpre os critérios de nível introdução, tendo mesmo falta de cultura básica da modalidade e um desconhecimento das regras básicas da mesma. Durante as lecionações encontram-se também presentes o Professor Orientador Gabriel Guerreiro e os Professores Estagiários Pedro Tavares e Nicole Medeiros.

Recursos Temporais

De acordo com a Planificação Anual, para a Unidade Didática de Andebol estão previstos a lecionação de 7 aulas no total do ano letivo, sendo estas distribuídas por 2 aulas de segmento (45 minutos) e 5 aulas de bloco (90 minutos).

Segurança

As questões de segurança são fundamentais na sala de aula, no entanto sendo o basquetebol uma modalidade com variado reportório motor e categorizando-se nos desportos de invasão, torna-se fundamental uma correta definição e implementação das mesmas. Existe também um conjunto de regras definidas a cumprir, de forma a cumprir alguns requisitos de segurança, sendo estas:

-  O Professor deve ser o primeiro a chegar ao local onde a aula se realiza e o último a abandonar o mesmo;

-  Os alunos devem realizar a aula devidamente equipados (calções, t-shirt da ESL e calçado apropriado).
-  Não permitir a utilização de relógios, pulseiras, colares, brincos, bonés ou objetos que acarretam riscos para o próprio e para os colegas;
-  Não é permitido mascar pastilha elástica;
-  Os alunos só devem realizar os exercícios após a indicação do professor e termina à indicação do mesmo;

Definição de objetivos

A definição dos objetivos deve ser uma ação bem refletida pois são estes que balizam as expetativas. São os objetivos que definirão, no final da Unidade Didática, o sucesso ou insucesso dos alunos e as suas aprendizagens. Sendo assim, a definição dos objetivos deve estar relacionada com a caracterização da turma e a sua avaliação inicial referente à Modalidade, e o Programa Nacional do Ministério da Educação relativamente à disciplina de Educação Física do 9º ano e especificamente à Unidade Didática de Andebol.

A definição de objetivos é determinante pois irá ajudar-me a controlar todo o processo de ensino-aprendizagem.

De seguida são apresentados os objetivos definidos segundo as diferentes categorias transdisciplinares.

Objetivos Gerais:

- Ser capaz de realizar as principais habilidades motoras abordadas ao longo das aulas;
- Realizar as habilidades em situações oportunas, tendo em conta o contexto do jogo;
- Conhecer os princípios específicos de jogo e saber aplicá-los, tendo em conta o contexto de jogo;
- Desenvolver as suas capacidades condicionais e coordenativas;
- Saber as normas de segurança, conhecer a história da modalidade e o seu regulamento;
- Utilizar um comportamento disciplinado e adequado à modalidade;

Objetivos Específicos:

Os objetivos específicos subdividem-se em três domínios, sendo eles, o domínio psicomotor, o domínio cognitivo e o domínio socio-afetivo.

Domínio Psicomotor

Habilidades Motoras

- **Passe de Ombro**

O aluno deve:

- Pegar a bola com os dedos bem afastados, com esta acima da cabeça;
- Realizar a rotação do tronco para o lado do braço executor;
- Enviar a bola com um movimento do MS, de trás para a frente;
- Transferir o peso do corpo da perna mais recuada, para a mais avançada.

- **Passe Picado**

O aluno deve:

- Lançar a bola para a frente;
- Fazer ressaltar a bola próxima do recetor.

- **Recepção**

O aluno deve:

- Colocar os braços em extensão frontal e levemente fletidos;
- Ter os dedos bem afastados, formando um triângulo com os dedos indicadores e polegares;

- **Drible**

O aluno deve:

- Realizar o movimento com MS afastado do corpo;
- Fazer com que o pulso desempenhe um papel amortecedor e impulsionador da bola, através da extensão e flexão;
- Conduzir a bola à frente ou ao lado do corpo:

- **Remate em Suspensão**

O aluno deve:

- Executar passos de corrida amplos e rápidos (esquerdo, direito, esquerdo);
- Executar a impulsão com o MI contrário ao MS executante;
- Imprimir velocidade à rotação do tronco em simultâneo à extensão do MS dominante.

- **Finta**

O aluno deve:

- Ultrapassar o defensor, criando situações de superioridade numérica;
- Desequilibrar o defensor com rápida mudança de direção e velocidade;

Ações Táticas

- **Penetração**

O aluno deve:

- Atacar diretamente o adversário ou a baliza, aproveitando o espaço entre dois defesas;
- Receber a bola em movimento;

- **Desmarcação**

O aluno deve:

- Ganhar posição de vantagem, de modo a receber a bola;
- Ocupar os espaços livres;
- Explorar a linha jogador/baliza deixada livre pelo defesa.

- **Enquadramento Ofensivo**

O aluno deve:

- Dar linha de passe em amplitude e profundidade;

- Ajustar-se de forma a cumprir o alinhamento tático;

- **Posição Defensiva**

O aluno deve:

- Ter os pés afastados e as pernas ligeiramente fletidas;
- Avançar a perna do lado do braço com bola do atacante;
- Inclinar ligeiramente o tronco à frente;
- Colocar o peso do corpo na parte anterior dos pés e distribuído pelas duas pernas;
- Ter os braços semi-fletidos com as mãos colocadas à altura dos ombros e voltadas para a frente;

- **Defesa Individual**

O aluno deve:

- Realizar uma defesa individualizada ao seu oponente direto;
- Acompanhar o seu oponente direto de forma contínua, independentemente da zona de atuação.

- **Enquadramento Defensivo**

O aluno deve:

- Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso este ultrapasse o colega que fazia contenção;
- Transmitir segurança e confiança ao portador colega que faz contenção para que este se “afoite” na dispute pela bola.

- **Equilíbrio**

O aluno deve:

- Adotar essa posição sempre que a sua equipa perde a posse de bola;
- Colocar-se entre a baliza e o seu oponente direto;

- Impedir o remate isolado;
- Dificultar o passe para jogadores em situação vantajosa.

Fisiologia do Treino e Condição Física

Capacidades Condicionais

- **Força**
 - Aumentar os níveis de força;
 - Aumentar a sua potência.
- **Velocidade**
 - Aumentar a velocidade de reação
 - Aumentar a velocidade máxima de deslocamento
 - Aumentar a velocidade de execução
- **Resistência**
 - Aumentar os níveis de resistência
 - Aumentar a disponibilidade para a realização de exercício sem apresentar níveis extremos de cansaço.

Capacidades Coordenativas

- **Equilíbrio**
 - Desenvolver a capacidade de conservar ou manter uma postura corporal correta (equilíbrio), após desequilíbrios internos ou externos.
- **Diferenciação Cinestésica**
 - Realizações de forma correta e económica, com base na receção e assimilação bem diferenciada e precisa.

- **Orientação Espacial**

- Perceber e modificar a posição do corpo no espaço e no tempo.

- **Ritmo**

- Imprimir uma certa estrutura rítmica (cadência) na realização das diversas habilidades motoras e aperceber-se dessa cadência quando ela surge.

- **Reação**

- Reagir o mais rápido e oportunamente possível a estímulos de diferentes graus de complexidade;
- Incrementar a sua capacidade para responder a estímulos no menor tempo possível.

Domínio Cognitivo

Cultura Desportiva

- **História da Modalidade**

- Conhecer a origem do andebol;
- Conhecer a data de criação do andebol;
- Saber o nome do criador do andebol;
- Saber o ano em que foi introduzido em Portugal;
- Saber a data de Fundação da Federação Portuguesa de Andebol

- **Regras de segurança**

- O aluno cumpre as regras de segurança definidas para a sala de aula;

- **Regulamento**

- O aluno sabe as características da modalidade;
- O aluno conhece as dimensões do campo de andebol;
- O aluno sabe a duração da partida e a duração do intervalo;

- O aluno sabe como se procede o início e reinício do jogo e quando este ocorre;
- O aluno sabe quando a bola está fora ou não, ou se é golo ou não;
- O aluno sabe o limite de passos com a bola na mão;
- O aluno sabe o limite de tempo imóvel com a bola na mão;
- O aluno reconhece situações de conduta antidesportiva (pontapear, rasteirar, agredir ou tocar com a mão de forma deliberada na bola);
- O aluno reconhece quando deve ser marcada uma falta.

Domínio Sócio afetivo

Conceitos Psicossociais

- **Autonomia**
 - O aluno realiza as atividades estabelecidas, sendo proactivo na seleção e desenvolvimento das suas capacidades.
- **Responsabilidade**
 - O aluno encontra-se atento durante os momentos de instruções e aos *feedbacks* do professor para o fim da sua evolução.
- **Assiduidade e Pontualidade**
 - O aluno, respeita o horário estabelecido para a aula, e apresenta uma presença assídua à aulas (equipado).
- **Cooperação**
 - O aluno deve participar e colaborar com os colegas nas tarefas de aprendizagem da aula.

Configuração da avaliação

A necessidade de avaliar é fundamental no processo de ensino-aprendizagem, na medida em que só através desta tarefa é possível determinar os resultados de aprendizagem dos alunos e o grau de realização dos objetivos. A avaliação pode-se definir como um processo para determinar se os objetivos educacionais foram alcançados pelos alunos.

O principal objetivo da avaliação é aperfeiçoar o ensino e a aprendizagem, e tornar possível medir o desempenho dos alunos de forma quantitativa e qualitativa.

O processo de avaliação contempla 3 tipos de avaliação (inicial, formativa e sumativa) que ocorrem em momentos distintos da Unidade Didática, mas que, no entanto, se complementam entre si.

Avaliação Inicial

Corresponde regularmente às primeiras aulas de uma unidade didática, porém devido ao fato da ESL não ter um *roulement* que permita realizar uma avaliação inicial de todas as modalidades e disciplinas nas primeiras semanas de aulas, esta será feita no início das respetivas unidades didáticas.

Durante este período o professor deve criar rotinas de organização na aula, apresentar o programa aos alunos, falar de regras de funcionamento e segurança nos espaços de aula, mas sobretudo deve avaliar o nível inicial dos alunos e a suas possibilidades de desenvolvimento.

Apesar destas aulas servirem para o professor reunir informações sobre os alunos, estas devem ter um clima de aprendizagem “normal” e não serem encaradas de um modo demasiado formal ou inibidor para os alunos. O objetivo primordial é a recolha de elementos que permitam decidir sobre a estrutura da Unidade Didática.

No que se refere à avaliação inicial de Andebol, o protocolo propõe um exercício critério 4x2+Gr em que se procura explorar a movimentação e atitude dos jogadores com e sem bola, bem como nos momentos ofensivos e defensivos. Com base no protocolo de avaliação inicial, foi criada uma grelha de observação (anexo 1).

A avaliação diagnóstica, pode ser caracterizada da seguinte forma:

Nível Introdutório:

- O aluno realiza, embora com dificuldade 50% dos conteúdos das habilidades técnicas.
- O aluno enquadra-se entre a bola e o jogador portador da bola (enquadramento defensivo).
- O aluno penetra quando tem bola e remate quando têm espaço.

Nível Elementar:

- O aluno realiza todos os conteúdos das habilidades técnicas, embora possa realizar com dificuldade 50% dos mesmos.
- O aluno enquadra-se entre a bola e o jogador portador da bola (enquadramento defensivo).
- O aluno acompanha o seu adversário direto (marcação individual).
- O aluno penetra quando tem bola e remate quando têm espaço.
- O aluno penetra quando tem bola, atraindo o defensor e criando espaço para os colegas.

Nível Avançado:

- O aluno realiza, todos os conteúdos das habilidades técnicas, embora possa realizar com dificuldade 85% dos mesmos.
- O aluno enquadra-se entre a bola e o jogador portador da bola (enquadramento defensivo).
- O aluno acompanha o seu adversário direto (marcação individual).

- O aluno apresenta uma postura dinâmica e colabora na interceção dos passes/remates.
- O aluno penetra quando tem bola e remate quando têm espaço.
- O aluno penetra quando tem bola, atraindo o defensor e criando espaço para os colegas.
- O aluno realiza desmarcação quando se encontra sem a bola.

Não Realiza (NR)

Considera-se que o aluno não realiza uma habilidade/ação tática, quando este não realiza 50% dos objetivos propostos para este conteúdo.

Realiza com Dificuldade (RD)

Considera-se que o aluno realiza com dificuldade uma habilidade/ação tática, quando este realiza mais de 50% dos objetivos propostos para este conteúdo, mas menos de 85% dos mesmos.

Realiza (R)

Considera-se que o aluno realiza uma habilidade/ação tática, quando este realiza mais de 85% dos objetivos propostos para este conteúdo.

Avaliação Formativa

Esta avaliação assume um papel fundamental na regulação (por parte do professor e dos alunos) de todo o processo de ensino-aprendizagem, permitindo ao mesmo tempo uma avaliação contínua dos alunos, tornando todo este processo mais rigoroso, justo e criterioso. Assim esta avaliação utiliza-se com o objetivo de conhecer e acompanhar o

progresso dos alunos relativamente aos objetivos a alcançar no decorrer das aulas. É importante referir que com esta avaliação contínua pretende-se não só obter uma classificação periódica dos alunos, mas também todo um conjunto de informações que permitam ponderar a qualidade do processo de instrução e, se necessário, reorientá-lo/reestruturá-lo ou em último caso reformulá-lo por completo.

A concretização prática deste tipo de avaliação assenta na observação da execução das tarefas propostas, ao longo das aulas, confrontando o aluno com o seu desempenho e os objetivos previamente traçados, procurando assim ajustar a estratégia à necessidade, contemplando o questionamento, como mais um meio de recolha de informação.

Os dados recolhidos nos três domínios, serão obtidos de uma forma direta.

Para o domínio motor haverá uma grelha de observação, que será preenchida segundo a seguinte escala: executa, executa com dificuldades, não executa, havendo também um espaço destinado para o registo de observações que o professor ache pertinente.

Quanto aos conhecimentos e atitudes dos alunos, estes estarão implícitos na prática das aulas, tendo que considerar os seguintes parâmetros, o aluno:

-  É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno);
-  É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros;
-  Aceita os companheiros de grupo, apoio-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros;
-  Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correções e contribui para o bom ambiente da aula;
-  Conhece a origem, as regras e as características da matéria.

Estas informações individuais serão recolhidas num balanço final, realizado no final da unidade didática.

Avaliação Sumativa

Através desta, consegue-se uma avaliação do produto final de todo o processo ensino-aprendizagem, baseada na comparação alcançada pelos alunos e os objetivos previamente definidos.

Esta avaliação será realizada com base nas avaliações formativas realizadas no final das unidades didáticas.

Para efeitos de avaliação/classificação na disciplina de Educação Física, foram definidos no Departamento de Educação Física os domínios, parâmetros e respetivas ponderações.

Justificação da Unidade Didática

A Unidade Didática de Andebol assenta no modelo de J. Vickers (1989), destinada a uma turma do 9º Ano de escolaridade. É composta por 7 sessões, sendo estas distribuídas por 2 aulas de segmento (45 minutos), mais 5 aulas de bloco (90 minutos). A organização metodológica dos conteúdos será do topo para a base, ou seja, as habilidades técnicas básicas serão aprendidas através do jogo formal e formas reduzidas do mesmo. Uma vez que os alunos já conhecem as diversas habilidades básicas (leccionadas em anos anteriores), embora apresentem lacunas na sua execução. As aprendizagens obtidas através do jogo são contextualizadas e com elevado nível de transferência dando assim foco à leção dos princípios específicos do jogo ofensivos e defensivos em consonância com o desenvolvimento das habilidades básicas da relação com bola. O desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade dos jogadores (Garganta, 2013), justificando assim esta abordagem de ensino através da forma básica de jogo.

A seleção dos conteúdos a desenvolver nesta unidade didática teve como base os Programas Nacionais de Educação Física e o Planeamento Anual contudo, foi necessário adaptar o programa às capacidades dos alunos, ajustando assim de acordo com a Avaliação Diagnóstica. Foi com base nestes pressupostos que os alunos foram situados nos diferentes níveis (Não Introdutório, Introdutório, Elementar e Avançado).

Nas primeiras aulas, a relação com bola vai ser introduzida de forma integrada no jogo, passando o meu foco pelo passe de ombro, passe picado e receção, uma vez que os alunos já conhecem cada uma das habilidades dada a sua leção em anos anteriores. Desta forma o meu principal objetivo de atuação passará pela introdução dos princípios específicos de jogo ofensivos: penetração e desmarcação, e defensivos: interceção e marcação individual. A introdução

destes vários princípios específicos de jogo só é possível uma vez que os alunos na sua maioria já os percebiam embora não os domine. Sendo que nestas aulas será introduzida a forma básica de jogo reduzida Gr+4x4+Gr como último exercício da parte fundamental das mesmas, sendo esta estratégia utilizada ao longo de todas as aulas, onde a forma básica de jogo, será a forma de aplicação dos conteúdos lecionados através das formas reduzidas de jogo.

Nas aulas seguintes, continuarão a ser exercitados os conteúdos abordados anteriormente e introduzida na relação com a bola a finta e o remate em suspensão de forma aos alunos obterem um maior número de recursos para conseguir ultrapassar os oponentes. Pretende-se que o ataque tenha sempre mais soluções à disposição, uma vez que nestas etapas a defesa acaba por ser facilitada pelos erros recorrentes dos atacantes.

Posteriormente serão abordados os últimos dois princípios específicos em falta, sendo estes, o enquadramento ofensivo e o enquadramento defensivo. Desta forma, abrangemos todos os princípios específicos de jogo, atingindo assim todas os recursos para os “problemas” solicitados pela forma básica de jogo Gr+4x4+Gr.

Na última aula pretendo na primeira parte da aula, consolidar os vários elementos da relação com bola (Passe Picado, Passe de Ombro, Receção, Finta e Remate em Suspensão) e os Princípios Específicos de jogo Ofensivos (Penetração, Desmarcação e Enquadramento Ofensivo) e Defensivos (Interceção, Marcação Individual e Enquadramento Defensivo). Sendo a segunda parte da aula destinada à Avaliação Sumativa da modalidade de Andebol.

A fisiologia do treino vai estar presente em todas aulas, uma vez que são capacidades que estão inerentes aos elementos trabalhados durante as aulas, relativamente à condição física, em todas as aulas vai ser destinado um período (7’ nas aulas de segmento e 10’ nas aulas de bloco) ao desenvolvimento destas capacidades.

A cultura desportiva será desenvolvida em todas as aulas, uma vez que durante as aulas para a sua realização é necessário existir o conhecimento do material, bem como o conhecimento do regulamento da modalidade e a sua história.

Nos conceitos psicossociais, estes valores pretendem ser desenvolvidos em todas as aulas uma vez que estão integrados nos comportamentos de sucesso dentro da sala de aula, bem como para uma conduta eficiente para o desenrolar das aulas.

Ao longo desta Unidade Didática, caso seja necessário, serão feitas alterações ao que estava planeado, de forma a adequar o processo de ensino/aprendizagem ao nível de desempenho dos alunos.

Progressões de Ensino

Neste módulo serão apresentadas as progressões de ensino a ser utilizadas durante as aulas, sendo necessário ter alguns aspetos em atenção, tais como:

- Facilitar as aprendizagens dos alunos;
- Dada a especificidade de cada técnica é fundamental construir uma progressão de ensino para cada uma das mesmas;
- A progressão de ensino tem de ter em conta o nível dos alunos, só assim respeitamos o primeiro ponto.

Situações de Aprendizagem	Objetivos Específicos	Imagem
Jogo dos 6 passes e Conquista a Linha.	Desenvolver a relação com bola (passe de ombro, passe picado e receção)	

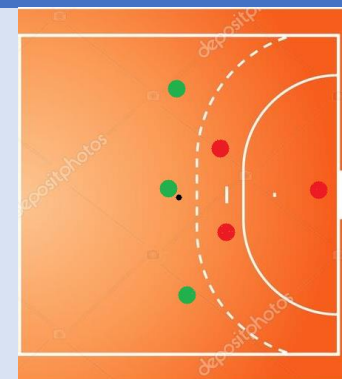
Os alunos realizam a situação de jogo 1x1 + 1 apoio.
O atacante realiza drible até aproximar-se ao defensor, realiza passe ao apoio e tenta ultrapassar o defensor com rápida mudança de direção, recebendo a bola após ultrapassar o mesmo e finaliza com remate em suspensão.
O defensor realiza enquadramento defensivo.

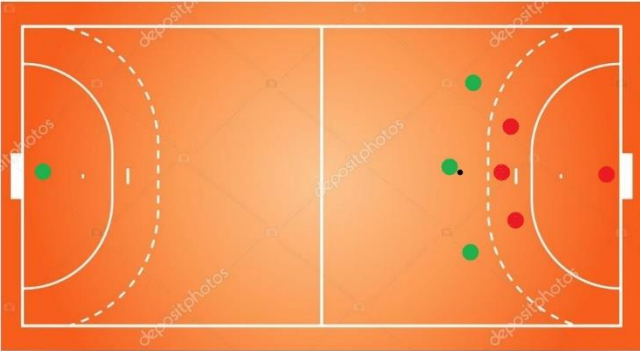
Desenvolver a relação com bola (passe de ombro, passe picado, receção, finta e remate em suspensão.)

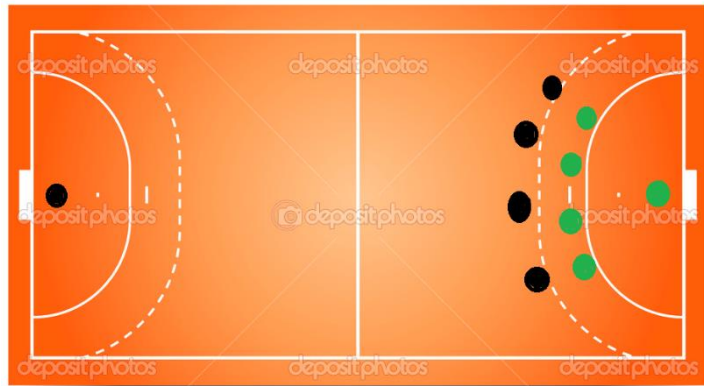


Os alunos realizam a situação de jogo 3x2+Gr, onde três atacantes tentam criar oportunidade de finalização e finalizar, enquanto os defensores através da interceção e utilizando a marcação e o enquadramento defensivo tentam anular o ataque.

Desenvolver competências nos princípios de jogo específicos ofensivos: penetração e desmarcação, e defensivos: interceção e enquadramento defensivo.



Os alunos realizam a situação de jogo 3vs2+Gr, com delimitação de corredores (direito, central e esquerdo) onde três atacantes tentam criar oportunidade de finalização e finalizar, enquanto os defensores tentam anular esta situação utilizando os princípios específicos da contenção e cobertura defensiva.	Desenvolver competências nos princípios de jogo específicos ofensivos: penetração, desmarcação e enquadramento ofensivo. Nos princípios defensivos: interceção e enquadramento defensivo e marcação individual. Transição para o jogo (Gr+4 vs 4+Gr)	
Os alunos realizam a situação de jogo (Gr+3vs3+Gr) , onde três atacantes tentam criar oportunidade de finalização e finalizar, enquanto os três defensores tentam anular esta situação utilizando os princípios específicos.	Aplicar os princípios de jogo específicos ofensivos: penetração, desmarcação e enquadramento ofensivo. Nos princípios defensivos: interceção e enquadramento defensivo e marcação individual em Situação de jogo.	

Os alunos realizam a situação de jogo (Gr+4vs4+Gr) , onde três atacantes tentam criar oportunidade de finalização e finalizar, enquanto os três defensores tentam anular esta situação utilizando os princípios específicos.	Aplicar os princípios de jogo específicos ofensivos: penetração, desmarcação e enquadramento ofensivo. Nos princípios defensivos: interceção e enquadramento defensivo e marcação individual em Situação de jogo.	
---	--	---

As progressões de ensino e aprendizagem anteriores visam um propósito de guiar-me durante a leção da unidade didática de andebol para a aplicação correta dos princípios de jogo em situação jogo Gr+4x4+Gr.

Bibliografia

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar. Porto: Editora FADEUP.

Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano. Projecto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei no 286/89, de 29 de agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação;

Romão, P., Pais, S. (2012). Educação Física – Parte 4| Educação Física 7º/8º/9º anos. Porto Editora.

Apêndice 4 – Plano de Aula de Natação (Alunos NI)



Aula de Natação- 28 e 29 (Pista 6)

<u>Exercícios</u>	<u>Rep.</u>
<u>1ºExercício</u> : GOLFINHOS;	2
<u>2ºExercício</u> : EM IMERSÃO, APANHAR 5 ARCOS;	2
<u>3ºExercício</u> : DESLIZAMENTO VENTRAL;	2
<u>4ºExercício</u> : 2 a 2 – REALIZAR EQUILIBRIO DORSAL;	2
<u>5ºExercício</u> : DESLIZAMENTO DORSAL;	2
<u>6ºExercício</u> : 2 a 2 – COMPETIÇÃO DE DESLIZES;	2
<u>7ºExercício</u> : 2 a 2 – PASSAR P/ BAIXO DAS PERNAS;	2
<u>8ºExercício</u> : BATIMENTO DE PERNAS FRONTAL, C/PRANCHA;	2
<u>9ºExercício</u> : BATIMENTO DE PERNAS DORSAL, C/PRANCHA;	2
<u>10ºExercício</u> : POSIÇÃO MEDUSA.	2

Faz o teu melhor e nunca desistas!

RUMO AO 5...

Apêndice 5 – Grelha de avaliação formativa de Natação

Escola Secundária das Laranjeiras															ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS														
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO																													
Avaliação Formativa - 1º Período																													
9º A																													
															N.º de aulas:														
															8														
															1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15														
															Critérios consistentes														

Apêndice 6 – Ficha de observação de aulas

 ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS		 UNIVERSIDADE LUSÓFONA	
Escola Secundária das Laranjeiras - Ano letivo 2019/ 2020			
Ficha de observação de Aula			
Ano:	Turma:	Espaço:	Duração:
			2020/ /
Professor Observado:		Professor Observador:	
Gestão do tempo da aula			
1. Tempos de informação;			
2. Tempos de transição;			
3. Tempo disponível para a prática;			
Gestão e Organização da aula			
4. Cumpre o tempo de aula;			
5. Tempos de espera;			
6. Aproveitamento dos tempos de espera;			
7. Tem os materiais e equipamentos preparados para a aula;			
8. Verifica se os alunos estão a perceber e a executar corretamente as tarefas;			
9. Segurança nas atividades;			
10. Aproveitamento do equipamento;			
11. Utiliza estratégias que potenciem o tempo de empenhamento motor específico;			
12. Utiliza exercícios complementares;			
13. Diferenciação de ensino;			
14. Posicionamento relativamente à turma;			
Instrução			
15. Consegue uma explicação clara para os alunos da execução que é pretendida para a tarefa;			
16. Recorre a exemplos de forma a facilitar a perceção dos alunos;			
Controlo da atividade			
17. Execuções incorretas;			
18. Desvios à tarefa;			
19. Incentivos aos não executantes;			
20. Utilização de feedback adequado;			
Interação com os alunos			
21. Relação à totalidade dos alunos.			
Adequação dos objetivos			
22. Pertinência das tarefas;			
23. Diversificação das estratégias.			
Clima			
24. Encoraja o respeito mútuo, honestidade e integridade na aula;			
25. Disponibiliza FB construtivo/ interrogativo;			
26. Promove a autoavaliação e a autonomia;			
27. Propicia a satisfação dos alunos;			
Disciplina			
28. Comportamentos apropriados;			
29. Comportamentos fora da tarefa;			
30. Comportamentos de desvio;			
Motivação			
31. Estratégias de incentivo;			
32. Formas de valorização das prestações;			
33. Trata os alunos de forma equitativa;			
34. Formas de valorização das prestações.			
Níveis: 1 - Insatisfatório; 2 - Abaixo da média; 3 - Suficiente; 4 - Bom; 5 - Muito Bom			

xxxviii

Apêndice 8 – Apêndice de Suporte Básico de Vida



Escola Secundária das Laranjeiras
Departamento de Educação Física e Desporto
Ano letivo 2019 - 2020

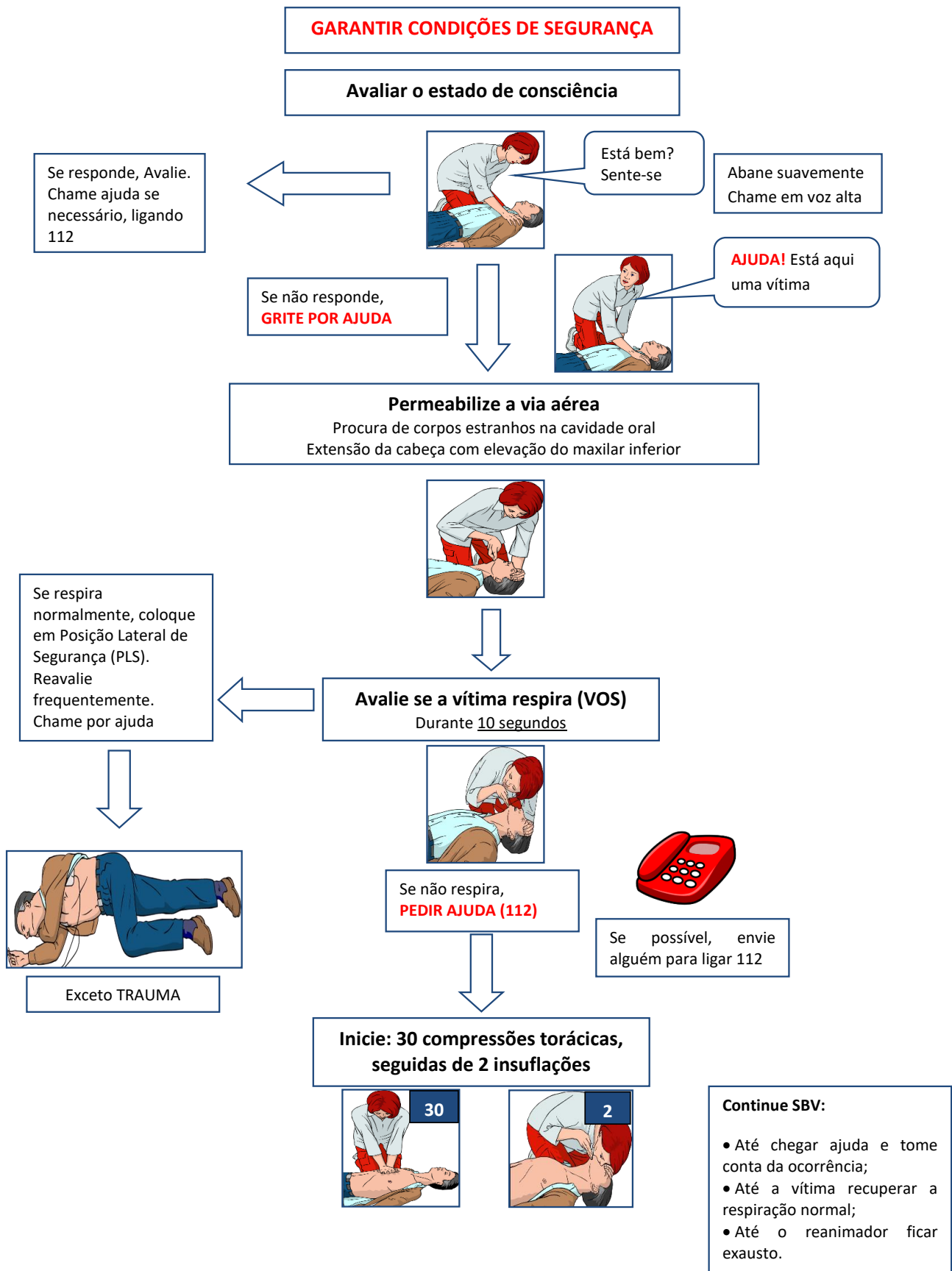


Suporte Básico de Vida

Turma A – 9º Ano

Prof. Frederico Borges | Educação Física | 10/02/2020

ALGORITMO DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA ADULTO



Apêndice 9 – Plano de treino – CÓVID 19



Escola Secundária das Laranjeiras
Departamento de Educação Física e Desporto



Boa tarde 9º A,

Como sabem a nossa Escola está encerrada devido à pandemia CÓVID-19, contudo temos de manter os nossos índices de atividade física, assim como uma alimentação equilibrada, pelo que vos envio um plano de treino e uma receita de um bolo delicioso e mais saudável! O treino deve ser repetido pelo menos duas vezes na semana.

1º Passo: Se tiveres oportunidade, executa a receita e deixa o bolo no forno a fazer enquanto treinas;

2º Passo: Prepara o material de treino e escolhe uma das músicas do protocolo TABATA, sugeridas no plano de treino;

3º Passo: Lê atentamente o plano de treino e se tiveres dúvidas em algum exercício consulta o link do vídeo de apoio;

4º Passo: Faz um bom aquecimento articular e prepara-te para treinar;

5º Passo: Repete o circuito duas vezes, cumprindo os tempos de exercício e pausa conforme a música sugere;

6º Passo: Alonga bem e sente o cheiro do bolo que tens no forno;

7º Passo: Saboreia uma fatia de bolo e aproveita o resto do dia.

Nota: Deves filmar ou tirar fotografias aos teus exercícios e enviar para o e-mail do professor: frederico.mab91@gmail.com até ao dia 20 de abril de 2020.

Plano de Treino		
Professor: Frederico Borges	1ª Semana - TABATA	Ano/Turma: 9º A
Recursos materiais: Mochila; Livros das três disciplinas preferidas; Cadeira.		
Recursos audiovisuais: https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw https://www.youtube.com/watch?v=w6lfMIRxCSg		

Tempo	Descrição da tarefa / Organização		Imagem
Circuito – 4x			
Parte Inicial do Treino			
	<u>Aquecimento articular:</u> - Rotação membros superiores; - Rotação da cintura; - <i>Skipping</i> baixo/ médio/ alto; - <i>Skipping</i> nadegueiro; - Sprints (3x). <u>Alongamentos dinâmicos</u>		
Parte Fundamental do Treino			
	1. <u>Knee Step-up (Cadeira):</u> Coloca uma cadeira ou caixa de madeira à tua frente. Coloca a perna esquerda na cadeira ou na caixa de madeira e sobe a perna direita. Atenção deves manter as costas direitas e utilizar os braços para ajudar no balanço. Sobe o joelho direito até à altura no peito e desça a perna até ao solo. Repete o exercício com a outra perna. <u>Vídeo de apoio:</u> https://www.youtube.com/watch?v=VEV_b5zPZqY 2. <u>Agachamentos (mochila + livros):</u> <u>Introduz na tua mochila os três livros das disciplinas que gostas mais.</u> Tronco direito; Joelho não deve ultrapassar a ponta do pé; Braços em extensão superior. <u>Vídeo de apoio:</u> https://www.youtube.com/watch?v=OAzbopyuwTO	 	

	<u>3. Bicycle Crunches</u> Deita-te no chão com a barriga para cima. Coloca as mãos atrás da cabeça, puxa o joelho direito em direção ao peito e levanta as omoplatas do chão, atenção para não puxar o pescoço. A perna esquerda deve estar em extensão, em contato com o solo. Toca com o cotovelo esquerdo no joelho da perna direita e faz a rotação do tronco. Agora troca de lado e faz o mesmo movimento do outro lado. <u>Vídeo de apoio:</u> https://www.youtube.com/watch?v=9FGilxCbdz8	
	<u>4. Afundos c/ cadeira (trícipites)</u> Senta-te junto a uma cadeira ou banco com as mãos abaixo dos ombros e os joelhos flexionados a 90 graus. As palmas das mãos devem estar posicionadas firmemente na extremidade da lateral da cadeira ou banco. Mantém o tronco firme, dar uns passos para frente de forma que os braços estejam completamente estendidos e sustentem o peso do corpo. Flexiona os cotovelos abaixando o corpo na frente da cadeira ou banco até alcançar o ângulo de 90 graus. <u>Vídeo de apoio:</u> https://www.youtube.com/watch?v=ejiR_VetYYg	
Parte Final do Treino		
	<u>Retorno à calma e alongamentos estáticos.</u>	
Fiquem em casa, mas mantenham-se ativos! O vosso Professor Frederico!		

Receita: Bolo de banana e aveia (sem açúcar e sem farinha)

Ingredientes:

- ❖ 200 g Aveia;
- ❖ 4 a 5 Bananas grandes bem maduras;
- ❖ 3 ovos;
- ❖ 120 g azeite;
- ❖ 2 maçãs;
- ❖ 1,5 colher de chá fermento;
- ❖ 2 colher de chá cheia canela;
- ❖ Sumo limão.

Preparação:

- ❖ Descascar as maçãs, cortá-las em fatias e regar com um pouco de sumo de limão e polvilhar com um pouco de canela. Envolver e reservar;
- ❖ Pré- aquecer o forno a 180º C;
- ❖ Colocar num recipiente as bananas esmagadas, o azeite, os ovos e a canela e misturar;
- ❖ Juntar a aveia e o fermento e misturar novamente;
- ❖ Deitar numa forma, colocar a maçã fatiada sobre a massa obtida, e levar ao forno durante 45 minutos.



Apêndice 10 – Plano de ação

Departamento de Educação Física e Desporto
Plano de ação n.º 3
Semana de 9 a 15 de maio

Nota informativa:

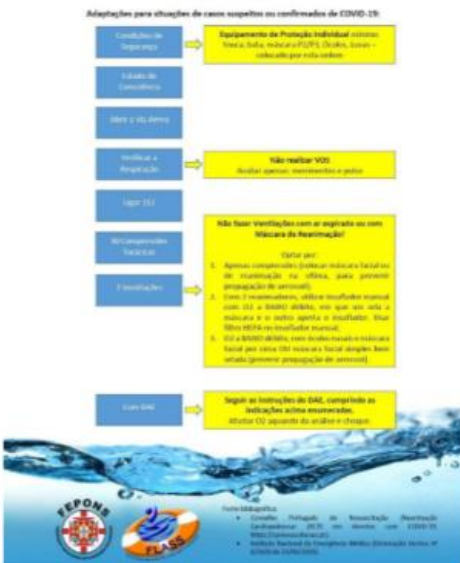
Sabias que?

O INEM e o Conselho Português de Ressuscitação (CPR), realizaram **adaptações ao algoritmo de Suporte Básico de Vida (SBV)**, para os casos suspeitos ou confirmados de COVID-19, como medidas de proteção e segurança?



COVID-19: Recomendações de Suporte Básico de Vida

Adaptações para situações de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19



De seguida será apresentado um plano de ação com diferentes exercício e tópicos sobre uma alimentação saudável. O plano tem a duração de 20 a 25 minutos, com exercícios de acordo com o teu grau de dificuldade. O nível 1 – principiante / Nível 2 – Avançado. Não te esqueças partilha os teus resultados e experiências com o teu professor de Educação Física! Bom trabalho....

Medidas de prevenção

COMO SE PREVENIR



Lave sempre as mãos com água e sabão, e evite levar as mãos ao rosto – principalmente a boca.

COMO SE PREVENIR



Lave sempre um frasco de álcool em gel para garantir que suas mãos sempre estejam esterilizadas.

COMO SE PREVENIR



Não compartilhe utensílios de uso pessoal (como talheres, copos, colheres e travessouros).

COMO SE PREVENIR



Caso você faça parte do público-alvo da vacina contra gripe, inscreva-se todos os anos.

COMO SE PREVENIR



Mantenha hábitos saudáveis. Alimente-se bem e coma verduras e frutas. Beba bastante água!

1

Departamento de Educação Física e Desporto
Plano de ação n.º 3
Semana de 9 a 15 de maio



Plano de Ação n.º 3

Materiais: No plano que se segue podes utilizar ténis, garrafas ou material semelhante para efetuares as marcações. A distância entre marcações vai de encontro ao espaço que tens disponível. Também podes utilizar um tapete esteiras mais confortável ao realizar os exercícios de força.

Duração: 30 minutos

Objetivo (s): Manutenção e elevação da condição física. Apelar à adoção de hábitos de vida saudáveis e ativos, combatendo o sedentarismo e obesidade.

Objetivo (s) específicos: Resistência e coordenação.

Nota: Para a realização deste plano, aplica o protocolo TABATA - 20 segundos de trabalho e 10 segundos de descanso.



(Clica na imagem para visualizar o vídeo de apoio ao exercício)

Tempo	Descrição da tarefa	Figura	
		Nível 1	Nível 2
5'	Aquecimento articular	Sem pico de velocidade	Com pico de velocidade
	Zigue-Zague (Ténis ou Garrafas) (Visualiza o exercício minuto 1:16 do vídeo)		
	Frente e costas (mesmo material) (Visualiza o exercício minuto 1:33 do vídeo)		
	Flexões (tapete)	Utiliza o apoio dos joelhos	Em posição de prancha
			
	Elevação frontal (mesmo material) (Visualiza o exercício minuto 2:01 do vídeo)	Sem pico de velocidade	Com pico de velocidade
			

Departamento de Educação Física e Desporto
Plano de ação n.º 3
Semana de 9 a 15 de maio



Multi saltos (mesmo material)

(Visualiza o exercício minuto 2:11 do vídeo)

Sem pico de velocidade



Com pico de velocidade



Posição de "abraço" até
melo

Cotovelos a tocar nos joelhos

Abdominais (tapete)



**Mudança de direção (mesmo
material)**

(Visualiza o exercício minuto 2:30 do vídeo)

Sem pico de velocidade



Com pico de velocidade



"Burpees" (tapete)

Sem flexão e com salto



Com flexão e salto



5' Alongamentos

Departamento de Educação Física e Desporto
Plano de ação n.º 3
Semana de 9 a 15 de maio

PLANO DE
ENSINO À DISTÂNCIA
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

Autoavaliação:

Regista no gráfico ou partilha com o teu Professor de Educação Física os resultados desta semana. O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

(Clica na imagem para visualizar o vídeo de apoio ao exercício)



Valores de referência:

Zona saudável (>=)		
Idade	Raparigas	Rapazes
12	115,8	128,4
13	118,1	135,4
14	121,8	151,5
15	123,0	165,4
16	126,0	175,9
17	129,5	184,2
18+	131,9	203,2



ESPAÇO DO ALUNO

Limonada e Sopa de Legumes



Aluna do 11 F.



Mara César, 9ªA.



Ana Sousa, 7ªD.

Departamento de Educação Física e Desporto
Plano de ação n.º 3
Semana de 9 a 15 de maio

PLANO DE ENSINO À DISTÂNCIA
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

Dica da semana!

Já que estamos em casa, vamos aproveitar para fazer coisas diferentes adotando um estilo de vida saudável.

Se tens todos os ingredientes necessários em casa, prepara uma surpresa para a tua Família enquanto treinas! Vamos ajudar-te a confeccionar umas bolachas de amendoim deliciosas e saudáveis...

Não te esqueças de partilhar com o teu professor a fotografia da tua habilidade e conta-lhe como foi a experiência!

Nos próximos planos de Ação, vamos colocar a foto das tuas bolachas no "Espaço Aluno".



Bolachas de amendoim

Ingredientes:

- 200 gramas de amendoins;
- 50 gramas de flocos de aveia finos;
- Duas colheres de sobremesa de mel;
- Quatro colheres de sopa de passas (opcional).

Modo de Preparação:

1. Num processador de alimentos tritura os amendoins e as passas já demolhadas;
2. Junta os flocos de aveia e o mel;
3. Mexe tudo até ficar envolvido;
4. Pré- aquecer o forno a 180º C;
5. Com a mão, pega num pouco da massa, faz bolinhas, coloca no tabuleiro e espalma ligeiramente;
6. Leva ao forno, aquecido, a 180 graus, durante cerca de 15 minutos;
7. A meio deves virar as bolachas a meio;
8. Guarda-as num frasco de vidro e faz uma surpresa a Família.

Medidas de prevenção

COMO SE PREVENIR



Lave sempre as mãos com água e sabão, e evite levar as mãos ao rosto - principalmente à boca.

COMO SE PREVENIR



Leve sempre um frasco de álcool em gel para garantir que as mãos sempre estejam esterilizadas.

COMO SE PREVENIR



Não compartilhe utensílios de uso pessoal (como toalhas, copos, talheres e travessouros).

COMO SE PREVENIR



Caso você faça parte do público-alvo da vacina contra gripe, imunize-se todos os anos.

COMO SE PREVENIR



Mantenha hábitos saudáveis. Alimente-se bem e coma verduras e frutas. Beba bastante água!

5

Universidade Lusófona. Faculdade de Educação Física e Desporto

xlix

Apêndice 11 – Horário Professor a Tempo Inteiro (P.T.I.)

						
	Escola Secundária das Laranjeiras					
	Departamento de Educação Física e Desporto					

Apêndice 12 – Teste Sociométrico



Nome	
Ano	
Turma	

Teste Sociométrico

Para responderes às questões que se seguem deves escolher apenas os teus colegas de turma e ordená-los por ordem de preferência. Responde honestamente às perguntas e de forma individual.

1. Dos teus colegas de turma, com que gostas mais de estar nos intervalos?

1.ª - _____

2.ª - _____

3.ª - _____

2. E com quem é que não gostas tanto de estar nos intervalos?

1.ª - _____

2.ª - _____

3.ª - _____

3. Preferes fazer trabalhos individuais ou em grupo?

3.1 Se tiveres de fazer um trabalho de grupo, quem escolherias para trabalhar contigo?

1.ª - _____

2.ª - _____

3.ª - _____

3.2 E quem é que não escolherias para formar o teu grupo?

1.ª - _____

2.ª - _____

3.ª - _____

4. Quais são, dos teus colegas de turma, aqueles com que gostarias de formar uma equipa para jogares nas aulas de Educação Física?

Apêndice 13 – Regulamento I Torneio “Street Basket”



Departamento de Educação Física e Desporto

Atividades Desportivas Escolares

I TORNEIO “STREET BASKET!”

Organização: Professor Gabriel Guerreiro

Professor Frederico Borges

Professor Pedro Tavares

Professora Nicole Medeiros

Regulamento do Torneio

O I Torneio “*Street Basket*”, surge no âmbito das Atividades Desportivas Escolares da Escola Secundária das Laranjeiras. Este irá decorrer às quartas-feiras às 14:30h, no Pavilhão desta Escola.



Escalões:

- Sub-15: Nascidos a partir do ano de 2004;
- Maiores 16 anos: Nascidos até ao ano de 2003.



Constituição das equipas:

- As equipas podem ser mistas, podendo ser compostas por alunos de outras turmas, desde que respeitando os dois escalões. Estas deverão ser compostas por no mínimo 3 jogadores e no máximo 6 jogadores. Para todas as equipas terá que ser eleito um capitão.



Inscrições:

- As folhas de inscrição devem ser solicitadas na papelaria da Escola Secundária das Laranjeiras e devolvidas a um Professor de Educação Física, até ao dia **18 de outubro**.



Prémios:

- Serão atribuídos prémios aos primeiro, segundo e terceiro classificados;
- Haverá um prémio para a equipa fair-play, que será nomeada pelos Professores responsáveis pelo evento;
- Será entregue um diploma de participação, no final do Torneio, a todos os inscritos.



Sorteio e calendarização de jogos:

- Os jogos serão sorteados de forma aleatória, respeitando os dois escalões competitivos;
- A calendarização da competição será afixada na vitrine junto à saída para o polivalente desportivo.



Classificação:

- As classificações serão atualizadas semanalmente, sendo afixadas no mesmo local do calendário de jogos.

Regulamento Técnico

1. As dimensões do campo para os torneios de 3x3 são as correspondentes a 1/2 campo oficial de basquetebol: 13x14 metros. Admitem-se adaptações a estas medidas, em função das características dos locais onde se realizam os jogos e (ou) das necessidades da organização;
2. A bola de jogo dos torneios é a nº 5;
3. O início do jogo é realizado com a “bola ao ar” no círculo da área restritiva desse $\frac{1}{2}$ campo;
4. O tempo de jogo tem a duração de (8) oito minutos com apenas (1) período;
5. O tempo de jogo é “tempo corrido” e não existirão descontos de tempo;
6. A equipa que defende:
 - a. 6.1. Quando sofre um cesto, repõe a bola pela linha final só podendo atacar o cesto depois de ela ter saído da zona do campo limitada pela linha de 6.25m (3 pontos);
 - b. 6.2. Quando ganha o ressalto ou intercepta a bola dentro da área de 3 pontos (6,25) tem de fazer sair a bola dessa área antes de poder atacar o cesto;
7. Sempre que existir linha de 3 pontos, os cestos marcados atrás dessa linha devem ser considerados de 3 pontos;
8. As reposições da bola, por faltas ou violações, são efetuadas nas linhas determinadas pelas regras do basquetebol;
9. Substituições – são efetuadas em regime livre;
10. A partir do momento que uma equipa atinge a 5ª falta, a equipa adversária beneficia de 2 (dois) lances livres, caso esteja de posse da bola;
11. Um jogador que atinja 5 (cinco) faltas terá de ser substituído e não poderá participar no mesmo jogo;
12. Um jogo terminará imediatamente se, por motivo das faltas, uma equipa fica reduzida a apenas 1 (um) jogador. Nesta circunstância, à equipa será averbada uma derrota nesse jogo, com o resultado de 20-0;
13. Cabe à organização responsável por cada fase, em função das condições existentes, decidir quanto ao modelo mais adequado a aplicar;
14. Na fase de grupos, os jogos poderão terminar com um empate;

15. A classificação das equipas nas fases de grupo é determinada pela soma da pontuação obtida no total dos jogos efetuados, de acordo com a seguinte pontuação:

- Vitória 3 Pontos
- Empate 2 Pontos
- Derrota 1 Ponto
- Falta de Comparência.....0 Pontos

No caso de igualdade pontual entre duas ou mais equipas nas fases de grupos, a classificação final, obedece aos seguintes critérios:

1. A equipa que obtiver maior pontuação (vitórias/derrotas) nos jogos disputados entre as equipas empatadas;
2. A equipa que tiver maior diferença entre o número total pontos marcados e sofridos nos jogos disputados entre as equipas empatadas;
3. A equipa que tiver maior diferença entre pontos marcados e sofridos considerando todos os jogos realizados;
4. A equipa que tiver o maior número de pontos marcados, no total dos jogos realizados entre todas as equipas;
5. A equipa que tiver menor número de infrações disciplinares averbadas durante a realização da competição;

 Falta Desqualificativa

 Falta Técnica

 Falta Antidesportiva

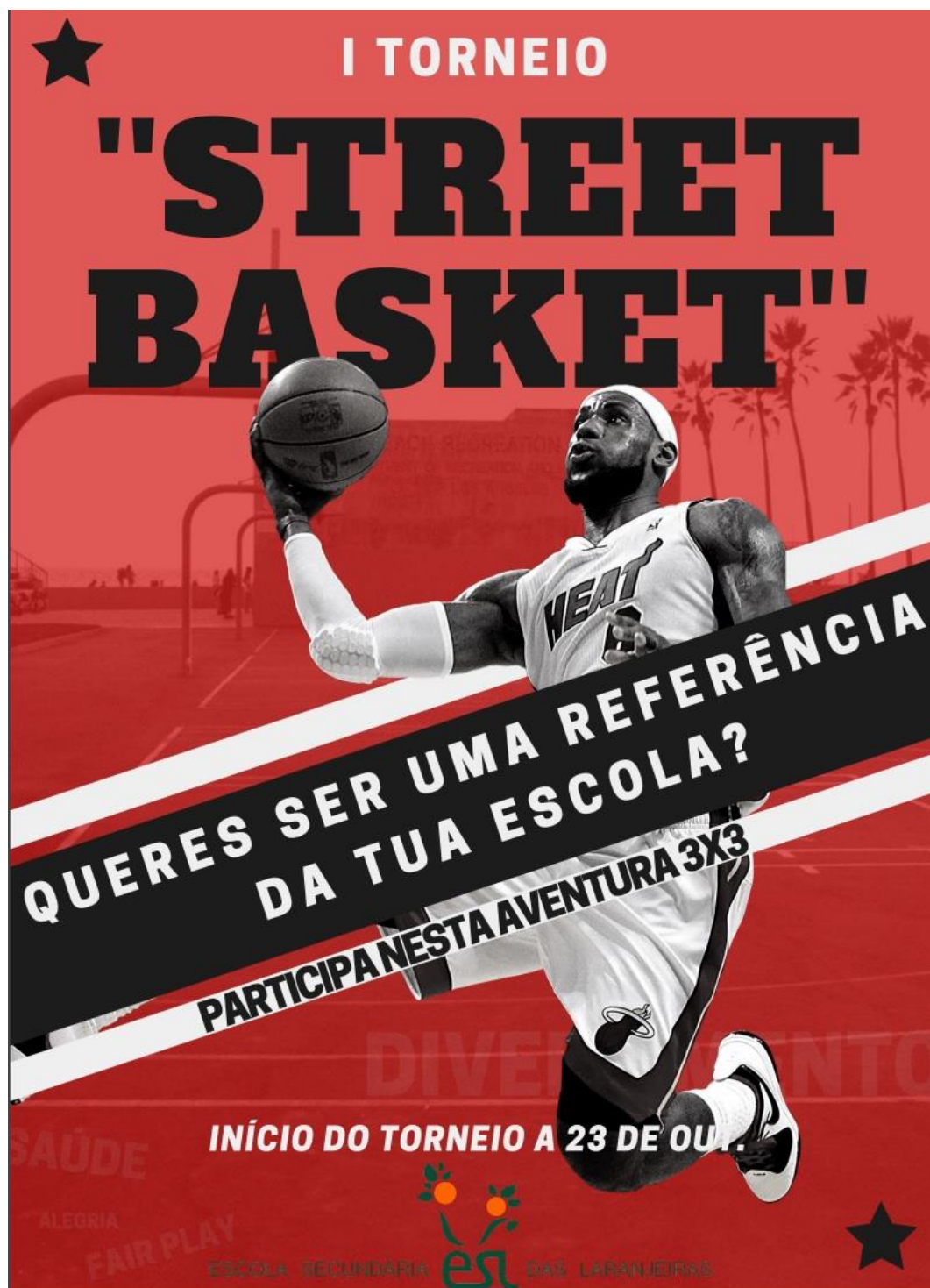
 Falta Pessoal

NOTA: Se uma equipa, por qualquer motivo, for eliminada do Quadro Competitivo, todos os jogos realizados são anulados.

16. Sempre que nos torneios, existir uma fase final, em caso de empate no final do jogo, este deve ser desempatado, através de (3 tentativas) lance livre efetuados por 3 jogadores diferentes de cada equipa;

17. Os árbitros para cada jogo serão nomeados pela organização.

Apêndice 14 – Cartaz do I Torneio “Street Basket”



Apêndice 15 – Newsletter



ESL
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS
LARANJEIRAS

NEWSLETTER Nº 2

30/10/2019

“STREET BASKET”

A 2ª jornada das Atividades Desportivas Escolares, contou com 3 jogos do Ensino Secundário. Grande expectativa face a presença da poderosíssima equipa dos Professores de Educação Física, além das equipas do BSKV2 e dos Micaelenses.

A expectativa à volta da condição física dos Professores era grande, no entanto apesar de subestimados pelos alunos, viriam a vencer os dois jogos por uma grande margem de diferença, aplicando toda a sua sabedoria durante o tempo de jogo.

Um I Torneio de “Street Basket” que está a ser marcado por uma componente competitiva, com um bom clima desportivo, muito *fair-play*, cooperação e divertimento, entre todos os projetos de jogadores.

A equipa do BSKV2, que neste dia contou com as presenças dos alunos Fernando Chaves, Henrique Pestana e o famoso Afonso Ferreira, mais conhecido por “Malaquias”, embora a equipa tenha apresentado mais de 100 tentativas de lançamento de longa distância, apenas concretizou 32 pontos no final da jornada, sendo o Henrique o jogador com mais cestos (10 pontos).

Os Micaelenses, foram a equipa com maior eficácia, tendo finalizado com sucesso, todas as suas tentativas, contribuindo para o grande espírito equipa dos jogadores José Gabriel, Inês Furtado e Inês Miranda... Parabéns!

A equipa ESL Basket, ATUAL LÍDER do Torneio, é composta pelos Professores Eduardo Lopes (*Kobe Bryant*), Frederico Borges (*Kevin Durant*), Gabriel Guerreiro (*LeBron James*), Nicole Medeiros (*Ticha Penicheiro*), e Pedro Tavares (*Westbrook*). Esta equipa, para além dos grandes resultados, trouxe consigo cerca de 2000 adeptos, onde se destacam as figuras públicas dos professores José Carlos Cabral, Nuno Oliveira, que desde o primeiro minuto foram incansáveis no apoio à equipa.

A 3ª Jornada promete...



Micaelenses



BSKV2



ESL Basket

Classificação 2ª Jornada		Pontos
1	ESL Basket	6 pontos
2	BSKV2	4 pontos
3	Micaelenses	2 pontos

Apêndice 16 – Lista de tarefas e funções “Cross Running”

II CROSS RUNNING

CONCENTRAÇÃO DOS ELEMENTOS DA ORGANIZAÇÃO ÀS 8H30 NA PISTA

13 de dezembro /2019

DISTRIBUIÇÃO DAS FUNÇÕES

Antes da Prova	
Diretor da Competição	Prof. Gabriel Guerreiro
Montagem do Percurso, colocação do pódio e montagem do funil, mesas e cadeiras (Coordenador da equipa Prof. Bruno Pimentel) – concentração 08h00 campo relvado)	Prof. Bruno Pimentel, Prof. Frederico Borges; Profª Nicole Medeiros; Prof. Pedro Tavares e Turma 12º D
Secretariado	Prof. Gabriela Porto (Coordenadora) Profª Cecília Ferreira
Entrega e recolha de coletes aos Juizes	Prof Daniel Lima
Reportagem Fotográfica pelo percurso	Prof. Fernando Melo
Prova	
Juiz de Partida Assistente Juiz de Partida	Prof. Gabriel Guerreiro Aluno 12ºD
Controlo dos Dorsais (mesa no final do funil)	Profª Cecília Ferreira (Coordenadora) Prof. Ruben Amaral e Profª Gabriela Porto
Juizes Cronometristas	Profª Cecília Dowling 3 Alunos 12º D:
Juizes de Chegada	Prof. José Carlos Cabral Prof. Nuno Oliveira
Controladores do Funil	Prof. Daniel Lima Prof. Rui Gouveia 2 alunos 12ºD:
Controladores do percurso (A coordenação da distribuição dos controladores pelos locais será feita pelo Prof Bruno Pimentel)	Turma 12º D; Prof. Bruno Pimentel; João Carreiro; Prof. Frederico Borges; Profª. Nicole Medeiros e Prof. Pedro Tavares)
Depois da Prova	
Desmontar o percurso	Turma 12º D; Prof. Bruno Pimentel; João Carreiro; Prof. Frederico Borges; Profª. Nicole Medeiros e Prof. Pedro Tavares).
Cerimónia Entrega de Medalhas	Departamento / Conselho Executivo
Elaboração da Folha dos Resultados	
Turma 12º D	

Apêndice 17 – Regulamento “Cross Running”



REGULAMENTO

1. DEFINIÇÃO

O II Cross Running é uma proposta do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras, com a organização dos núcleos de estágio da Universidade Lusófona e Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e a turma do 12º D do curso técnico de Apoio à Gestão Desportiva.

2. OBJETIVOS GERAIS

- Detetar jovens dotados para as provas de resistência;
- Contribuir através da prática desportiva formal, o desenvolvimento da formação humana e desportiva dos jovens;
- Promover uma competição saudável, sem condutas antidesportivas;
- Respeito pela Natureza e participantes na prova.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar a um número cada vez mais numeroso de jovens, a oportunidade de praticar atividades de caráter aeróbio;
- Promover um desenvolvimento harmonioso das capacidades motoras e psicossociais dos alunos;

- Proporcionar aos participantes a possibilidade de valorizar o seu processo educativo através das atividades de crédito.

4. LOCAL, DATA E HORA

A prova realizar-se-á no interior do perímetro escola da Escola Secundária das Laranjeiras, num percurso delimitado para o efeito, no dia 13 de dezembro de 2019 pelas 10:15h, com a duração prevista de operacionalização de 2 horas.

A prova apresenta diferentes obstáculos durante o seu percurso. Os alunos devem ultrapassar os obstáculos com sucesso, caso não consigam ultrapassar os mesmos, serão submetidos a exercícios alternativos estipulados em cada estação, sob orientação de um Professor de Educação Física.

5. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- Esta prova é dirigida a todos os alunos matriculados no Ensinos Básico e Secundário da Escola Secundária das Laranjeiras;
- Na participação é obrigatório o uso do equipamento adequado, que é da inteira responsabilidade de cada participante;
- Os participantes podem estar acompanhados de líquidos hidratantes;
- Os participantes podem fazer-se acompanhar de um sistema de som (ex: telemóvel e auricular), desde que não condicione os movimentos naturais da corrida.

6. INSCRIÇÕES

As inscrições serão efetuadas junto de todos os Professores de Educação Física até ao dia 06 de dezembro de 2019.

7. ESCALÕES ETÁRIOS

MASCULINOS/FEMININOS			
HORÁRIO	ESCALÕES	ANO DE NASCIMENTO	DISTÂNCIA*
10H30	ESCALÃO 1	2007 / 2006	1 VOLTAS
11H15	ESCALÃO 2	2005 / 2004	2 VOLTAS
12H00	ESCALÃO 3	2003 e anteriores	3 VOLTAS

* As distâncias para cada escalão e sexo serão, aproximadamente as seguintes:

- **Escalão 1:** 1200m (Masculino e Feminino);
- **Escalão 2:** 2400m (Masculino e Feminino);
- **Escalão 3:** 2400m (Feminino) e 3600m (Masculino).

8. CLASSIFICAÇÕES

Serão elaboradas classificações individuais (ambos os sexos e por escalão). Estas por sua vez serão afixadas nas vitrines da escola.

9. PRÉMIOS

Serão entregues medalhas aos três primeiros de cada escalão e sexo e diploma de mérito do 4º até ao 10º classificado. A cerimónia de entrega dos prémios será no final da prova.

10. DESCLASSIFICAÇÕES

Os participantes serão desclassificados se:

- Prejudicar intencionalmente os demais concorrentes;
- Receber apoio externo indevido;
- Incumprimento da distância regulamentada.

11. ORGANIZAÇÃO

Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras e os alunos do 12º ano do Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva.

Apêndice 18 – Regulamento XXV Super Taça Escolar



XXV SUPERTAÇA ESCOLAR

*19, 20, 21 e 22 de maio de
2020*

REGULAMENTO

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

2019/2020

1. Definição

A “SUPERTAÇA ESCOLAR” é uma iniciativa do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras, com o apoio do Laranjeiras Clube, que visa proporcionar aos alunos das quatro Escolas Secundárias da Cidade de Ponta Delgada, Antero de Quental, Domingos Rebelo, Colégio do Castanheiro e Laranjeiras, a participação numa competição formal, em algumas das matérias nucleares da disciplina de Educação Física (Basquetebol, Futebol, Voleibol, Ginástica e Atletismo).

2. Objetivos

A Supertaça Escolar tem como objetivos:

- Proporcionar aos alunos a participação numa competição interescolas;
- Proporcionar aos alunos competição formal integrada no processo de formação;
- Proporcionar o convívio entre escolas;
- Criar laços de amizade e companheirismo;
- Promover a interdisciplinaridade na Escola.

3. Condições de Realização e Participação

- A competição realiza-se durante quatro dias. A terça, a quarta, a quinta e sexta-feira, da semana das Festas do Senhor Santo Cristo dos Milagres;
- A competição é dirigida às quatro Escolas Secundárias da Cidade de Ponta Delgada e, em casos excecionais, a outras escolas convidadas pela organização;
- A Supertaça Escolar inclui uma competição para o escalão de sub-19 (nascidos em 2001 e anos posteriores) e outra para o escalão de sub-15 (nascidos em 2005 e anos posteriores);
- Para que um aluno possa ser selecionado é condição indispensável estar matriculado na respetiva escola;
- Cada aluno pode participar apenas numa das competições, ou seja, se um aluno com idade para participar na competição de sub-15 for selecionado para a competição de sub-19, não poderá participar na primeira.
- Em cada competição, cada aluno pode participar em mais do que uma modalidade/matéria desde que o calendário de provas o permita, com exceção nas especialidades da modalidade de atletismo;
- Para cada modalidade/matéria, a seleção de alunos deverá estar permanentemente acompanhada de um professor de Educação Física;
- As fichas de inscrição têm de ser validadas pelo Conselho Executivo.

4. Competições

- Desportos Coletivos (Basquetebol, Futebol e Voleibol);
- Desportos Individuais (Atletismo e Ginástica).

5. Classificações

Realizar-se-ão duas competições distintas, uma masculina e uma feminina, para cada um dos escalões etários. A classificação final de cada uma delas é sempre calculada em função dos resultados de todas as modalidades previstas no regulamento. Caso uma escola não participe com uma equipa, numa ou mais modalidades, contará como falta de comparência nessa ou nessas modalidades.

6. Prémios

Serão atribuídas taças às quatro escolas envolvidas nas duas competições e em ambos os setores masculino e feminino, e T-shirts aos participantes e professores acompanhantes.

Os alunos deverão apresentar -se na entrega de prémios, com a t-shirts alusiva ao evento, assim como devem estar representados alunos de todas as modalidades.

7. Organização

A comissão responsável pela organização do evento desenvolverá o seu trabalho em colaboração com todas as escolas intervenientes. Integram esta comissão alunos e professores aos quais compete:

7.1. Comissão de Receção e Acompanhamento

- Assegurar a receção da comitiva de cada uma das escolas visitantes, indicação dos locais de prova e balneários e prestar informações relacionadas com o calendário de provas e funcionamento do bar;
- Distribuição das t-shirts ao responsável de cada comitiva;
- Coordenar a distribuição das águas;
- Disponibilizar o estojo dos 1^{os} socorros;
- Programar e organizar a cerimónia de encerramento (convidados, decoração, atuações, entrega de taças, diplomas, etc.);

7.2. Secretariado

- Receber e verificar a documentação das escolas;

- Preparar todas as folhas de registo de resultados;
- Registar as pontuações obtidas;
- Assegurar em local próprio a divulgação dos resultados;

7.3. Árbitros e Juizes

- Arbitrar, cronometrar e pontuar as diferentes provas;
- Preencher e assinar os boletins de prova.

7.4. Coordenadores de Modalidade

- Assegurar a preparação do local de prova e dos materiais necessários à realização das mesmas;
- Assegurar a recolha dos materiais utilizados.

8. Competências

8.1. Da Câmara Municipal de Ponta Delgada:

- Assegurar o financiamento da prova;
- Convocar a conferência de imprensa para apresentação do evento;
- Assegurar a presença do Presidente ou seu representante na cerimónia de encerramento.

8.2. Do Serviço de Desporto da Ilha de São Miguel

- Apoiar a comissão organizadora.

8.3. Do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras:

- Assegurar a elaboração e divulgação do regulamento;
- Dinamizar a atividade junto das outras escolas;
- Coordenar a organização e designar o responsável por cada uma das suas comissões;
- Elaborar o calendário de provas.

8.4. Dos professores acompanhantes dos alunos e equipas:

- Assegurar a programação inerente à seleção das equipas;
- Apresentar as equipas uniformemente equipadas;
- Nomear os professores que irão acompanhar cada equipa;
- Nomear um professor para juiz das competições de Ginástica;
- Zelar pelo acompanhamento e bem-estar das suas equipas;
- Divulgar o presente regulamento a todos os alunos participantes;
- Acompanhar os alunos em caso de lesão.

8.5. Dos alunos e das equipas

- Promover atitudes que valorizem os comportamentos sociais e desportivos corretos;
- Cumprir os horários determinados no calendário de provas;
- Apresentar-se no local de prova 10 minutos antes do início da mesma;
- Todos os alunos em prova deverão usar obrigatoriamente a t-shirt fornecida pelo patrocinador oficial.

9. Regulamento Específico

9.1. MODALIDADES COLETIVAS

Escalão de sub-19

- Constituição das Equipas

As equipas serão constituídas no mínimo e no máximo, por:

Voleibol: seis/dez + um professor acompanhante

Basquetebol: cinco/oito + um professor acompanhante

Futebol: sete/doze + um professor acompanhante

- Duração dos Jogos

Por questões relacionadas com o calendário de provas, a duração dos jogos será a seguinte:

Basquetebol: jogos de 20' (2 x 10 minutos) em tempo corrido, exceto nos lances livres sendo permitido 1 desconto de tempo (30'') por período;

Futebol: jogos de 30' (15'+15'), sem intervalo (apenas o tempo de troca de meio campo);

Voleibol: jogos disputados à melhor de três sets, sendo cada set realizado até 15 pontos, com vantagem de 2 pontos, com exceção do 3º set que é disputado até aos 10 pontos com vantagem de 2 pontos.

Escalão de sub-15

- Constituição das Equipas

- As equipas serão constituídas no mínimo e no máximo, por:

Voleibol: quatro/seis + um professor acompanhante

Basquetebol: três/cinco + um professor acompanhante

Futebol: cinco/oito + um professor acompanhante

- Duração dos Jogos

Por questões relacionadas com o calendário de provas, a duração dos jogos será a seguinte:

Basquetebol (3x3): jogos em ½ campo de 20' (2 x 10 minutos) em tempo corrido, exceto nos lances livres sendo permitido 1 desconto de tempo (30'') por período;

Futebol (5x5): jogos de 30' (15'+15'), sem intervalo (apenas o tempo de troca de meio campo);

Voleibol (4x4): jogos disputados à melhor de três sets, sendo cada set realizado até 15 pontos, com vantagem de 2 pontos, com exceção do 3º set que é disputado até aos 10 pontos com vantagem de 2 pontos.

Condições de realização

Os princípios técnicos a utilizar serão os contemplados nos regulamentos técnicos de cada modalidade. Os alunos sem a t-shirt oficial da prova serão impedidos de jogar.

Pontuação

Vitória: 3 pontos

Empate: 2 pontos

Derrota: 1 ponto

Falta de comparência – 0 pontos

Classificação por modalidade coletiva

A classificação final terá por base a soma das pontuações alcançadas por cada equipa nos diferentes jogos realizados, sendo atribuídos 4 pontos à 1ª classificada, 3 pontos à 2ª classificada, 2 pontos à 3ª classificada e 1 ponto à 4ª classificada.

9.2. MODALIDADES INDIVIDUAIS

ATLETISMO

Para cada uma das quatro competições (sub-19 e sub-15, masculino e feminino), cada equipa terá de apresentar 8 alunos. Cada aluno apenas poderá participar numa única prova, sendo que, em cada prova, devem participar dois alunos por Escola.

- Provas

1500 metros

100 metros para os sub-19 e 80 metros para os sub-15

Salto em Comprimento

Lançamento do Peso

- Condições de realização

Os princípios técnicos a utilizar serão os contemplados no Regulamento Técnico da modalidade. Nos concursos do salto em comprimento e lançamento do peso, cada aluno terá direito a 4 ensaios. No lançamento do peso, o engenho será de 5Kg para o sexo masculino na competição de sub-19 e de 4 Kg para a competição de sub-15. Será de 3Kg para ambas as competições femininas.

Os alunos que não usarem a t-shirt oficial da prova não podem participar.

- Classificação por Especialidade

Obtidos os melhores resultados de cada aluno, procede-se à classificação (1º ao 8º lugar), fazendo corresponder ao 1º lugar 8 pontos, ao 2º, 7 pontos e assim sucessivamente até 1 ponto ao 8º classificado. Somam-se então os pontos por escola e procede-se à classificação final por especialidade.

- Classificação Final do Atletismo

Somam-se as pontuações finais obtidas em cada uma das especialidades. Procede-se à classificação das escolas e à atribuição da pontuação final da modalidade, sendo atribuídos 4 pontos à 1ª classificada, 3 pontos à 2ª classificada, 2 pontos à 3ª classificada e 1 ponto à 4ª classificada.

GINÁSTICA

- Constituição da equipa

Para cada um dos escalões e nas competições masculina e feminina, cada equipa será constituída por quatro alunos (3 efetivos e 1 suplente).

- Condições de realização

Todos os alunos terão de realizar uma sequência no solo, um salto de cavalo e um salto no Minitrampolim.

Não são permitidas ajudas. Verificando-se ajudas, o aluno terá uma penalização de 1 ponto por cada elemento em que é ajudado.

Não é permitido o uso de calças de fato de treino. Os alunos que não usarem a t-shirt oficial da prova, calções ou *leggings* serão desclassificados.

Sequência no Solo

A ordem dos exercícios não pode ser alterada. A sua alteração implica nota artística 0 (zero).

1. Posição Inicial;
2. Posição de equilíbrio;
3. Rodada;
4. Cambalhota atrás pernas estendidas ou cambalhota atrás com passagem por pino (coeficiente 2) ou flic-flac ou mortal à retaguarda (coeficiente 3);
5. Roda;
6. Meia pirueta;
7. Pino seguido de cambalhota (coeficiente 2) ou salto de mãos ou mortal à frente (coeficiente 3);
8. Posição de flexibilidade.

- Classificação da sequência (Técnica e Artística)

Técnica:

O elemento 1 será avaliado de 0 a 1 valores. Todos os outros elementos da sequência serão avaliados de 1 a 5 valores. Nos elementos 4* e 7*, multiplica-se o nível de execução técnica obtido (1, 2, 3, 4 ou 5) pelo respetivo coeficiente (2 ou 3). A avaliação será feita por três juízes.

Artística:

O encadeamento deve ser apresentado com as seguintes características:

- Atitude: apresentação do aluno e elegância na manutenção da postura.
- Ritmo: os elementos devem ser apresentados de forma encadeada, fazendo sobressair a graça, a leveza e o dinamismo do executante.

A nota artística será avaliada de forma global de 1 a 5 valores, que serão somados ao total da pontuação obtida na nota técnica.

Saltos de Cavalo

- Salto ao Eixo - Coeficiente 1. (Femininos – transversal; Masculinos – Longitudinal)
- Salto em Roda ou Queda Facial - Coeficiente 2. (transversal para ambos os sexos) (cavalo à altura de 1.10m, para ambos os sexos)

- Classificação dos saltos

Os alunos farão 2 saltos (do mesmo coeficiente). Para efeitos de classificação, será contabilizado o melhor dos dois.

Os saltos serão avaliados por três juízes numa escala de 1 a 5 valores.

Salto de Mini-Trampolim

- Carpa de pernas afastadas – Coeficiente 1
- Mortal engrupado ou encarpado/ barani engrupado ou encarpado – Coeficiente 2
- Classificação dos saltos

Os alunos farão 2 saltos (do mesmo coeficiente). Para efeitos de classificação, será contabilizado o melhor dos dois.

Os saltos serão avaliados por três juízes numa escala de 1 a 5 valores.

- Classificação por Prova

Para cada uma das provas (sequência no solo, salto de cavalo e Mini-trampolim), procede-se à classificação e à atribuição da pontuação final do seguinte modo: 4 pontos para o 1º classificado, 3 pontos para o 2º classificado, 2 pontos para o 3º classificado e 1 ponto para o 4º classificado.

- Classificação Final da Ginástica

Somam-se as pontuações finais obtidas em cada prova. Procede-se a classificação das escolas e à atribuição da pontuação final da modalidade, sendo atribuídos 4 pontos à 1ª classificada, 3 pontos à 2ª classificada, 2 pontos à 3ª classificada e 1 ponto à 4ª classificada.

10. Classificação Final da Supertaça Escolar

Serão encontradas quatro classificações finais, uma masculina e uma feminina, para cada um dos escalões etários de sub-19 e de sub-15.

Procede-se à classificação e à atribuição da pontuação final para cada escola, de acordo com o quadro:

Escolas	Basq.	Vol.	Fut.	Gin.	Atle.	Soma	Classificação Final
Escola A							
Escola B							
Escola C							
Escola D							

Em caso de empate:

1. Ganha a escola que obteve maior número de primeiros lugares por modalidade;
2. Ganha a escola que obteve mais vitórias sobre a outra;
3. Ganha a escola que participou com maior número de alunos.

11. Casos Omissos

Qualquer caso omissos a este regulamento será resolvido pela organização em conjunto com o representante nomeado por cada uma das escolas participantes.

19/mai	3ª FEIRA	20/mai	4ª FEIRA	21/mai	5ª FEIRA	22/mai	6ª FEIRA				
APRESENTAÇÃO NO SECRETARIADO 08H30											
Basquetebol - Sub-15				Voleibol - Sub-19							
Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local	Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local
09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1
09H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	09H40	ESL	X	CC	FEM	PV2
10H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	10H20	ESL	X	CC	FEM	PV1
10H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	11H00	ESL	X	CC	FEM	PV2
11H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	11H40	ESL	X	CC	FEM	PV1
11H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	12H20	ESL	X	CC	FEM	PV2

Basquetebol - Sub-15				Voleibol - Sub-19							
Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local	Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local
09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1
09H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	09H40	ESL	X	CC	FEM	PV2
10H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	10H20	ESL	X	CC	FEM	PV1
10H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	11H00	ESL	X	CC	FEM	PV2
11H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	11H40	ESL	X	CC	FEM	PV1
11H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	12H20	ESL	X	CC	FEM	PV2

Basquetebol - Sub-15				Voleibol - Sub-19							
Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local	Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local
09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1
09H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	09H40	ESL	X	CC	FEM	PV2
10H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	10H20	ESL	X	CC	FEM	PV1
10H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	11H00	ESL	X	CC	FEM	PV2
11H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	11H40	ESL	X	CC	FEM	PV1
11H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	12H20	ESL	X	CC	FEM	PV2

Basquetebol - Sub-15				Voleibol - Sub-19							
Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local	Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local
09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1
09H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	09H40	ESL	X	CC	FEM	PV2
10H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	10H20	ESL	X	CC	FEM	PV1
10H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	11H00	ESL	X	CC	FEM	PV2
11H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	11H40	ESL	X	CC	FEM	PV1
11H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	12H20	ESL	X	CC	FEM	PV2

Basquetebol - Sub-15				Voleibol - Sub-19							
Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local	Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local
09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1
09H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	09H40	ESL	X	CC	FEM	PV2
10H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	10H20	ESL	X	CC	FEM	PV1
10H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	11H00	ESL	X	CC	FEM	PV2
11H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	11H40	ESL	X	CC	FEM	PV1
11H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	12H20	ESL	X	CC	FEM	PV2

Basquetebol - Sub-15				Voleibol - Sub-19							
Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local	Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local
09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1
09H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	09H40	ESL	X	CC	FEM	PV2
10H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	10H20	ESL	X	CC	FEM	PV1
10H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	11H00	ESL	X	CC	FEM	PV2
11H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	11H40	ESL	X	CC	FEM	PV1
11H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	12H20	ESL	X	CC	FEM	PV2

Basquetebol - Sub-15				Voleibol - Sub-19							
Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local	Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local
09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1
09H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	09H40	ESL	X	CC	FEM	PV2
10H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	10H20	ESL	X	CC	FEM	PV1
10H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	11H00	ESL	X	CC	FEM	PV2
11H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	11H40	ESL	X	CC	FEM	PV1
11H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	12H20	ESL	X	CC	FEM	PV2

Basquetebol - Sub-15				Voleibol - Sub-19							
Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local	Hora	ESAQ	X	ESQR	FEM	Local
09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	09H00	ESL	X	CC	FEM	PV1
09H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	09H40	ESL	X	CC	FEM	PV2
10H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	10H20	ESL	X	CC	FEM	PV1
10H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	11H00	ESL	X	CC	FEM	PV2
11H00	ESL	X	CC	FEM	PV1	11H40	ESL	X	CC	FEM	PV1
11H30	ESL	X	CC	FEM	PV2	12H20	ESL	X	CC	FEM	PV2

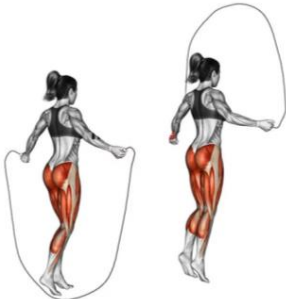
Apêndice 20 – Lista de tarefas XXV Super Taça Escolar

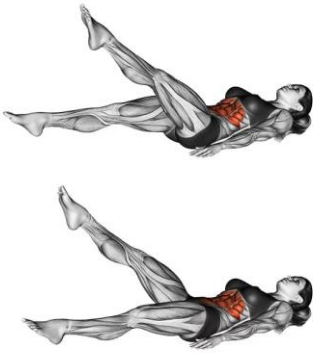
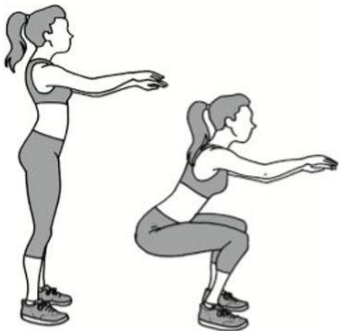
 ESCOLA SECUNDÁRIA esl DAS LARANJEIRAS			
Acompanhamento das Equipas da ESL			
Futebol	<i>sub 15</i>	Fem	Nicole Medeiros e Frederico Borges
		Mas	José Carlos Cabral e Pedro Tavares
	<i>sub 19</i>	Fem	Nicole Medeiros e Frederico Borges
		Mas	José Carlos Cabral e Pedro Tavares
Voleibol	<i>sub 15</i>	Fem	João Carreiro
		Mas	João Carreiro
	<i>sub 19</i>	Fem	Ruben Amaral
		Mas	Ruben Amaral
Basquetebol	<i>sub 15</i>	Fem	Nuno Oliveira
		Mas	Nuno Oliveira
	<i>sub 19</i>	Fem	Eduardo Lopes
		Mas	Eduardo Lopes
Ginástica	<i>sub 15</i>	Fem	Mónica Franco e Cecília Ferreira
		Mas	Mónica Franco e Cecília Ferreira
	<i>sub 19</i>	Fem	Mónica Franco e Cecília Ferreira
		Mas	Mónica Franco e Cecília Ferreira
Atletismo	<i>sub 15</i>	Fem	Pedro Tavares e Frederico Borges
		Mas	Pedro Tavares e Frederico Borges
	<i>sub 19</i>	Fem	Pedro Tavares e Frederico Borges
		Mas	Pedro Tavares e Frederico Borges
	<i>Juíz</i>		Fernando Melo
Organização		Gabriel Guerreiro	
		Bruno Pimentel	
		Nicole Medeiros	

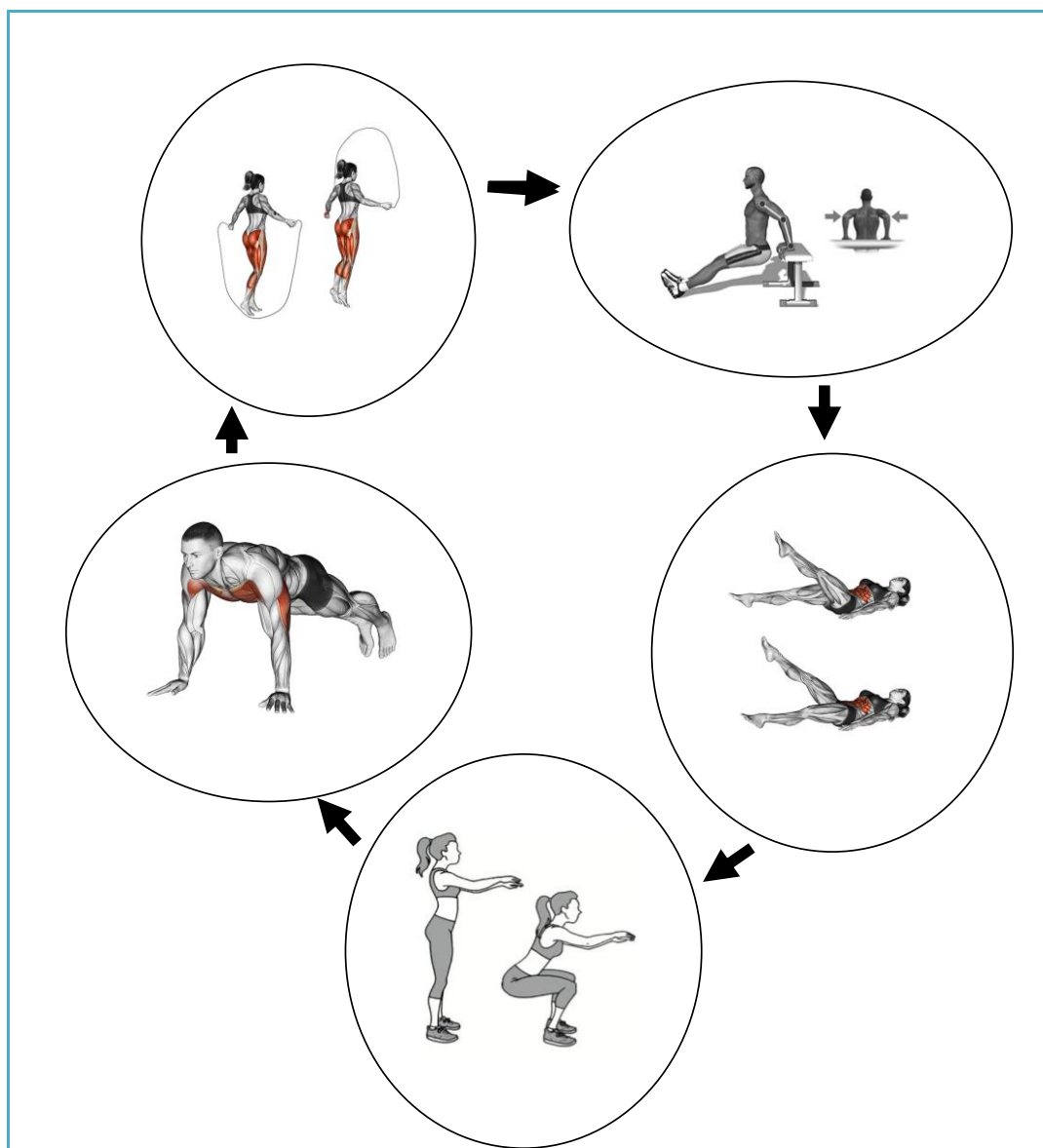
Apêndice 21 – Planeamento de treino – Aptidão Física

 ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS	DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO Ano Letivo 2019/2020 Protocolo de Treinos de Força
--	---

Programa de Treino 1 – Aula de 90 minutos – NÍVEL ELEMENTAR	
Objetivo	Desenvolver a força rápida e a força de resistência (e, consequentemente, a força máxima) da musculatura dos membros superiores e inferiores, bem como os da parede abdominal e dorso-lombar.
Método de Treino	Método Intervalado Intensivo
Intensidade do estímulo	Executar os movimentos com a maior rapidez possível.
Duração do estímulo	20 segundos por estação
Densidade do Estímulo	Pausa de 40 segundos entre cada estação Pausa de 80 segundos entre séries
Número de Estações	5 Estações
Volume do Estímulo	2 Séries Volume total 10 minutos
Conteúdo do Treino	Exercícios de força geral com e sem carga adicional
Forma de organização	Treino em circuito Dividir, a turma, de modo a ter igual número de alunos por exercício
Material necessário	Corda e banco

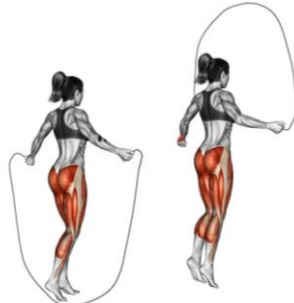
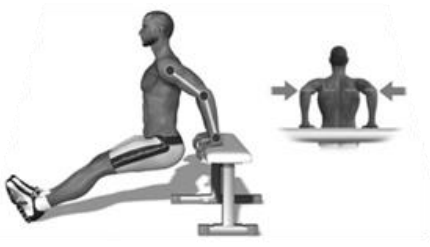
Descrição dos Exercícios	
Exercício 1	Saltar à corda com os pés juntos 
Exercício 2	Dip no banco Na posição sentado, com os MI em extensão e com as mãos apoiadas do banco à largura dos ombros, realizar flexão (formando 90° na articulação do cotovelo) seguida de extensão. 

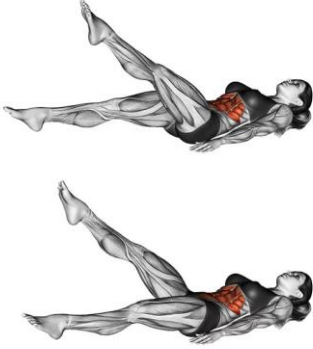
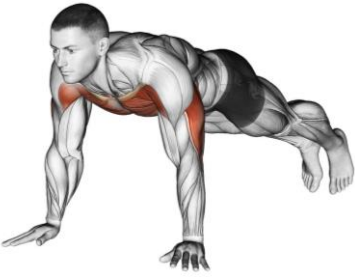
Exercício 3	Abdominais Na posição deitado de costas, realizar flexão e extensão da articulação coxofemoral, mantendo os MI estendidos e sem apoiar os pés no solo. 
Exercício 4	Agachamento com salto Na posição de pé, com os pés à largura dos ombros e os MS estendidos à frente, realizar flexão dos MI seguida de extensão dos mesmo, efetuando um salto 
Exercício 5	Flexões de braços Na posição decúbito ventral, mãos colocadas no solo à largura dos ombros, realizar flexão e extensão dos braços. Os alunos que revelarem dificuldades ser-lhes-á permitido apoiarem os joelhos no chão. 

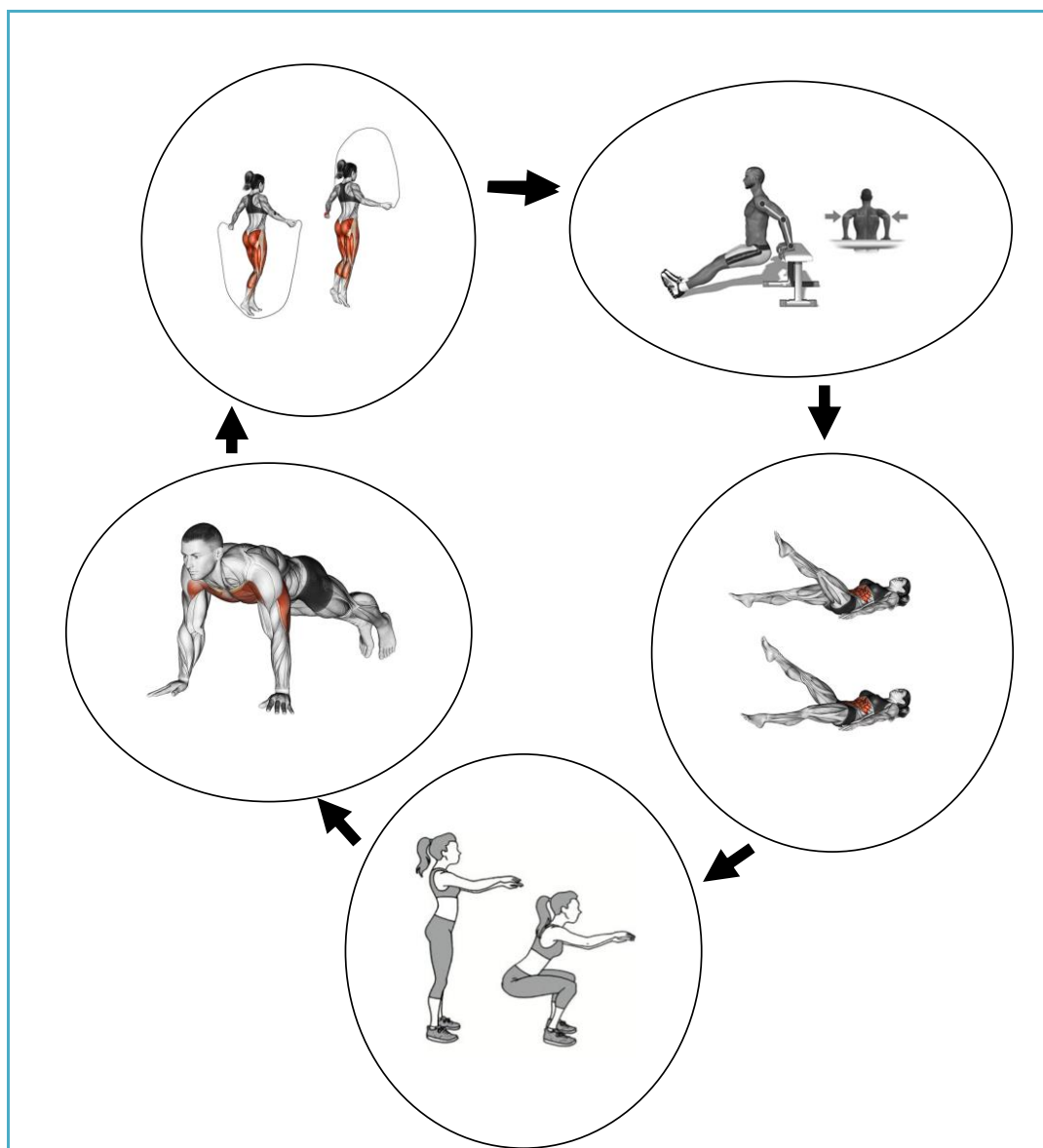


 ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS	DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO Ano Letivo 2019/2020 Protocolo de Treinos de Força
--	---

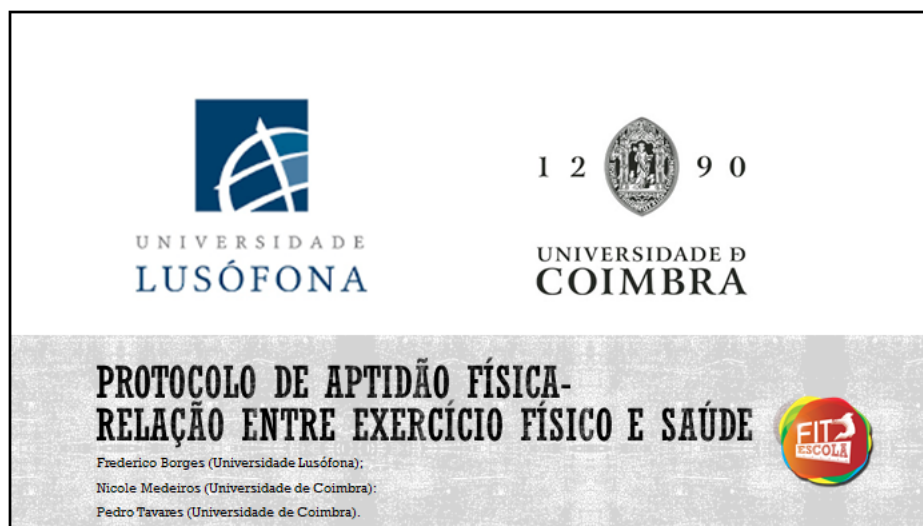
Programa de Treino 1 – Aula de 45 minutos – NÍVEL ELEMENTAR	
Objetivo	Desenvolver a força rápida e a força de resistência (e, consequentemente, a força máxima) da musculatura dos membros superiores e inferiores, bem como os da parede abdominal e dorso-lombar.
Método de Treino	Método Intervalado Intensivo
Intensidade do estímulo	Executar os movimentos com a maior rapidez possível.
Duração do estímulo	20 segundos por estação
Densidade do Estímulo	Pausa de 40 segundos entre cada estação
Número de Estações	5 Estações
Volume do Estímulo	1 Séries Volume total 5 minutos
Conteúdo do Treino	Exercícios de força geral com e sem carga adicional
Forma de organização	Treino em circuito Dividir, a turma, de modo a ter igual número de alunos por exercício
Material necessário	Corda e banco

Descrição dos Exercícios	
Exercício 1	Saltar à corda com os pés juntos 
Exercício 2	Dip no banco Na posição sentado, com os MI em extensão e com as mãos apoiadas do banco à largura dos ombros, realizar flexão (formando 90° na articulação do cotovelo) seguida de extensão. 

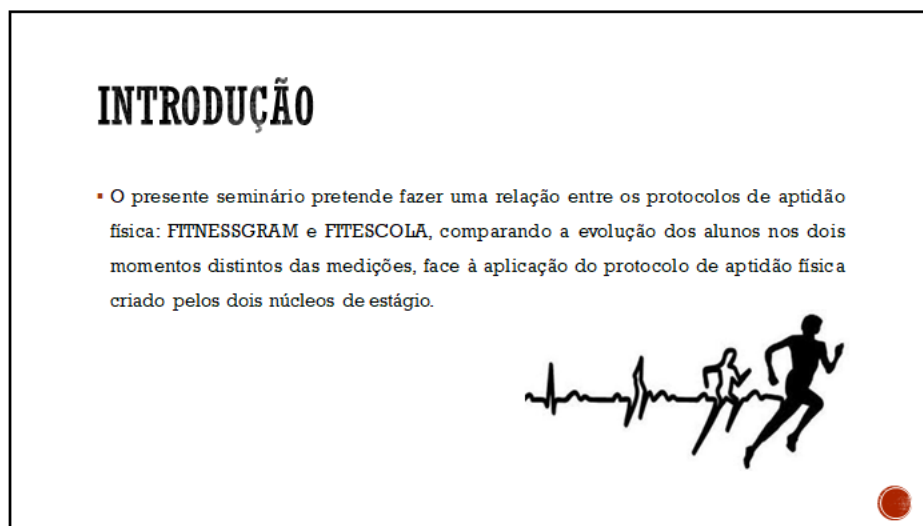
Exercício 3	Abdominais Na posição deitado de costas, realizar flexão e extensão da articulação coxofemoral, mantendo os MI estendidos e sem apoiar os pés no solo. 
Exercício 4	Agachamento com salto Na posição de pé, com os pés à largura dos ombros e os MS estendidos à frente, realizar flexão dos MI seguida de extensão dos mesmos, efetuando um salto 
Exercício 5	Flexões de braços Na posição decúbito ventral, mãos colocadas no solo à largura dos ombros, realizar flexão e extensão dos braços. Os alunos que revelarem dificuldades ser-lhes-á permitido apoiarem os joelhos no chão. 



Apêndice 22 – Apresentação Power Point – Seminário 1



1



2

FITNESSGRAM



- Programa de educação e avaliação da Aptidão Física relacionada com a saúde; (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).
- Avalia três componentes da Aptidão Física: Aptidão aeróbia, Composição corporal e Aptidão muscular; (Maia, Lopes e Morais, 2001).
- Destaca os alunos em três zonas: Precisa melhorar; Zona Saudável ou "Acima da Zona Saudável"; (INES, 2006).
- Surge em 1977, por Charles L. Sterling, utilizando uma base de dados Internacionais;
- Começa a ser utilizado em Portugal por Sardinha em 1999.



3

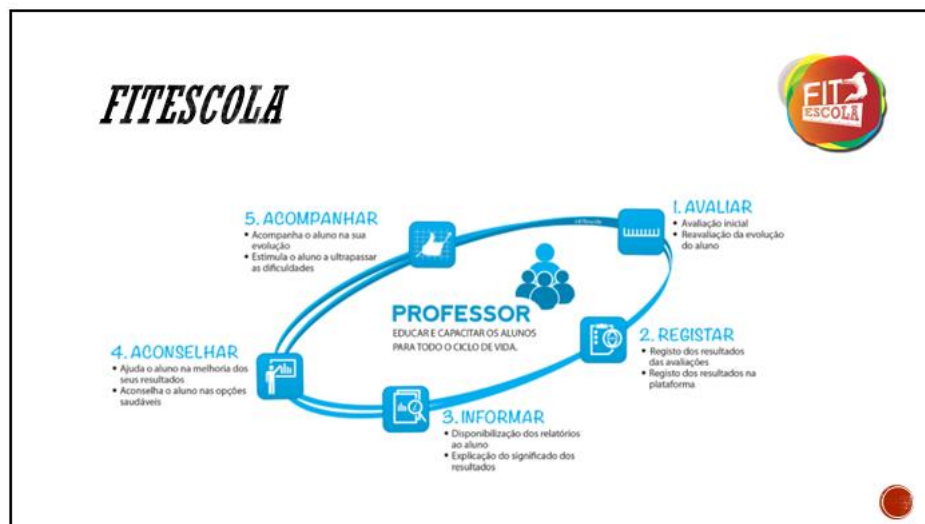
FITESCOLA



- Programa de formação e divulgação de conhecimento para o aconselhamento e monitorização da atividade física;
- Surge em 2015 com uma base de dados Nacional (FMH/DGE, 2015);
- Destaca os alunos em três zonas: Fora da Zona Saudável; Zona Saudável e Perfil Atlético;
- Desde o início do 2º Período a Escola Secundária da Ribeira Grande, passou a aplicar este protocolo de aptidão física, ao invés do FITNESSGRAM, por considerar mais adequado à realidade atual;



4



5

APTIDÃO FÍSICA – E. S. LARANJEIRAS:

- Aptidão muscular e aptidão aeróbia, através dos testes de:
 - Resistência (Vai Vem ou Milha);
 - Força superior (Flexões de braços);
 - Força média (Abdominais);
 - Flexibilidade (Senta e alcança).
- Protocolos e valores de referência ultrapassados (2004) – *FITNESSGRAM*

6

APTIDÃO FÍSICA — E. S. LARANJEIRAS:

- As formas de execução dos diferentes tipos de testes são desatualizadas (ex: teste de abdominais);
- Os protocolos e valores de referência que constam no protocolo de aptidão física atual, resultam do conjunto de valores utilizados pelo FITNESSGRAM e FITESCOLA não existindo um protocolo único (ex: teste de agilidade).



7

AMOSTRA UTILIZADA PARA O ESTUDO:

- Foram utilizadas 4 turmas do Ensino Básico da Escola Secundária das Laranjeiras:
 - 2 turmas do 7º Ano (C e D):
 - 15 Raparigas;
 - 10 Rapazes;
 - Média de idades - 12,94 anos;
 - 2 turmas do 9º Ano (A e B):
 - 21 Raparigas;
 - 9 Rapazes;
 - Média de idades - 15,44 anos.



8

TESTE DE APTIDÃO AERÓBIA: VAI VEM

Protocolo FITESCOLA

RAPARIGAS

Idade	Zona saudável (≥)			Perfil Atlético (≥)	
	VO2 (ml/kg/min)	Nº de Percursos		VO2 (ml/kg/min)	Nº de Percursos
12	40.1	22		47.3	43
13	39.7	25		46.9	45
14	39.4	27		46.5	47
15	39.1	29		45.7	48
16	38.9	32		45.3	50
17	38.8	35		44.6	51
18+	38.6	37		43.1	50

Protocolo ESL

RAPARIGAS

Zona saudável (≥)	
Idade	Nº de Percursos
12	7 a 15
13	8 a 16
14	10 a 20
15	10 a 20
16	12 a 24
17	14 a 26
18+	16 a 28



Média da Amostra		
Idade	1º Momento	2º Momento
12	12	15
13	14	14
14	22	25
15	25	33
16	24	29
17	30	41

9

TESTE DE APTIDÃO AERÓBIA: VAI VEM

Protocolo FITESCOLA

RAPAZES

Idade	Zona saudável (≥)			Perfil Atlético (≥)	
	VO2 (ml/kg/min)	Nº de Percursos		VO2 (ml/kg/min)	Nº de Percursos
12	40.3	23		53.0	59
13	41.1	28		54.7	67
14	42.5	36		57.1	77
15	43.6	42		58.8	85
16	44.1	47		59.8	91
17	44.2	50		59.7	94
18+	44.3	53		59.3	96

Protocolo ESL

RAPAZES

Zona saudável (≥)	
Idade	Nº de Percursos
12	38 a 61
13	41 a 68
14	45 a 70
15	49 a 74
16	51 a 76
17	53 a 78
18+	55 a 80



Média da Amostra		
Idade	1º Momento	2º Momento
12	32	34
13	37	39
14	47	56
15	36	53
16	39	47

Segundo os valores de referência do protocolo FITESCOLA, a generalidade da amostra encontra-se na Zona Saudável da aptidão física.

10

TESTE DE NEUROMUSCULAR: FLEXÕES

Protocolo FITESCOLA

RAPARIGAS

Zona saudável (>)		Perfil Atlético
Idade	Nº de Repetições	Nº de Repetições
12	7	15
13	7	16
14	7	16
15	7	17
16	7	18
17	7	19
18+	7	19

Protocolo ESL

RAPARIGAS

Zona saudável (>)	
Idade	Nº de Repetições
12	7 a 15
13	8 a 16
14	10 a 20
15	10 a 20
16	12 a 24
17	14 a 26
18+	16 a 28

Média da Amostra

Idade	1ª Momento	2ª
12	5	4
13	6	12
14	8	9
15	6	6
16	6	6
17	5	6

11

TESTE NEUROMUSCULAR: FLEXÕES

Protocolo FITESCOLA

RAPAZES

Zona saudável (>)		Perfil Atlético
Idade	Nº de Repetições	Nº de Repetições
12	10	21
13	12	22
14	14	24
15	16	27
16	18	29
17	18	32
18+	18	34

Protocolo ESL

RAPAZES

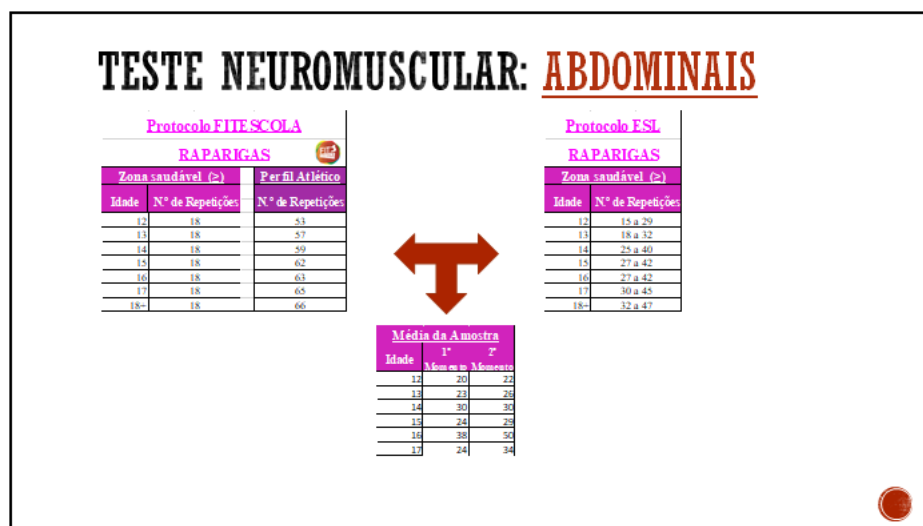
Zona saudável (>)	
Idade	Nº de Repetições
12	8 a 20
13	13 a 24
14	14 a 25
15	15 a 28
16	18 a 32
17	20 a 35
18+	20 a 35

Média da Amostra

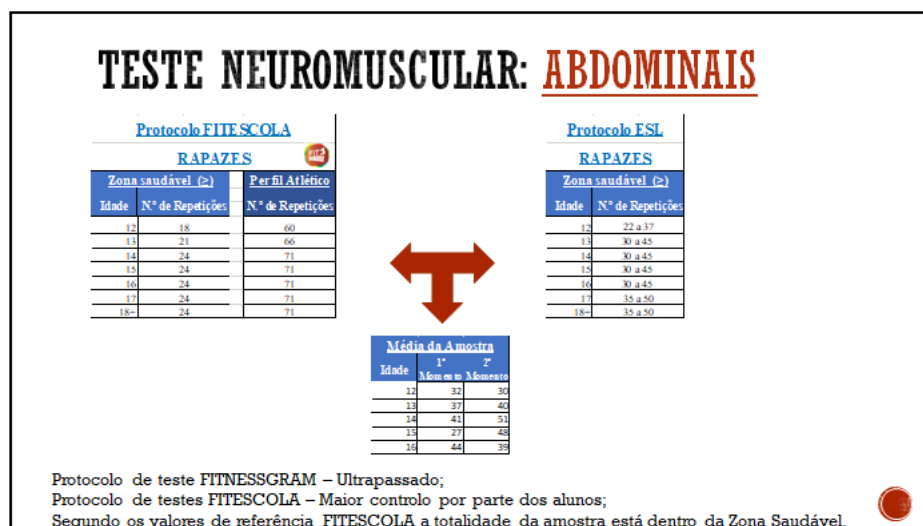
Idade	1ª Momento	2ª
12	8	13
13	8	12
14	11	14
15	13	20
16	12	18

Comparando os valores de referência dos dois protocolos é possível concluir que segundo o FITESCOLA a totalidade da amostra encontra-se na Zona Saudável, ao invés do protocolo FITNESSGRAM.

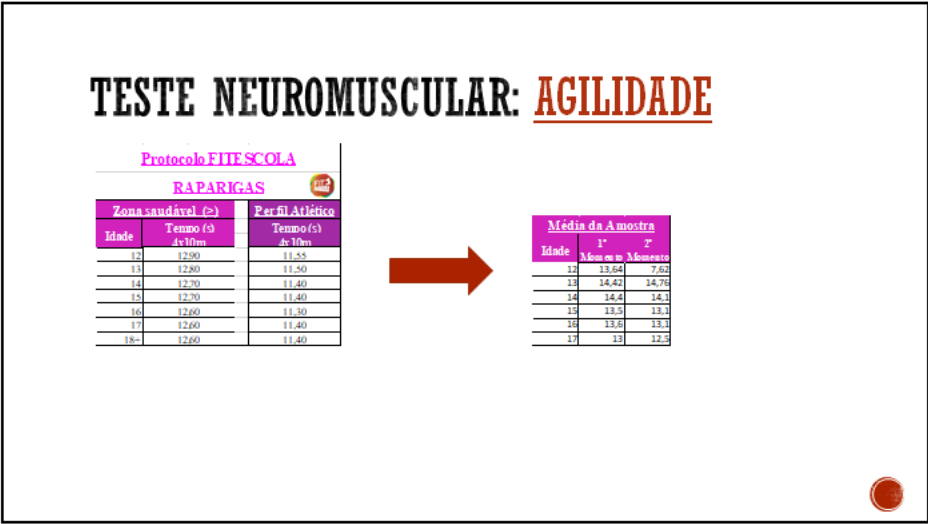
12



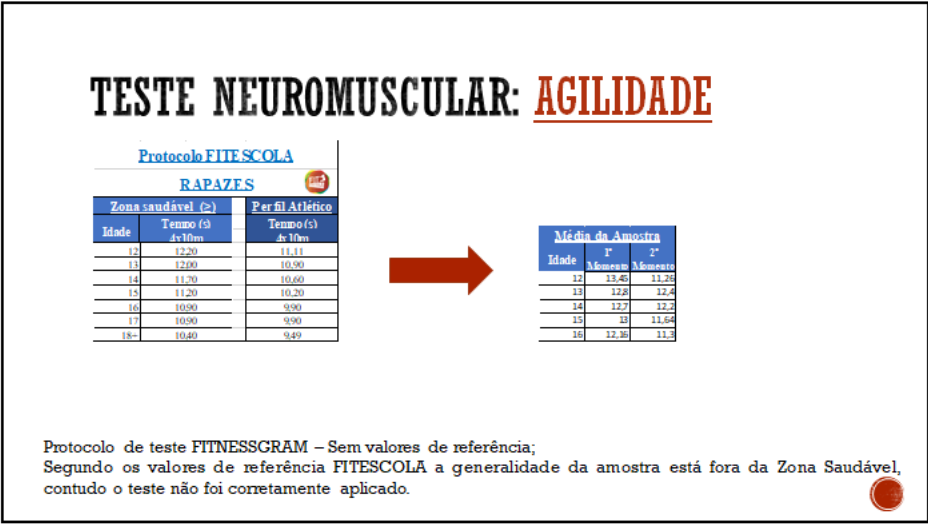
13



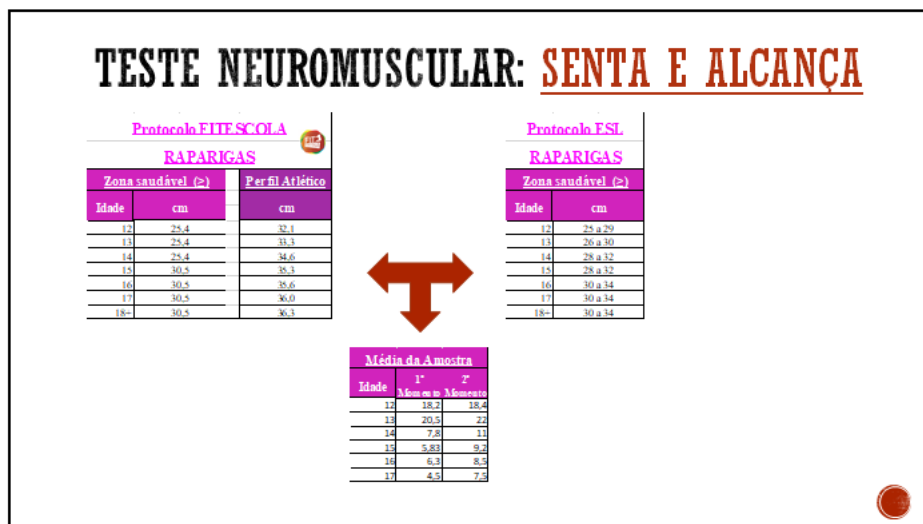
14



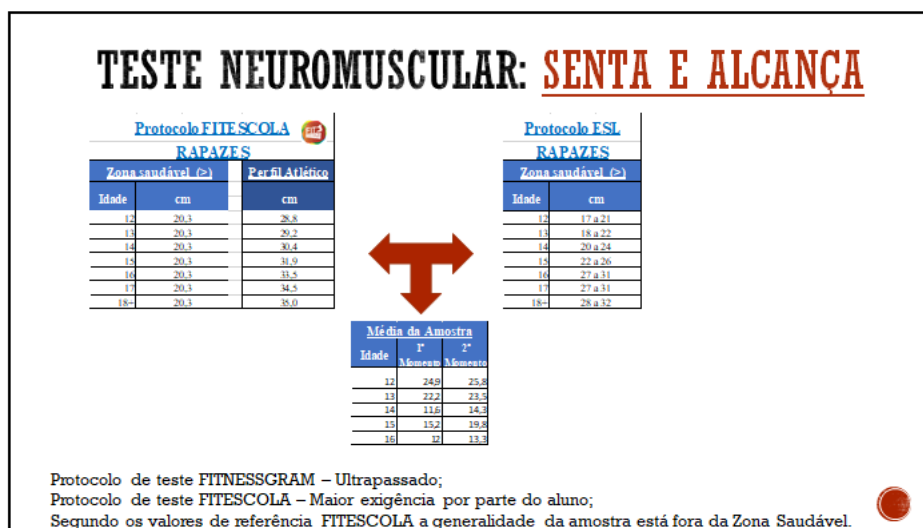
15



16



17



18

COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS (2 MOMENTOS):

- Na generalidade os alunos apresentam baixos níveis de aptidão físicos;
- Aproximadamente 75% encontram-se fora da Zona Saudável;
- Evolução do 1º para o 2º momento (outubro-dezembro), devido à aplicação do protocolo de aptidão física:
 - Aulas de 90' – Entre 10 e 15 minutos;
 - Aulas de 45' – Entre 5 e 10 minutos.

19

CONCLUSÃO:

FITNESSGRAM	FITESCOLA
Valores de referência Internacionais;	Valores de referência Nacionais;
Pouco utilizado em Portugal;	Utilizado na maioria das Escolas;
Classificação dos alunos: Zona Saudável e Perfil Atlético;	Classificação dos alunos: Zona Saudável e Perfil Atlético;
Protocolos de aptidão neuromuscular atualizados, com utilização de cadência pré-definidas;	Protocolos de aptidão neuromuscular atualizados, com utilização de cadência pré-definidas;
Objetivos pouco estimulantes para os alunos.	Objetivos desafiantes para os alunos (ZA/PÁ).

- Não existem diferenças significativas que justifiquem a utilização de protocolos e valores de referência de 1999.

20

Apêndice 23 – Proposta de protocolo de aptidão física – Seminário 1



INTRODUÇÃO

Este documento tem o objetivo de auxiliar os professores a programar as aulas destinadas para a realização dos testes de Aptidão Física. Assim, o corpo do documento é composto por um conjunto de testes que pertencem ao programa FITESCOLA, sendo esta bateria de testes a mais atualizada em Portugal e com elevada aquisição pelas escolas.

Para cada teste pode se encontrar a sua descrição e objetivo, relação com a saúde, equipamento necessário, instruções e valores de referência.

Os valores de referência encontram-se enquadrados com a população portuguesa. Estes diferenciam o aluno não saudável, do saudável e do atlético.

Este protocolo engloba duas áreas de recolha de dados, a primeira refere-se à composição corporal dos alunos e a segunda refere-se aos testes de aptidão física, que se subdivide em duas categorias: testes de aptidão neuromuscular e testes de aptidão aeróbia.

Para a composição corporal são recolhidas as medidas do peso e altura do aluno, resultando posteriormente o cálculo do IMC.

A Escola Secundária das Laranjeiras, mais especificamente, o Departamento de Educação Física e Desporto selecionou alguns testes para avaliar a aptidão neuromuscular, nomeadamente: ABDOMINAIS, FLEXÕES DE BRAÇOS, SENTA E ALCANÇA e AGILIDADE. No que concerne à avaliação da aptidão aeróbia fazem parte a MILHA e o VAIVÉM.

Para estar dentro do referencial de sucesso o aluno deve atingir o nível saudável a um teste de aptidão aeróbia e a 3 três testes da aptidão neuromuscular

No final do documento, existe uma tabela para proceder ao registo dos resultados obtidos pelos alunos.

PROTOCOLO DE APTIDÃO FÍSICA

ESLaranjeiras - DOG 2019/2020 - ANEXO II

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL



DESCRIÇÃO E OBJETIVO
O índice de massa corporal (IMC em kg/m^2) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em m^2) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura.

RELAÇÃO COM A SAÚDE
Um IMC elevado está associado a um risco cardiovascular elevado, assim como a problemas metabólicos e osteoarticulares.

EQUIPAMENTO
Balança e um instrumento para avaliar a estatura dos alunos (por exemplo, estadiómetro ou fita métrica).

INSTRUÇÕES
PESO
1. Certifique-se que o aluno utiliza roupa leve, sem o uso de casacos, camisolas grossas e que se encontra descalço.
2. Indique ao aluno que se coloque de pé em cima da balança, sem qualquer apoio. O aluno deverá olhar em frente e manter uma posição neutra durante a pesagem.



3. Aguarde que o peso indicado na balança estabilize e registre o valor do peso em kg com uma precisão de 100 g (por exemplo, 50,5 kg).
Importante: É provável que a avaliação do peso suscite algum desconforto ao aluno, pelo que o professor deve realizar as medições num local que ofereça alguma privacidade. O professor deve ainda dar instruções ao aluno para se descontraí.

ESTATURA
1. Certifique-se que o aluno está descalço.
2. Indique ao aluno que se coloque de costas para o estadiómetro com os pés ligeiramente afastados e unidos pelos calcanhares formando um "V" com os pés, e encostados ao estadiómetro. O aluno deverá olhar em frente e manter as pernas em extensão com os braços paralelos ao tronco e omoplatas encostadas ao estadiómetro.



3. Coloque a haste do estadiómetro no topo da cabeça do aluno, de forma a comprimir-lhe o cabelo. Registe a medição da estatura em m (por exemplo, 1,55 m) para facilitar o registo do IMC.



INTERPRETAÇÃO
Consultar os valores de referência por género e idade.
Importante: Os resultados relativos à avaliação da composição corporal do aluno deverão ser transmitidos pessoalmente nunca expondo o aluno aos restantes colegas.

(SIGUENTE)

Núcleo de Estágio de Educação Física 2019/2020

3

PROTOCOLO DE APTIDÃO FÍSICA

ESLaranjeiras - DOG 2019/2020 - ANEXO II

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (continuação)



Indicador de Aptidão Física para a População Escolar

IDADE	ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m ²)			
	Zona Saudável			
	RAPARIGAS		RAPAZES	
	>	<	>	<
9	13,3	18,7	13,6	18,2
10	13,7	19,4	13,9	18,8
11	14,1	20,3	14,2	19,5
12	14,7	21,3	14,7	20,4
13	15,2	22,3	15,2	21,3
14	15,7	23,1	15,7	22,2
15	16,0	23,8	16,3	23,1
16	16,3	24,3	16,7	23,9
17	16,4	24,6	17,1	24,6
18+	18,5	25,0	18,5	25,0

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2019/2020



ABDOMINAIS

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

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.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Um fortalecimento da zona abdominal promove uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Colchões de ginásio, rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização dos abdominais.

INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de abdominais efetuados.

2. Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140º, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície.

<http://www.nucleoeducacao.com/conceitos/conceitos/abdominal-strength-and-endurance/>



B) O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos.



C) Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão.



D) Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por minuto (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares.

(SEGUINTE)

PROTOCOLO DE APTIDÃO FÍSICA

ESLaranjeiras - DOG 2019/2020 - ANEXO II



ABDOMINAIS (CONTINUAÇÃO)

E) O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:

- Os pés não estão em contacto com o colchão/chão;
- A cabeça não toca no chão entre repetições;
- A palma da mão não alcança os joelhos;
- Agarra os joelhos com os dedos.

F) O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno (por exemplo, um resultado de 24 abdominais

é registado como 24). Caso ocorra uma primeira falta, esta deve ser contabilizada no resultado final. O aluno que está a registar o resultado deverá informar o colega do número total de abdominais efetuados, trocar de posição com o colega e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

3. Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta colocando-se transversalmente aos alunos. O professor deve também exemplificar como é feito o registo do número de repetições realizadas corretamente, alertando para a necessidade de que o aluno a executar o teste tem de manter a cadência sonora.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPAZIGAS		RAPAZES	
	ABDOMINAIS (Nº de Repetições)		ABDOMINAIS (Nº de Repetições)	
	Zona Saudável (z)	Perfil Atlético (a)	Zona Saudável (z)	Perfil Atlético (a)
9	9	39	9	47
10	12	39	12	47
11	15	46	15	54
12	18	53	18	60
13	18	57	21	66
14	18	59	24	71
15	18	62	24	71
16	18	63	24	71
17	18	65	24	71
18+	18	66	24	71

Núcleo de Estágio de Educação Física 2019/2020

0



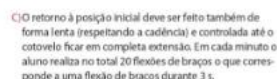
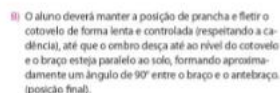
O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

Relação com a saúde
Melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO
Colchões de ginásio (opcional), rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização das flexões de braços.

1. Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de flexões de braços efetuadas. Esta dinâmica possibilita que o teste seja aplicado a grupos de 15 a 30 alunos de cada vez.

A) O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial).



D) O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:

- Não respeita a cadência sonora;
- Não atinge os 90° na descida do tronco;
- Não mantém a posição de prancha;
- Não realiza a extensão completa do cotovelo quando retorna à posição inicial.

(SEQUENT)



.....

3. Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta colocando-se transversalmente aos alunos. O professor deve também exemplificar como é feito o registro do número de repetições realizadas corretamente, alertando para a necessidade de que o aluno a executar o teste tem de manter a cadência sonora.

INTERPRETAÇÃO
Consultar os valores de referência por gênero e idade.

IDADE	BAPARIGAS		RAPAZES	
	FLEXÕES DE BRACOS (Nº de Repetições)		FLEXÕES DE BRACOS (Nº de Repetições)	
	Zona Saudável (x)	Perfil Atlético (x)	Zona Saudável (x)	Perfil Atlético (x)
9	6	14	6	17
10	7	15	7	21
11	7	15	8	21
12	7	15	10	21
13	7	16	12	22
14	7	16	14	24
15	7	17	16	27
16	7	18	18	29
17	7	19	18	32
18+	7	19	18	34

PROTOCOLO DE APTIDÃO FÍSICA

ESLaranjeiras - DOG 2019/2020 - ANEXO II

SENTA E ALCANÇA



DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Uma boa flexibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento. Pode promover uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. O teste Senta e Alcança permite ainda determinar simetrias (ou assimetrias) na flexibilidade dos músculos posteriores da coxa.

EQUIPAMENTO

Para realizar o teste do Senta e Alcança é necessária uma caixa específica. A caixa requer 30 cm de altura apresentando na parte superior um prolongamento de 22,5 cm. É sobre este prolongamento que se coloca uma régua que fica com o zero na extremidade virada para o aluno e os 22,5 cm a coincidir com o início da caixa.

INSTRUÇÕES

1. O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão.
2. Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. À quarta vez deve manter a posição durante 1 segundo. O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos estendidos, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra.
3. O aluno deve tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. O aluno deverá manter esta posição pelo menos durante 1 s.
4. O aluno deverá repetir as instruções acima mas alternar a perna. Se a primeira repetição foi executada com a perna direita em extensão, na segunda repetição esta mesma perna deve ser fletida e a esquerda deve estar agora em extensão.
5. Registe o valor das duas avaliações em cm (por exemplo, se o valor for de 20,2 cm o resultado registado é de 20,2 cm).
6. Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.



(SEGUINTE)

PROTOCOLO DE APTIDÃO FÍSICA

ESLaranjeiras - DOG 2019/2020 - ANEXO II

SENTA E ALCANÇA

(CONTINUAÇÃO)

//



O teste de Agilidade (4x10 m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução.

A agilidade como componente da aptidão neuromuscular, que se caracteriza pela capacidade de realizar acelerações máximas, mudanças de direção, ajustando a performance às necessidades coordinativas existentes, é considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a velocidade, associada à agilidade, relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

Superfície horizontal não escorregadia, fita adesiva, fita métrica, cones, 3 esponjas de cores diferentes e cronômetro.

1. Use cones sinalizadores para delimitar o espaço onde vai decorrer o teste, depois, utilizando a fita adesiva, marque duas linhas paralelas a 10 m de distância;

-

- ❑ A esponja A é trocada pela esponja B na linha inicial, devendo o aluno ultrapassar esta linha, com os dois pés, invertendo o mais rapidamente possível a sua direção, no sentido da esponja C;



- D) Após a troca da esponja B pela esponja C, cruzando completamente a linha com os dois pés, o aluno deve regressar à linha de partida;
- E) O cronômetro é parado no momento em que o aluno transpõe a linha de chegada com um pé, trazendo na mão a esponja C;
- F) O aluno não deve escorregar ou deslizar durante a execução do teste.

5. Devem ser efetuadas duas provas e o valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8,45 s).

(SEQUITE)

PROTOCOLO DE APTIDÃO FÍSICA

ESLaranjeiras - DOG 2019/2020 - ANEXO II

AGILIDADE - 4x10 m (CONTINUAÇÃO)

ESFORÇA A ESFORÇA B ESFORÇA C

10m

INTERPRETAÇÃO
Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPAZES		RAPAZES	
	Zona Saudável (s)	Perfil Atlético (s)	Zona Saudável (s)	Perfil Atlético (s)
9	13,20	11,73	13,10	11,98
10	13,10	11,67	12,80	11,65
11	13,00	11,61	12,50	11,38
12	12,90	11,55	12,20	11,11
13	12,80	11,50	12,00	10,90
14	12,70	11,40	11,70	10,60
15	12,70	11,40	11,20	10,20
16	12,60	11,30	10,90	9,90
17	12,60	11,40	10,90	9,90
18+	12,60	11,40	10,40	9,49

ESLaranjeiras - DOG 2019/2020 - ANEXO II



b) O aluno a ser avaliado corre ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas, e deve pisar a linha com pelo menos um pé, quando ouve o sinal sonoro.

C) Ao sinal sonoro o aluno deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, o aluno deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro.

D) O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso, inicialmente a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada nível.

- E** Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro deve inverter, de imediato, o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha.

- F) O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. A primeira falta será contabilizada para o resultado final.



PROTOCOLO DE APTIDÃO FÍSICA

ESLaranjeiras - DOG 2019/2020 - ANEXO II

VAIVÉM (CONTINUAÇÃO)



G) Após terminar o teste, cada aluno deverá realizar um retorno à calma, andando numa área previamente selecionada pelo professor.

H) O aluno que está a registar os percursos deverá informar o colega do número total de percursos efetuados, trocar de posição com o colega, e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

INTERPRETAÇÃO
Consultar os valores de referência por género e idade.

RAPARIGAS		Zona Saudável (z)		Perfil Atlético (a)	
IDADE	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	
9	40,2	13	46,8	32	
10	40,2	16	46,8	35	
11	40,2	20	47,1	39	
12	40,1	22	47,3	43	
13	39,7	25	46,9	45	
14	39,4	27	46,5	47	
15	39,1	29	45,7	48	
16	38,9	32	45,3	50	
17	38,8	35	44,6	51	
18+	38,6	37	43,1	50	

RAPAZES		Zona Saudável (z)		Perfil Atlético (a)	
IDADE	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	
9	40,2	13	52,1	47	
10	40,2	16	52,1	50	
11	40,2	20	52,4	54	
12	40,3	23	53,0	59	
13	41,1	28	54,7	67	
14	42,5	36	57,1	77	
15	43,6	42	58,8	85	
16	44,1	47	59,8	91	
17	44,2	50	59,7	94	
18+	44,3	53	59,3	96	

Núcleo de Estágio de Educação Física 2019/2020

PROTOCOLO DE APTIDÃO FÍSICA

ESLaranjeiras - DOG 2019/2020 - ANEXO II



MILHA

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Milha consiste na realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível. Este é o teste alternativo para a avaliação da aptidão aeróbia.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Uma aptidão aeróbia elevada durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida.

EQUIPAMENTO

Cronómetro, fita métrica e um percurso marcado (por exemplo, uma pista de atletismo ou um campo exterior) com a distância de 1 milha (1609 m). A escolha do local de teste deve ter em consideração a distância do percurso, de preferência uma pista de atletismo de 400 m para corresponder a 4 voltas mais 9 m. O princípio e o final do percurso devem estar devidamente assinalados (por exemplo, utilizar cones).

INSTRUÇÕES

1. Marque a linha de partida e o ponto de chegada usando objetos que sejam bem visíveis (cones).
2. Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro ficará responsável por cronometrar o tempo da avaliação dos colegas e contar o número de voltas.
3. Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:
 - A) Indique claramente o número de voltas necessárias para completar o percurso definido equivalente aos 1609 m. Por exemplo, numa pista de atletismo de 400 m serão necessárias 4 voltas mais 9 m. O aluno deve iniciar o teste atrás da linha de partida e alinhado com os restantes colegas.
 - B) Ao sinal de partida, inicia-se a contagem do tempo com o cronómetro e o aluno inicia o teste. Compete ao aluno escolher o ritmo de corrida que mais se adequa às suas capacidades, tendo em atenção, que tem de manter esse ritmo relativamente estável ao longo do percurso. Se o aluno não for capaz de manter o ritmo de corrida, pode optar por andar.
 - C) O colega que está a registar a duração da prova deve parar a cronometragem assim que o colega passar a

linha da meta, e fazer o registo do tempo em min e s (por exemplo, 8 min e 20 s) que o colega demorou a concluir os 1609 m.



D) Após terminar o teste cada aluno deverá realizar um retorno à calma, dando mais uma volta na área previamente selecionada pelo professor.

E) O aluno que registou o tempo deverá informar o colega do tempo total da prova, trocar de posição com o colega, e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

(SEGUIRTE)

CRONOLOGIA DO ESTÁGIO DE AVALIAÇÃO E DA AVALIAÇÃO

MILHA

(CONTINUAÇÃO)



INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

RAPAZES				
IDADE	Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (z) (ml/kg/min)	Tempo (s) (min)	VO ₂ (z) (ml/kg/min)	Tempo (s) (min)
9	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	9,26	43,1	7,46

RAPAZES				
IDADE	Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (z) (ml/kg/min)	Tempo (s) (min)	VO ₂ (z) (ml/kg/min)	Tempo (s) (min)
9	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	8,47	59,3	5,15

PROTOCOLO DE APTIDÃO FÍSICA

ESLaranjeiras - DOG 2019/2020 - ANEXO II

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
Ficha de Registo dos Testes de Condição Física
Ano Letivo 20 /20

ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

Período: Ano: Turma: Disciplina:

Nº	Nome	Idade	Composição Corporal			Testes de Aptidão Neuromuscular						Testes de Aptidão Aeróbia			
			Peso	Altura	IMC	ABDOMINAIS	FLEXÕES DE BRAÇOS	RETO E ALCANÇA			AGILIDADE		VAZÃO	MILHA	
								Contínuas	1ª	2ª	3ª	1ª			2ª
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

Núcleo de Estágio de Educação Física 2019/2020

17

BIBLIOGRAFIA

No sentido de adquirir as cadências sonoras necessárias à realização dos testes, basta aceder ao seguinte site: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeMultimediaAudio.aspx>

Além dos áudios, pode também adquirir os vídeos com a explicação e demonstração de como devem ser efetuados os testes no seguinte site: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeMultimediaVideo.aspx>.

Se quiser ainda aplicar algum teste que não esteja neste documento, pode encontrar em: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Apêndice 24 – Apresentação Power Point – Seminário 2



Slide 1: Protocolo de Avaliação Inicial - Elemento Fundamental na Aprendizagem

Logos of Universidade Lusófona and Universidade de Coimbra are displayed at the top right.

1290

PROCOLO DE AVALIAÇÃO INICIAL
- Elemento Fundamental na Aprendizagem

"O que os alunos sabem?"
"O que podem aprender?"
"Quais as suas necessidades?"

Frederico Borges (Universidade Lusófona)
Nicole Medeiros (Universidade de Coimbra)
Pedro Tavares (Universidade de Coimbra)

1



Slide 2: Importância da Avaliação Inicial

Illustration of a hand holding a pencil pointing to a checklist with stars on the left.

Importância da Avaliação Inicial

-  **Diagnosticar** as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas;
-  **Prognosticar** as aprendizagens;
-  **Projetar** o desenvolvimento

2

Objetivos da Avaliação Inicial



Avaliar o nível inicial, bem como as possibilidades de progredir no conjunto de matérias;



Identificar alunos críticos por matéria e matérias prioritárias de acordo com o Anexo I do DOG, bem como aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formas de organização, questões de segurança, formação de grupos, etc.);



Definir os objetivos para as quatro etapas do planeamento: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto, considerando os referenciais de sucesso da EF;



Recolher informação para definição de prioridades de desenvolvimento (objetivos) para a etapa seguinte;



Obter informação grupal para elaborar ou reformular o plano plurianual, estabelecendo metas por ano e definindo objetivos mínimos

3

Porquê realizar a AI no início do ano?



Identificar a realidade de cada turma;



Definir os grupos de nível;



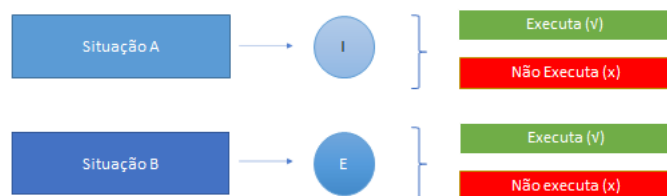
Refletir sobre as causas das dificuldades recorrentes, definindo assim as ações para resolver os problemas.

Soluções gerais para problemas comuns.

4

Conceção Metodológica

- Cada situação de exercício pretende verificar o cumprimento de um conjunto de critérios correspondente a cada um dos níveis de especificação das matérias, sendo assim:



*para nível A não se propõe A1, pois se um aluno cumpre I e E, está apto para trabalhar para A.

5

Conceção Metodológica

Situação A	Situação B
Descrição do Exercício	
Os alunos procuram efetuar o passe na figura do colega, receção e condução de bola de acordo com o sentido da rotação.	Jogo reduzido 4x4 (GR+3X3+GR).

6

Roulement

1º Período												
Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro
Semana	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª
Mapa			M1		M2			M3			M4	M5
Avaliação	Férias	AI										IL

2º Período												
Janeiro				Fevereiro				Março				
Semana	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª
Mapa		M5			M6			M7			M8	
Avaliação	IL											IL

3º Período												
Abril				Maio				Junho				
Semana	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª
Mapa			M8		M9			M10				Férias
Avaliação	IL											

LEGENDA

AI: Avaliação Inicial

M1: Mapa 1

9

Conclusão

- A AI é um processo decisivo para recolha de informações e posteriormente selecionarem-se objetivos dos PNEF mais ou menos ambiciosos para cada ano e cada ciclo de escolaridade.
- Importante efetuar a AI no início do ano letivo, para serem percecionadas características como:



10

Conceção Metodológica

Análise de registo

- Todas as situações propostas encontram-se subjacentes à avaliação consoante um conjunto de critérios:

		Situação A - Nível Introdutório			Situação B - Nível Elementar				Observações	
Nº	Nome	Passe	Recepção	Condução	Remate	Enquadramento ofensivo	Tomada de decisão	Desmarcação	Marcação	Observações
1	Artístico									

Situação A	Critérios	Indicadores
	Passe	Coloca o pé de apoio ao lado da bola; Dirige a bola para o colega;
	Recepção	Enquadra-se com a trajetória da bola; Controla a bola junto ao pé;
	Condução	Não olha diretamente para a bola; dá pequenos toques, mantendo a bola próxima do pé; Procede no tempo;

Situação B	Remate	Dirige-se para a baliza quando ganha a posse da bola;
	Enq. Ofensivo	Dirige-se para a baliza quando ganha a posse da bola; Progride no terreno se não tem oposição;
	Tomada de Decisão	Realiza passe a um companheiro desmarcado caso não consiga progredir; Remata se tem a baliza ao seu alcance;
	Desmarcação	Oferece linhas de passe;
	Marcação	Coloca-se perto do seu atacante, entre este e a baliza;

Legenda	
v	Executa
x	Não executa

7

Proposta Metodológica

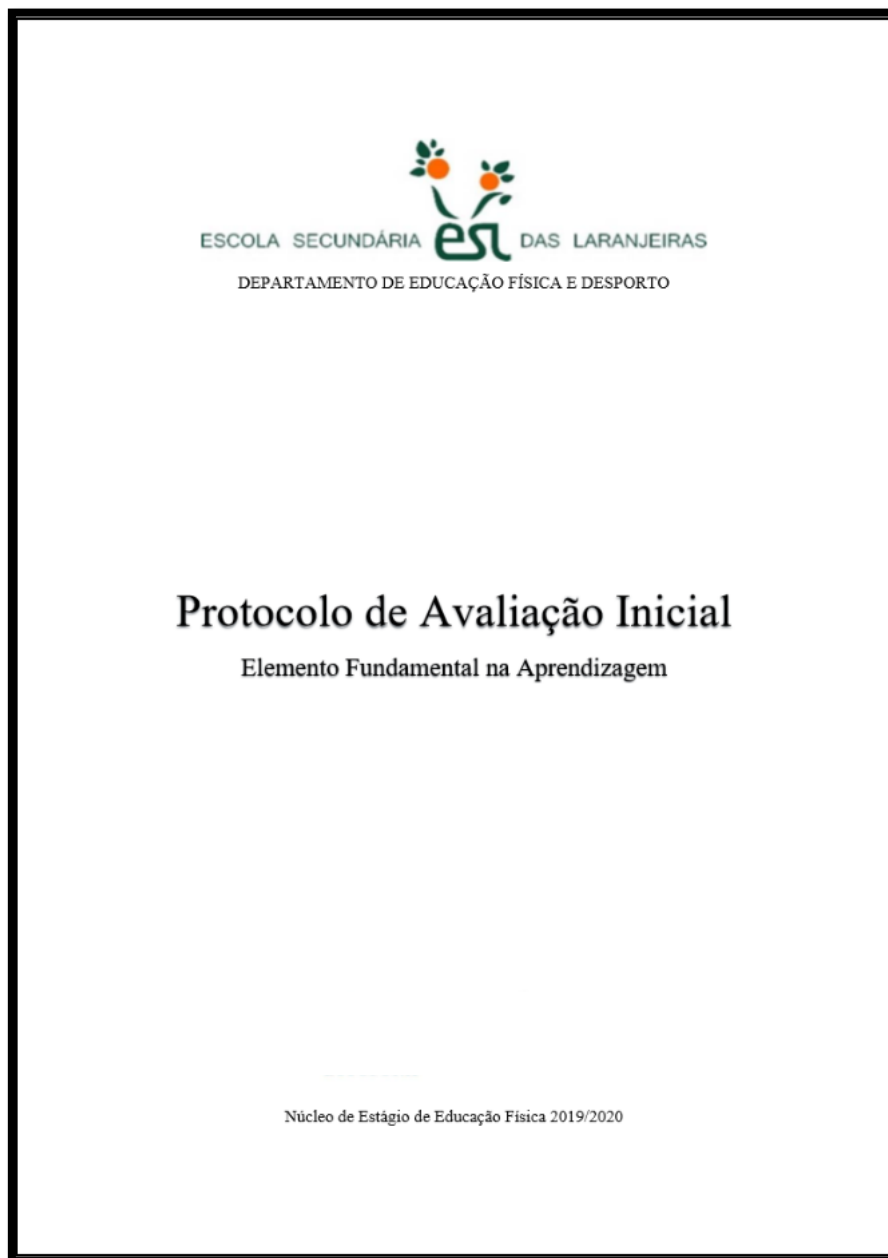
- Adaptação ao *roulement* existente;
- Primeiras duas semanas dedicadas à AI, permitindo retirar dados não só ao nível dos alunos como ao nível sócio afetivo.
- Registos para projetar o nível dos nossos alunos de acordo com os referenciais de sucesso da EF.



INSTALAÇÃO	MATÉRIAS
Pavilhão	Voleibol, Andebol, Basquetebol, Badminton, Futebol
Sala de Judo	Dança e Desportos de Combate
Sala de Ginástica	Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Dança
Piscina	Natação
Polidesportivo ao Ar Livre	Andebol e Futebol
Pista de Atletismo	Corridas, Saltos, Lançamentos

8

Apêndice 25 – Proposta de protocolo de avaliação inicial – Seminário 2



Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

1. Introdução

O Protocolo de Avaliação Inicial (PAI) é um documento que fornece um conjunto de instrumentos para classificar os alunos com um nível de aprendizagem, nomeadamente: Não Introdutório / Introdutório / Elementar ou Avançado. A partir deste momento, os processos de ensino serão organizados no sentido de promover a aprendizagem e progressão do aluno. Podemos descrever a avaliação do seguinte modo:

“A avaliação, é um elemento integrante e regulador da prática educativa do ensino e da aprendizagem, permitindo uma recolha sistemática de informação destinada a apoiar a tomada de decisões adequadas à promoção da melhoria da qualidade das aprendizagens, num processo contínuo de intervenção pedagógica, em que se explicitam, enquanto referenciais, as aprendizagens, os desempenhos esperados e os procedimentos de avaliação.” (portaria n.º 59/2019)

Assim, a avaliação inicial tem como finalidade *“Apoiar o processo educativo, de modo a promover o sucesso dos alunos, permitindo o reajustamento do processo de ensino e aprendizagem, nomeadamente quanto à seleção de metodologias e de recursos, em função das necessidades educativas.” (portaria n.º 59/2019)*

De forma sintetizada, a Avaliação inicial permite:

- Avaliar o nível inicial, bem como as possibilidades de progredir no conjunto de matérias;
- Identificar alunos críticos por matéria e matérias prioritárias de acordo com o Anexo I do DOG, bem como aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formas de organização, questões de segurança, formação de grupos, etc.);
- Definir as grandes etapas do ano letivo, considerando os referenciais de sucesso da EF;
- Definir as grandes etapas do ano letivo, considerando os referenciais de sucesso da EF;
- Obter informação grupal para elaborar ou reformular o plano plurianual, estabelecendo metas por ano e definindo objetivos mínimos.

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

No contexto da Educação Física, pretende-se realizar, no início do ano, a Avaliação Inicial de todas as matérias que constituem o plano anual da turma. A aplicação do PAI no início do ano letivo escolar possibilita identificar a realidade da turma, observar se os alunos apresentam ou não habilidades e pré-requisitos para os processos de ensino e aprendizagem e ainda refletir sobre as causas das dificuldades recorrentes, definindo assim as ações para resolver os problemas.

Neste sentido, durante as duas primeiras semanas do Roulement, o horário das turmas passa pelos diferentes espaços do Complexo Desportivo das Laranjeiras.

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

2. Metodologia

Durante as duas primeiras semanas que compõem o calendário letivo escolar, as turmas passarão pelos diferentes espaços disponíveis para a prática de Educação Física, em que os alunos serão submetidos a diferentes situações práticas, cujo objetivo é verificar o conhecimento pela matéria e os domínios físicos, técnicos e táticos.

Para cada matéria serão realizadas 2 situações de exercício (situação A e Situação B), cada uma com critérios correspondente ao Nível Introdutório e outra correspondente ao Nível Elementar (tabela1).

Tabela 1 - Exemplo de situações de aprendizagem de futebol.

FUTEBOL	
Objetivos	Regular as ações técnicas-táticas nas situações propostas.
Organização da turma	1) Grupos de 8 elementos- Situação A 2) Grupos de 8 elementos- Situação B
Regras de gestão/segurança	1) Os alunos iniciam e terminam os exercícios ao sinal do professor. 2) Os alunos após receberem a recuperação de bola por parte da defesa buscam de funções (Sit. A)
Materiais	Bolas, cones e cones
Realização do Exercício	
Situação A	Situação B
	
Descrição do Exercício	
Os alunos procuram efetuar o passe na figura do colega, receção e condução de bola de acordo com o sentido da rotação.	
Jogo reduzido 4x4 (3R+3C+GR)	

Se o aluno não executar com correção todos os critérios definidos para o Nível Introdutório é classificado com o Nível Não Introdutório e se o aluno atingir todos os critérios do Nível Elementar, este irá trabalhar para desenvolver as competências do Nível Avançado.

Assim, incluindo apenas os Níveis de aprendizagem Introdutório e Elementar nos exercícios, é possível classificar o aluno para os outros níveis e o processo de avaliação torna-se menos demoroso.

A tabela 2 mostra um exemplo dos critérios que compõem a tabela de registos. Estes são compostos por poucas palavras para facilitar a observação e o registo.

Tabela 2 - Exemplo dos critérios definidos para a situação de exercício A e B de Futebol.

Situação A - Nível Introdutório				Situação B - Nível Elementar			
Passe	Receção	Condução	Remate	Enq. Ofensivo	Tomada de Decisão	Desmarcação	Atitude Defensiva

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

A tabela três, é composta pelos indicadores de sucesso definidos para cada critério, com o objetivo de tornar observação do professor, direta e específica. Além do mais, a seleção de alguns indicadores torna a avaliação equitativa para todos os alunos.

Tabela 3 - Exemplo dos indicadores dos critérios de Futebol.

	Crítérios	Indicadores
Situação A	Passe	Coloca o pé de apoio ao lado da bola; Direciona a bola para o colega.
	Recepção	Enquadra-se com a trajetória da bola; Controla a bola junto ao pé.
	Condução	Não olha diretamente para a bola; Realiza pequenos toques, mantendo a bola próxima do pé; Progredir no terreno.
Situação B	Remate	Direciona-se para a baliza quando ganha a posse da bola.
	Enquadramento Ofensivo	Direciona-se para a baliza quando ganha a posse de bola.
	Tomada de Decisão	Progredir no terreno se não tem oposição; Realiza passe a um companheiro desmarcado caso não possa progredir; Remata se tem a baliza ao seu alcance.
	Desmarcação	Oferece linhas de passe.
	Atitude defensiva	Coloca-se perto do seu atacante, entre este e a baliza.

3. Métodos de Registo

O aluno é observado segundo os indicadores definidos e se os executa todos com correção, é assinalado um “✓” nesse critério. Caso algum indicador não seja executado corretamente, então é atribuído um “x” a esse critério. Se o aluno não estiver presente neste momento de avaliação, é-lhe atribuído um “NA”. A tabela 4 mostra esta legenda.

Tabela 4 - Legenda dos símbolos a registar nas tabelas de registo.

Legenda	
✓	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Se o aluno obtiver um “✓” em todos os critérios da Situação A, atingindo assim o Nível Introdutório, então o mesmo deverá realizar a Situação B. Se o aluno falhar apenas em 1 dos critérios correspondentes ao Nível Elementar, então este permanece no nível inferior. Vejamos o exemplo da tabela 5.

Tabela 5 - Exemplo de Avaliação Inicial de um aluno.

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório					Situação B - Nível Elementar				Observações
		Passe	Recepção	Condução	Remate	Enq. Ofensivo	Tomada de Decisão	Desmarcação	Atitude Defensiva		
1	Marco	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

Como observamos na tabela 5, o Marco conseguiu executar quase todos os critérios de avaliação com correção, no entanto, faltou-lhe um correspondente à Situação B. Neste caso, é-lhe atribuído o Nível Introdutório, e serão definidos objetivos no sentido de atingir ou consolidar o Nível Elementar.

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

4. Métodos de Aplicação

Cada aluno será avaliado nas diferentes situações práticas, considerando as condições de realização definidas para cada matéria. Mesmo nas situações coletivas, os alunos serão observados e avaliados pela qualidade das suas execuções individuais.

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

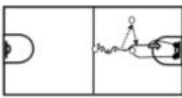
5. Avaliação das Atividades Físicas e Desportivas

5.1. Atividades Desportivas Coletivas

Este Protocolo engloba as seguintes Atividades Desportivas Coletivas: Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol. Estas serão avaliadas as execuções técnicas características de cada matéria, mas também as ações táticas através de jogos de cooperação/oposição, à exceção do voleibol cujas habilidades técnicas e manutenção da bola no ar serão o foco principal.

Os exercícios selecionados para o momento de avaliação inicial passam, essencialmente, por situação de jogos reduzidos e/ou exercícios de superioridade numérica, para permitir situações de sucesso. Para além, estas são situações vantajosas para se proceder à observação, pois aumentam o tempo de prática individual.

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020										
Protocolo de Avaliação Inicial										
BASQUETEBOL										
Objetivos	Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas.									
Organização da Turma	1) 2 grupos, 1 em cada meio-campo. 3 elementos em prática de cada vez - Situação A 2) Equipas de 3 elementos - Situação B									
Regras de jogo/Segurança	1) O tempo de cada exercício é determinado pelo professor. 2) Os grupos estão orientados na direção das tabelas. 3) Os alunos estão em fila sendo a rotação dos alunos no exercício. A = B = C = D (se houver a bola a ser para o final da fila do seu grupo)									
Material	Pisos, piris e cones									
Ilustração do Exercício										
Situação A					Situação B					
										
Descrição do Exercício										
O aluno A dribla em progressão contornando os piris, de seguida executa um passe para o aluno C, desmarca-se evitando o defesa passivo (aluno B), recebe o passe do aluno C e lança.					Jogo reduzido 3X3, em cada meio-campo. A equipa que recupera a posse de bola tem que sair do ganho para poder atacar.					
Nº	Nome	Situação A - Nivel Intermediário				Situação B - Nivel Intermediário				Observações
		Passe Perto	Passe Picado	Recepção	Drible	Lançamento ao ar	Lançamento ao chão	Finalização	Toma de Decisão	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

	Critérios	Indicadores		Legenda
		Situação A	Situação B	
Situação A	Passe Perto	Coloca os cotovelos junto ao tronco.		✓ Executa x Não executa NA Não Avaliado
	Passe Picado	Empurra a bola na direção do ponto do companheiro.		
	Recepção	Coloca os cotovelos junto ao tronco.		
	Drible	Dirige a bola para o lado através da extensão do braço.		
Situação B	Lançamento	Controla e amortiza a bola.		
	Lançamento na Parada	Não olha para a bola.		
	Enquadramento	Anuncia o movimento do sentido da bola.		
	Ofensiva	Realiza o movimento ao nível da cintura.		
	Toma de Decisão	Coloca a mão hábil por baixo da bola (dedos afastados) e a outra mão ao lado.		
	Defensiva	Coloca a mão não hábil completa de pernas e braços.		
	Atitude defensiva	Dirige a bola para o lado através da extensão do braço.		

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020											
Protocolo de Avaliação Inicial											
ANDEBOL											
Objetivos	Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas										
Organização da Turma	1) Grupos de 4 elementos (2x1+GR) - Situação A 2) Grupos de 4 elementos (2x1+GR) - Situação B										
Regras de gestão/segurança	1) Os alunos encam e levemente os exercícios ao sinal do professor. 2) Os alunos após remate ou recuperação de bola por parte da defesa trocam de funções (Sit. A).										
Material	Bolas, pesos e cones										
Ilustração do Exercício											
Situação A					Situação B						
											
Descrição do Exercício											
Os alunos atacantes procuram finalizar, em situação de superioridade numérica (2x1), contra o aluno defensor.											
A defesa é condicionada (não pode interceptar a bola).											
Os alunos devem realizar, pelo menos, 3 passes entre eles antes de finalizar.											
Jogo reduzido 5x5 (GR+4X4+GR)											
Nº	Nome	Passo	Recepção	Drible	Remate em Apoio	Remate em Suspensão	Emp. Ofensivo	Tomada de Decisão	Desmarcação	Atitude Defensiva	Observações
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

	Crterios	Indicadores
Situação A	Passo	Coloca o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro; Arma o braço; Rodar o tronco;
	Recepção	Recebe a bola c/ as duas mãos; Amortiza a bola;
	Drible	Não olha para a bola; Contata c/ a bola c/ a palma da mão; Contata c/ a bola c/ a palma da mão;
	Remate em Apoio	Coloca o pé contrário à mão que tem a bola, ligeiramente mais à frente que o outro; Arma o braço;
	Remate em Suspensão	Avança o pé mais recuado, e simultaneamente roda o tronco; Efetua 2/3 apoios com a bola na mão;
Situação B	Enquadramento Ofensivo	Direciona-se para a baliza quando ganha a posse de bola;
	Tomada de Decisão	Progredir no terreno se não tem oposição; Realiza passe a um companheiro desmarcado caso não possa progredir; Remata se tem a baliza ao seu alcance;
	Desmarcação	Oferece linhas de passe;
	Atitude defensiva	Intercepta a bola, impede ou dificulta a ação adversária;

Legenda	
✓	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020										ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS	
Protocolo de Avaliação Inicial											
FUTEBOL											
Objetivos	Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas.										
Organização da Turma	1) Grupos de 6 elementos- Situação A. 2) Grupos de 8 elementos- Situação B.										
Regras de gestão/Segurança	1) Os alunos iniciam e terminam os exercícios ao sinal do professor. 2) Os alunos após remate ou recuperação de bola por parte da defesa trocam de funções (Sit. A).										
Material	Bolas, piros e cones.										
Ilustração do Exercício											
Situação A						Situação B					
											
Descrição do Exercício											
Os alunos procuram efetuar o passe na figura do colega, recepção e condução de bola de acordo com o sentido da seta.						Jogo reduzido 4x4 (GR+3X3+GR).					
Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório				Situação B - Nível Fundamental				Observações	
		Passe	Recepção	Condução	Remate	Enq. Ofensivo	Tomada de Decisão	Desmarcação	Atitude Defensiva		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Situação	Critérios	Indicadores	
		Realizado	Não Realizado
Situação A	Passe	Coloca o pé de apoio ao lado da bola.	
		Direciona a bola para o colega.	
	Recepção	Froquadrá-se com a trajetória da bola.	
Situação B		Controla a bola perto do pé.	
	Condução	Não olha diretamente para a bola.	
		Realiza pequenos toques, mantendo a bola próxima do pé.	
		Progride no terreno.	
	Remate	Direciona-se para a baliza quando ganha a posse da bola.	
Situação B	Enquadramento Ofensivo	Direciona-se para a baliza quando ganha a posse da bola.	
	Tomada de Decisão	Progride no terreno se não tem oposição.	
		Realiza passe a um companheiro desmarcado caso não possa progredir.	
	Desmarcação	Remata-se livre a baliza ao seu alcance.	
	Atitude defensiva	Oferece linhas de passe.	
		Coloca-se perto do seu atacante, entre este e a baliza.	

Legenda	
✓	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020									
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS									
Protocolo de Avaliação Inicial									
VOLEIBOL									
Objetivos	Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas.								
Organização da Turma	1) Grupos organizados pelo professor consoante a situação 2) Tempo de jogo e troca de grupos organizada pelo professor								
Regras de gestão/Segurança	1) Alunos trocam de competência ao sinal do professor								
Material	Redes, redes de voleibol								
Situação A					Situação B				
Descrição do Exercício									
Jogadores, a pares, separados pela rede, realizam passe e manchete em cooperação					Jogo 2x2 e 3x3.				
Nº	Nome	Situação A - nível introdutório		Situação B - nível elementar				Observações	
		Manchete	Passe	Posição Base	Serviço por baixo	Recepção	Passe colocado		Remate em apoio
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Situação A	Conteúdos	Indicadores
	Situação A	Manchete
Passe		Coloca as mãos com os polegares e indicadores formando um triângulo. Fêz a flexão dos membros superiores e inferiores. Coloca os pés à largura dos ombros, em que 1 está ligeiramente mais avançado do que o outro.
Posição Base		Mantém os braços semiflexidos e ao lado do corpo. Inclina ligeiramente o tronco à frente.
Situação B	Serviço por Baixo	Larga a bola momentos antes de ser batida. Coloca o pé contrário ao braço de execução um pouco mais avançado. Inclina ligeiramente o tronco à frente.
	Recepção	Larga a bola momentos antes de ser batida. Desloca-se e ou coloca-se de forma a contactar a bola orientando-se para o colega a quem pretende enviá-la.
	Passe Colocado	Coloca a bola numa zona que dificulta a ação dos defesas.
	Remate em Apoio	Contatou a bola à frente e acima da testa.

Legenda	
V	Executa
X	Não executa
NA	Não Avaliado

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

5.2 Ginástica

Este Protocolo engloba as seguintes a Ginástica de Solo e a Ginástica de Aparelhos.

Relativamente à Ginástica de Solo, foram selecionados elementos gímnicos mais simples para a Situação A e outros elementos mais complexos para a Situação B, de acordo com os critérios definidos pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e pelo Documento de Organização e Gestão (DOG) do Departamento de Educação Física e Desporto. Os indicadores remetem para as componentes críticas de cada elemento.

No que concerne à Ginástica de Aparelhos, apenas é realizada uma Situação A, em forma de circuito, a qual é composta por uns elementos que permitem avaliar o Nível Introdutório e outros elementos que permitem avaliar o Nível Elementar. O circuito permite avaliar vários elementos em simultâneo, rentabilizando o tempo de aula, mas acima de tudo, aumenta o tempo útil de prática por parte dos alunos.

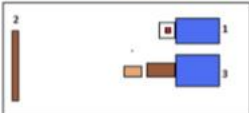
Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020							
Protocolo de Avaliação Inicial							
GINÁSTICA DE SOLO							
Objetivos	Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas.						
Organização da Turma	1) Grupos de 6 elementos. Situação A. 2) Grupos de 6 elementos. Situação B.						
Regras de gestão/Segurança	1) Os alunos iniciam e terminam os exercícios ao sinal do professor. 2) Os alunos após remate ou recuperação de bola por parte da defesa trocam de funções (Sit. A).						
Material	Bolas, pinos e coletes						
Situação A				Situação B			
Descrição do Exercício							
Exercício em sequência:				Exercício em sequência:			
1. Rolamento à frente.				1. Roda.			
2. Rolamento à retaguarda.				2. Pino de Braços.			
3. Avião.				3. Ponte.			
Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório		Situação B - Nível Fundamental			Observações
		Rolamento à Frente	Rolamento à Retaguarda	Avião	Roda	Pino de Braços	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

	Critérios	Indicadores	
		Situação A	Situação B
Situação A	Rolamento à Frente	Realiza enrolamento (quase junto ao peito).	
		Coloca mãos à largura dos ombros.	
		Termina na mesma direção do ponto de partida.	
Situação B	Rolamento à retaguarda	Realiza enrolamento (corpo bem fechado).	
		Termina na mesma direção do ponto de partida.	
		Termina com o corpo bem fechado.	
Situação A	Avião	Realiza uma perna atrás em extensão.	
		Mantém o tronco à altura da bacia.	
		Mantém a perna de apoio com o solo em extensão.	
Situação B	Roda	Realiza afundo.	
		Passa por pino (extensão completa).	
		Termina na posição lateral em equilíbrio.	
Situação A	Pino de Braços	Realiza afundo.	
		Coloca o corpo na vertical, com os segmentos alinhados.	
		Mantém os braços e pernas em extensão.	
Situação B	Ponte	Mantém a bacia elevada em relação ao solo.	

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020																										
Protocolo de Avaliação Inicial																										
GINÁSTICA APARELHOS																										
Objetivos	Realizar os elementos gímnicos propostos.																									
Organização de Turma	i) Circuito com 3 estações com elementos gímnicos do NI e NE em cada estação. ii) Dividir a turma em 3 grupos para cada estação. iii) Os alunos que conseguirem realizar os elementos do NI vão realizar os elementos do NE.																									
Regras de gestão/Segurança	i) Os alunos trocam ao sinal do professor. ii) O aluno que realiza o elemento gímico ajuda o companheiro que o realizar a seguir. iii) Apenas permanecem no colchão o executante/aparelo e o ajudante.																									
Material	Colchões de queda, Reuther, mini-trampolim, trave (banco suéco).																									
Avaliação de Estação																										
Situação A																										
																										
Descrição do Exercício																										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Estação 1</th> <th style="width: 33%;">Estação 2</th> <th style="width: 33%;">Estação 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Salto em extensão;</td> <td>1. Marcha à frente e atrás;</td> <td>1. Exo no pinto (longitudinal);</td> </tr> <tr> <td>2. Salto encurado;</td> <td>2. Pirueta</td> <td>2. Salto entre mãos no pinto.</td> </tr> <tr> <td>3. 1/2 Pirueta;</td> <td>3. Saída;</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. Salto encurado;</td> <td>4. Avião</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>												Estação 1	Estação 2	Estação 3	1. Salto em extensão;	1. Marcha à frente e atrás;	1. Exo no pinto (longitudinal);	2. Salto encurado;	2. Pirueta	2. Salto entre mãos no pinto.	3. 1/2 Pirueta;	3. Saída;		4. Salto encurado;	4. Avião	
Estação 1	Estação 2	Estação 3																								
1. Salto em extensão;	1. Marcha à frente e atrás;	1. Exo no pinto (longitudinal);																								
2. Salto encurado;	2. Pirueta	2. Salto entre mãos no pinto.																								
3. 1/2 Pirueta;	3. Saída;																									
4. Salto encurado;	4. Avião																									
Mini-circuitos com estações para os níveis NI e NE																										
Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório				Situação A - Nível Elementar				Observações																
		Salto Encurado	Marcha	1/2 Volta	Exo no Pinto	Piruetas	Carpa	Saída	Avião		Salto entre mãos															
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										

	Critérios		Indicadores	
	Salto Encurado	1) Realiza uma aproximação dos M (em flexão) ao tronco; 2) Segue com o afastamento rápido.	1) Realiza uma aproximação dos M (em extensão) ao tronco; 2) Segue com 1 afastamento rápido.	
Marcha	1) Mantém o equilíbrio e controlo do salto.			
1/2 Volta	1) Realiza a aproximação dos M (em extensão) ao tronco; 2) Segue com 1 afastamento rápido.			
Exo no Pinto	1) Mantém o equilíbrio; 2) Mantém o olhar em frente.			
Piruetas	1) Distância de uma perna; 2) Mantém o equilíbrio.			
Carpa	1) Com receção ao solo em equilíbrio.			
Saída	1) Mantém o equilíbrio; 2) Back e M acima da linha dos ombros (no momento do apoio das mãos).			
Avião	1) 1º voo longo para apoio das mãos na extremidade distal do pinto.			
Salto entre Mãos	1) 1º voo longo para apoio das mãos na extremidade distal do pinto; 2) Trâmpões o aparelho com os pés junto ao pinto.			

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

5.3 Atletismo

Este Protocolo engloba as seguintes disciplinas do Atletismo: Lançamento do Peso, Lançamento do Dardo, Corrida de Velocidade; Corrida de Estafetas e Salto em Comprimento.

Todas as disciplinas foram avaliadas com base na execução completa do lançamento, corrida ou salto, sendo que para o Nível Introdutório foram avaliadas as fases mais simples e no Nível Elementar foram avaliadas as execuções corretas das fases mais complexas/pormenorizadas., tendo por base os critérios definidos pelo PNEF e o DOG.

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020						 ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS	
Protocolo de Avaliação Inicial							
LANÇAMENTO DO PESO							
Objetivos	Realizar a técnica de lançamento do peso nas situações propostas.						
Organização da Turma	1) Os grupos são organizados pelo professor consoante a situação. 2) Os grupos trocam quando o professor ordenar.						
Regras de gestão/Segurança	1) Os alunos vão buscar os pesos após todos terem lançado. 2) Enquanto os alunos lançam, os restantes encontram-se atrás deles.						
Material	Pesos						
Situação A				Situação B			
							
Descrição do Exercício							
O aluno lança o peso de 2/3 Kg, de lado e sem balanço.				O aluno lança o peso de 3/4 Kg, de costas e sem balanço, num círculo de lançamentos.			
Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório		Situação B - Nível		Observações	
		Preparação	Aremeço	Aremeço			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Critérios		Indicadores	
Situação A	Preparação	Apoia o peso da base dos dedos;	
		Coloca o peso junto ao pescoço (orelha).	
Aremeço		Empura o engenho para a frente e para cima;	
		Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.	
Situação B	Aremeço	Roda e avança a bacia;	
		Realiza a extensão total dos MI e do MS de lançamento.	

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
NÍCIO DE ESTÁGIO
Ano Letivo 2019/2020

ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

Protocolo de Avaliação Inicial

Objetivos	
Realizar a técnica de lançamento do dardo na situação proposta.	
Organização da Turma	1) Grupos organizados pelo professor consoante a situação. 2) Tempo do jogo e troca de grupos organizada pelo...
Regras de gestão/Segurança	1) Os alunos vão buscar os pesos após todos terem lançado. 2) Enquanto os alunos lançam, os restantes encontram-se atrás deles.
Materiais	Dardos

Instrução do Exercício	
Situação A	Situação B
	
Descrição do Exercício	
O aluno lança o dardo, sem balanço.	O aluno lança o dardo, com balanço e com todas as fases do lançamento.

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório	Situação B - Nível Elementar	Observações
1		Realiza a pega de forma correta	Efetua o lançamento com a penna contrária à frente	
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

	Critérios	Indicadores	Legenda
Situação A	Realiza a pega de forma correta	Realiza a pega finlandesa, americana e/ou em "V"	v Executa
	Efetua o lançamento com a penna contrária à frente	No momento do lançamento, o aluno efetua o lançamento com a penna contrária à mão que faz um dos tipos de pega	x Não executa
Situação B	Lançamento com 6 a 10 passadas, pega correta, ritmo das 5 passadas finais (mais curtas e mais longas)	Coordenação de M.I. e M.S. durante a pega e lançamento do engenho	NA Não Avaliado

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020						ESCOLA SECUNDÁRIA EST. DAS LARANJEIRAS		
Protocolo de Avaliação Inicial								
CORRIDA DE VELOCIDADE								
Objetivos	Realizar as fases da corrida de velocidade.							
Organização da turma	1) Os grupos são organizados pelo professor consoante a situação; 2) Tempo de prática e traça de grupos organizada pelo							
Regras de gestão/Segurança	1) Alunos partem ao sinal do professor; 2) Os alunos não podem invadir a pista, exceto se estiverem a realizar o exercício; 3) Após a realização do exercício, os alunos devem voltar à fila pelo lado direito.							
Material	Riscos de Partida e Rases							
Intitulação do Exercício								
Situação A								
								
Descrição do Exercício								
O aluno, ao sinal, reage ao estímulo e de forma mais rápida possível e realiza as quatro fases da corrida de velocidades (reação, aceleração, velocidade máxima e perda de velocidade).								
NP	Nome	Situação A - Nível Introdutório		Situação B - Nível Elementar		Observações		
		Extensão da perna de impulso	Realiza apoio ativo no terço anterior do pé	Inclina o tronco à frente no final do percurso	Atinge a velocidade máxima e a mantém até ao final			
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
		Critérios		Indicadores		Legenda		
Situação A	Extensão da perna de impulso	Após o sinal de partida, o aluno reage, de forma explosiva, efetuando a extensão da perna de impulso para haver sincronização entre M1 e M2, durante a corrida.					v	Executa
	Realiza apoio ativo no terço anterior do pé	Durante a corrida, o aluno contacta o solo com 1/3 anterior do pé, possibilitando haver maior frequência na corrida.					x	Não executa
Situação B	Inclina o tronco à frente no final do percurso	No final do percurso, com o objetivo de projetar o corpo em direção à linha de meta, o aluno inclina o corpo à frente.					NA	Não Avaliado
	Atinge a velocidade máxima e a mantém até ao final	Não existe uma pronunciada diminuição da velocidade após atingir a fase da velocidade máxima.						

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020					
Protocolo de Avaliação Inicial					
CORRIDA DE ESTAFETAS					
Objetivos	Realizar a técnica de transmissão e de corrida de estafetas na situação proposta.				
Organização da Turma	1) Grupos organizados pelo professor consoante a situação. 2) Grupos organizados pelo professor consoante a situação.				
Regras de gentílico/Segurança	1) Alunos partem ao sinal do professor. 2) Alunos transportam o testemunho e caminham pelo lado de fora das pistas.				
Material	Testemunhos, marcas, blocos de partida.				
Situação do Exercício					
Situação A					
					
Descrição do Exercício					
O aluno, ao sinal, reagem ao estímulo e de forma mais rápida possível transmitem o testemunho ao colega por uma das técnicas de transmissão de testemunho (ascendente ou descendente).					
Situação A - Nível Inicial					
Nº	Nome	Entrega o testemunho em segurança	Recebe em movimento	Passou/recebe dentro da zona de transmissão em aceleração	Observações
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Critérios		Indicadores
Situação A	Entrega o testemunho em segurança	Através de uma das técnicas (ascendente e/ou descendente), o transmissor entrega o testemunho em segurança, evitando que este caia na transmissão.
	Recebe em movimento	Aguarda da receção do testemunho, o receptor não desacelera para receber nem mantém o contato visual com o transmissor.
Situação B	Passou/recebe dentro da zona de transmissão em aceleração	

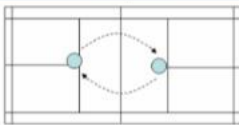
Legenda	
✓	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

5.4 Desportos de Raquete

O Desporto de Raquetes presente neste Protocolo é o Badminton. Este será avaliado através de uma única Situação A, onde num exercício de cooperação, serão efetuados gestos técnicos correspondentes ao Nível Introdutório e outros correspondentes ao Nível Elementar de acordo com os critérios definidos no PNEF e no DOG.

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020									
Protocolo de Avaliação Inicial									
BADMINTON									
Objetivos	Realizar as ações técnicas básicas fundamentais: Clear, lob, service, drive, remate e realiza uma correta colocação no campo e do								
Organização da Turma	1) Os grupos são organizados pelo professor consoante a situação								
Regras de gestão/Segurança	1) Os grupos trocam quando o professor ordenar. 2) O tempo de jogo é determinado pelo professor								
Material	Redes, raquetes e volante								
Situação A					Situação B				
									
Descrição do Exercício									
Numa situação de 1x1, com rede e em campo reduzido, um dos alunos realiza serviço curto/longo e, posto isto, em cooperação executam as técnicas de lob e clear.					Numa situação de 1x1, com rede e em campo reduzido, um dos alunos realiza serviço curto/ longo e, posto isto, em cooperação executam, sempre que possível, as técnicas de amorti, drive e remate.				
Nº	Nome	Situação A - Nível introdutório			Situação B - Nível Elementar			Observações	
		Service	Clear	Lob	Amorti	Drive	Remate		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

	Crterios	Indicadores
Situação A	Service	Adianta o pé heterolateral à mão da raquete. Bate o volante abaixo da cintura.
	Clear	Bate o volante por cima da cabeça e à frente do corpo.
	Lob	Bate o volante abaixo da cintura. Alinha com o pé homolateral à mão da raquete.
	Amorti	Coloca o volante junto à rede.
Situação B	Drive	Executa o batimento à frente do corpo. Coloca a cabeça da raquete paralela à rede. Imprime ao volante uma tração tensa.
	Remate	Arma o braço. Bate o volante acima da cabeça e à frente do corpo. Imprime ao volante uma tração descendente e rápida.

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado
Transf	Transferência

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

5.5 Desportos de Combate

O Desporto de Combate presente neste Protocolo é o Judo. Para proceder à avaliação do Nível Introdutório, serão realizados gestos e ações simples enquanto que para avaliar o Nível elementar, os alunos serão colocados em situação de luta, a fim de avaliar os gestos técnicos e habilidades de luta.

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020									
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS									
Protocolo de Avaliação Inicial									
JUDO									
Objetivos	Realizar técnicas de queda, projeção, imobilização, esquiva em situação analítica e de combate.								
Organização da Turma	Os pares são organizados pelo professor.								
Regras de gestão/Segurança	Apenas mantêm-se na zona de combate os elementos que vão combater. Todos os alunos estão sentados à volta da zona de combate.								
Material	Sem material necessário.								
Ilustração do Exercício									
Situação A					Situação B				
									
Descrição do Exercício:									
A situação analítica:					A pares e em situação de luta.				
Realizar saudeção de pé					Desenquadrar o adversário.				
Realizar as pegas de pé					Realizar imobilização ou esquiva.				
Realizar queda para trás					Realizar projeção ou queda.				
Realizar viragem e imobilização									
Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório			Situação B - Nível Elementar			Observações	
		Saudeção	Pega	Queda	Viragem e imobilização	Imobilização	Esquiva	Projeção	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
		Coléteps			Indicadores			Legenda	
Situação A	Saudeção de pé	Membros superiores estendidos e ao longo do corpo.						✓	Executa
	Pega de pé	Membros inferiores estendidos e unidos/calcanhares juntos.						x	Não executa
	Pega de direita	Ligeira inclinação do tronco à frente - aproximadamente 30°.						NA	Não Avaliado
	Queda para trás	Mão direita agarrar a gola e a mão esquerda agarrar o kimono no cotovelo.							
	Viragem e imobilização	Queda junto ao peito.							
		Sentar junto aos calcanhares.							
		Membros superiores no chão a 45° do corpo, em extensão.							
		Utiliza o peso corporal para reduzir a mobilidade do colega.							
		Mantém os dois pés afastados e a pressionar o solo.							
		Envolve com o braço a cabeça ou um membro do colega para limitar os movimentos do m...							

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

5.5 Natação

A avaliação do Nível Introdutório da Natação consiste na execução de exercícios simples de adaptação ao meio aquático, enquanto para o Nível Elementar a avaliação consiste do nado utilizando a técnica de crol, respeitando as componentes críticas essenciais. Os exercícios selecionados para cada nível respeitam objetivos e critérios de avaliação definidos pelo PNEF e pelo DOG.

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020										
Protocolo de Avaliação Inicial										
NATAÇÃO										
Objetivo:	Realizar ações de adaptação ao meio aquático e realizar a técnica de crawl.									
Observação da turma:	Os alunos que não estão a realizar o exercício ficam na piscina à espera da sua vez, sem perturbar os colegas.									
Regras de gestões/segurança:	Iniciar o exercício ao apito do professor. Não correr no espaço fora de água. Não empurrar os colegas para a água.									
Material:	Arcos e pranchas									
Situação A					Situação B					
										
Descrição do exercício:										
Realizar os seguintes movimentos/exercícios: • Flutuar na água; • Realizar passada/ respiração com prancha; • Apanhar um objeto no fundo da piscina.					Nadar um percurso de 25 m, aplicando a técnica de crawl.					
Nº	Nome	Situação A - Nível introdutório					Situação B - Nível elementar			Observações
		Respiração	Flutuação	Apanhar objetos	Passada	Salto	Respiração	propulsão/propulsão	Salto	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

	Critérios		Indicadores	
	Situação A	Respiração	Coordena a inspiração/expiração em situações simples.	
Flutuação		Mantém o equilíbrio		
Apanhar objetos		Apanha objetos do fundo.		
Passada		Desloca-se segurando uma prancha e batendo as pernas.		
Situação B	Salto	Salta para a água de pés na parte mais funda da piscina.		
	Respiração	Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas.		
	Respiração/propulsão	Coordena os modos de respiração da técnica de Crawl com os movimentos propulsivos.		
	Propulsão/recuperação	Desloca-se na técnica de Crawl, diferenciando a fase propulsiva e de recuperação (25m).		
	Salto	Salta de cabeça a partir da posição de pé.		

Legenda	
V	Executa
X	Não Executa
NA	Não Avaliado