

**DIOGO MOREIRA MACHADO FARIA**

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

Orientador Universitário: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Orientador de Escola: Professora Fátima Saraiva

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Lisboa**

**2019**

**DIOGO MOREIRA MACHADO FARIA**

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

Relatório de Estágio de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, defendido em prova pública na Universidade Lusófona no dia 05 de junho de 2019, perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 162, de 2019, com a seguinte composição de júri:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Orientador: Prof. Doutor Diogo dos Santos Teixeira

Vogal: Professor Mário Luís Castro Guimarães

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Lisboa**

**2019**

*History is just new people making old  
mistakes (Sigmund Freud)*

## **Resumo**

O presente relatório insere-se no âmbito do Estágio Pedagógico do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado no ano letivo 2017/2018 na Escola Básica e Secundária de Carcavelos.

Com o mesmo pretendo abordar de uma forma crítica e reflexiva todo o processo de prática pedagógica supervisionada na lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminários, sendo também essencial para tal manifestar esse mesmo olhar crítico e reflexivo para com o contexto escolar em que estive inserido, realizando assim um «apanhado» das experiências vividas ao longo deste processo que, no seu conjunto, contribuíram para a formulação da minha visão como profissional da área, bem como da minha conceção de educação e especialmente da minha conceção de Educação Física, fazendo uso dos conhecimentos adquiridos ao longo dos quatro anos da minha formação inicial, bem como, dos que adquiri ao longo deste ano.

Este documento contempla três partes fundamentais: contextualização, onde se faz uma breve análise crítica da complexidade do contexto escolar; análise crítica e reflexiva sobre a intervenção nos domínios fundamentais da minha prática pedagógica nas diferentes áreas e por fim uma reflexão final, onde procuro explicar as principais dificuldades sentidas neste processo de estágio, e como estas foram ultrapassadas, acabando por se tornarem as maiores aprendizagens retiradas do mesmo.

**Palavras chave:** estágio pedagógico, Educação Física, análise crítica, prática reflexiva, processo ensino aprendizagem

## **Abstract**

This report is about my Pedagogical Internship held during 2nd year Masters degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education from Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, accomplished in 2017/2018 at Escola Básica e Secundária de Carcavelos.

The main goal is to make a critical and reflexive approach to the supervised pedagogical practice in lecturing, class management, school sports and seminars. Besides that I also had to take the same approach about the school context. All this together allowed me to obtain my own vision as a teacher, my conception of education and also my conception of physical education, by using all the acquired knowledge during my inicial training model plus the one acquired in this year.

This document has a contextualization, where it's made a critical analysis of the school context, a critical and reflexive analysis about my development in lecturing, class management, school sports and seminars and a final reflection where I intend to explain the main difficulties felt during this intership, and how they where overtaken.

**Key words:** pedagogical internship, physical education, critical analysis, reflexive practice, teaching and learning process

## **Abreviaturas**

A – Avançado  
ASE – Ação Social Escolar  
CEI – Currículo Específico Individual  
CT – Conselho de Turma  
DE – Desporto Escolar  
DT – Diretor de Turma  
E – Elementar  
EBSC – Escola Básica e Secundária de Carcavelos  
EE – Encarregado de Educação  
EF – Educação Física  
FMH – Faculdade de Motricidade Humana  
GAES – Gabinete de Acesso ao Ensino Superior  
GEF – Grupo de Educação Física  
I – Introdutório  
JDC – Jogos Desportivos Coletivos  
LBSE – Lei de Bases do Sistema Educativo  
NEE – Necessidade Educativas Especiais  
OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico  
PAT – Plano Anual de Turma  
PEI – Programa Educativo Individual  
PES – Projeto de Educação para a Saúde  
PISA – Programme for International Student Assessment  
PNEF – Programa Nacional de Educação Física  
PTI – Professor a Tempo Inteiro  
SUP – Stand Up Paddle  
UD – Unidade Didática  
ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
WHO – World Health Organization

## Índice Geral

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Introdução .....                                                                            | 10  |
| 1. Lecionação .....                                                                         | 24  |
| 1.1. Introdução .....                                                                       | 25  |
| 1.1.1. Sistema de avaliação e aplicação dos PNEF .....                                      | 25  |
| 1.1.2. Gestão de Recursos.....                                                              | 26  |
| 1.1.3. Compromissos de avaliação do GEF .....                                               | 29  |
| 1.2. Caracterização da turma .....                                                          | 30  |
| 1.3. Planificação anual da turma e explicação das etapas .....                              | 32  |
| 1.4. Conclusão .....                                                                        | 71  |
| 1.5. Professor a Tempo Inteiro .....                                                        | 73  |
| 1.6. Coadjuvação com a Escola Básica do 1º Ciclo com Jardim de Infância de Sassoeiros ..... | 76  |
| 1.7. Saída de Campo.....                                                                    | 79  |
| 2. Direção de Turma.....                                                                    | 83  |
| 2.1. Introdução .....                                                                       | 84  |
| 2.2. Caracterização da turma .....                                                          | 87  |
| 2.3. Planificação anual da turma e explicação das etapas .....                              | 90  |
| 2.4. Conclusão .....                                                                        | 96  |
| 3. Desporto Escolar .....                                                                   | 99  |
| 3.1. Caracterização do Desporto Escolar .....                                               | 100 |
| 3.2. Caracterização do Grupo/ Equipa .....                                                  | 103 |
| 3.3. Planificação anual do grupo/ equipa e explicação das etapas .....                      | 104 |
| 3.4. Conclusão.....                                                                         | 114 |
| 3.5. Outras atividades .....                                                                | 116 |
| 3.5.1. Introdução .....                                                                     | 116 |
| 3.5.2. Corrida de precisão.....                                                             | 116 |
| 3.5.3. Corta mato interno .....                                                             | 117 |
| 3.5.4. Corta mato concelhio .....                                                           | 117 |
| 3.5.5. Torneio de atletismo .....                                                           | 117 |
| 3.5.6. Torneio de voleibol.....                                                             | 118 |
| 3.5.7. Conclusão .....                                                                      | 118 |
| 4. Seminário .....                                                                          | 120 |
| 4.1. Enquadramento teórico e identificação do problema .....                                | 121 |
| 4.2. Planificação Anual e explicação das etapas .....                                       | 123 |

|                                                          |         |
|----------------------------------------------------------|---------|
| 4.3. Conclusão.....                                      | 128     |
| Conclusão.....                                           | 130     |
| Bibliografia .....                                       | 138     |
| Apêndices.....                                           | I       |
| Apêndice 1 Horário semanal do estagiário .....           | II      |
| Apêndice 2 Plano anual do núcleo de estágio da ULHT..... | III     |
| Apêndice 3 Inquérito biográfico.....                     | V       |
| Apêndice 4 Plano anual da turma lecionação .....         | VI      |
| Apêndice 5 1ª Etapa lecionação.....                      | VIII    |
| Apêndice 6 Balanço 1ª etapa lecionação .....             | X       |
| Apêndice 7 2ª Etapa lecionação.....                      | XIII    |
| Apêndice 8 Balanço 2ª etapa lecionação .....             | XV      |
| Apêndice 9 3ª Etapa lecionação.....                      | XXI     |
| Apêndice 10 Balanço 3ª etapa lecionação .....            | XXIII   |
| Apêndice 11 4ª Etapa lecionação.....                     | XXVII   |
| Apêndice 12 Balanço 4ª etapa lecionação .....            | XXIX    |
| Apêndice 13 Horário PTI .....                            | XXX     |
| Apêndice 14 Plano de aula 6ºD .....                      | XXXI    |
| Apêndice 15 Plano de aula 8ºH .....                      | XXXIV   |
| Apêndice 16 Cartão de controlo .....                     | XXXVII  |
| Apêndice 17 Mapas de orientação.....                     | XXXVIII |
| Apêndice 18 Folha de contactos.....                      | XLII    |
| Apêndice 19 Balanço 1º período DT .....                  | XLIII   |
| Apêndice 20 Plano de ação DT .....                       | XLIV    |
| Apêndice 21 Balanço 2º período DT .....                  | XLV     |
| Apêndice 22 Balanço 3º período DT .....                  | XLVII   |
| Apêndice 23 Plano anual DE.....                          | XLVIII  |
| Apêndice 24 1ª Etapa DE .....                            | L       |
| Apêndice 25 2ª Etapa DE .....                            | LI      |
| Apêndice 26 Balanço 1ª e 2ª etapa DE .....               | LII     |
| Apêndice 27 3ª Etapa DE .....                            | LIII    |
| Apêndice 28 Balanço 3ª etapa DE .....                    | LV      |
| Apêndice 29 4ª Etapa DE .....                            | LVII    |
| Apêndice 30 Balanço 4ª etapa DE .....                    | LVIII   |

|                                                                                                                        |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Apêndice 31 Balanço torneio de voleibol .....                                                                          | LX     |
| Apêndice 32 Operacionalização seminário.....                                                                           | LXVII  |
| Apêndice 33 Grelhas de observação dos vídeos do seminário .....                                                        | LXVIII |
| Apêndice 34 Grelhas de critérios de observação .....                                                                   | LXX    |
| Anexos .....                                                                                                           | LXXI   |
| Anexo 1 Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de janeiro de 2017 .....                           | LXXII  |
| Anexo 2 Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos 2017/2018.....                                       | LXXVI  |
| Anexo 3 Plano Anual de Atividades EF 2017/2018 .....                                                                   | LXXVII |
| Anexo 4 Perfil do Aluno .....                                                                                          | LXXX   |
| Anexo 5 Critérios de avaliação 2017/2018.....                                                                          | CXIII  |
| Anexo 6 Conhecimentos 2017/2018.....                                                                                   | CXVI   |
| Anexo 7 Roulement.....                                                                                                 | CXVII  |
| Anexo 8 Ficha de informação à direção .....                                                                            | CXVIII |
| Anexo 9 Projeto de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Carcavelos do 1º Ciclo do Ensino Básico 2017/2018..... | CXX    |
| Anexo 10 Plano de Conteúdos 3º e 4º ano.....                                                                           | CXXIII |
| Anexo 11 Projetos do Agrupamento de Escolas de Carcavelos 2017/2018 .....                                              | CXXXIV |
| Anexo 12 Plano Anual de Atividades de Turma.....                                                                       | CXXXVI |
| Anexo 13 Horários do Desporto Escolar 2017/2018 .....                                                                  | CXLII  |

## Índice de Quadros

|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Quadro 1. Horário semanal de estágio.....                                                                | 18  |
| Quadro 2. Plano anual do núcleo de estágio .....                                                         | 19  |
| Quadro 3. Avaliação das atividades físicas após a 1ª etapa .....                                         | 40  |
| Quadro 4. Objetivos 2ª etapa por grupos de nível e por matéria.....                                      | 43  |
| Quadro 5. Objetivos 3ª etapa por grupos de nível e por matéria .....                                     | 52  |
| Quadro 6. Objetivos 4ª etapa por grupos de nível e por matéria .....                                     | 63  |
| Quadro 7. Comparação da avaliação obtida nas atividades físicas entre o término da 1ª e da 4ª etapa..... | 70  |
| Quadro 8. Plano de ação da direção de turma.....                                                         | 93  |
| Quadro 9. Objetivos por etapa.....                                                                       | 106 |
| Quadro 10. Avaliação inicial do núcleo .....                                                             | 106 |
| Quadro 11. Objetivos 2ª etapa por grupos de nível.....                                                   | 108 |
| Quadro 12. Objetivos 3ª etapa por grupos de nível.....                                                   | 110 |
| Quadro 13. Objetivos 4ª etapa .....                                                                      | 113 |
| Quadro 14. Comparação da avaliação obtida entre o término da 1ª e da 4ª etapa .....                      | 114 |

## **Introdução**

Neste momento inicial, é essencial realizar uma caracterização da escola/agrupamento, isto é, interpretar aspetos relacionados com a organização, opções e orientações pedagógicas, tendo em consideração o que está estabelecido nos documentos que regem uma instituição escolar (Projeto Educativo, Regulamento Interno e Plano Anual de Atividades).

O Agrupamento de Escolas de Carcavelos, situa-se na freguesia de Carcavelos, uma das freguesias de Cascais, contemplando 23347 habitantes e uma área de 4,51 km, o que simboliza uma densidade populacional de 5176,7 hab/km. Indo de encontro ao referido no Artigo 4º, do Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de julho de 2017 (anexo 1), este agrupamento é constituído por oito escolas, Escola Básica e Secundária de Carcavelos (escola sede), Escola Básica do 1º ciclo com Jardim de Infância de Sassoeiros, Escola Básica do 1º ciclo do Arneiro, Escola Básica do 1º ciclo dos Lombos, Jardim de Infância Conde Ferreira, Jardim de Infância de Carcavelos, Escola Básica do 1º ciclo de Carcavelos e por último Escola Básica do 1º ciclo da Rebelva, tendo sido criado via despacho do Diretor Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo, de 04/04/2007, possuindo total autonomia de acordo com o DL 137/2012 de 2 de julho, “No âmbito da sua autonomia e nos termos dos seus regulamentos internos, os agrupamentos de escolas e as escolas não agrupadas estabelecem as demais estruturas de coordenação e supervisão pedagógica, bem como as formas da sua representação no conselho pedagógico.” (DL 137/2012, Ponto 1, Artigo 45º).

Considerando o Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de janeiro de 2017 (anexo 2) e ao observarmos o organograma, é possível ter uma visão geral da organização deste agrupamento. De acordo com Bush (2011)<sup>1</sup> citado por Costa, Figueiredo e Castanheira (2011), é possível caracterizar a organização escolar. Para tal, devemos considerar seis modelos, formal, colegial, político, subjetivo, ambíguo e cultural, que, por sua vez, devem ser distinguidos através de quatro princípios: grau de concordância no que diz respeito aos objetivos e metas da instituição, validade das estruturas organizacionais dentro das instituições de ensino, relação entre as instituições e o ambiente externo e a apropriação das estratégias de liderança às instituições de ensino.

---

<sup>1</sup> Bush, T. (2011). *Theories of educational leadership and management*. London: Sage

Passando a explicar cada um dos modelos, o modelo formal assume as organizações como sistemas hierárquicos, onde os gestores assumem processos racionais para atingir os objetivos, objetivos esses definidos pelos líderes; por sua vez, o modelo colegial assume que todas as decisões tomadas dentro das organizações são alcançadas através do consenso, e como tal, o poder é partilhado, sendo a função do líder responder às necessidades apresentadas e é visto como facilitador de um processo participativo; o modelo ambíguo, assume que a imprevisibilidade e a turbulência são as suas principais características no que diz respeito às organizações, visto que não existe clareza nos objetivos propostos pela instituição e os seus processos não são compreendidos na totalidade; o modelo político assume a instituição como um conjunto de alianças, sendo que à dominante é atribuído o poder que, por sua vez é partilhado com o líder, levando a que o foco principal sejam as atividades de cada grupo e não a realização de atividades em prol da instituição; o modelo subjetivo assume que cada membro da instituição tem a capacidade de atribuir um significado diferente aos diferentes acontecimentos, visto que este modelo se foca essencialmente nas crenças, perceções dos indivíduos e por último o modelo cultural assume que os valores, as crenças e as ideologias são consideradas partes integrantes das instituições e, como tal, são estes mesmos fatores que levam ao desenvolvimento das normas, sendo por sua vez os líderes a figura responsável por divulgar e comunicar os valores da instituição (Costa, Figueiredo, & Castanheira, 2011, p. 4 - 6).

No que diz respeito à Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC), é possível identificar dois modelos, um modelo formal (burocrático) em termos de organização da instituição escolar e um modelo colegial no que diz respeito ao modo de operar do Grupo de Educação Física (GEF).

O modelo formal burocrático é identificável, visto que, a EBSC é uma escola em que é possível observar uma elevada organização hierárquica (grande densidade hierárquica) e onde o líder define os objetivos a atingir. Por sua vez, o facto de ser burocrática, está também relacionado com todos os procedimentos da escola terem de obedecer a um documento previamente elaborado. Outra característica deste modelo presente na EBSC é o facto de haver uma grande divisão de trabalho de acordo com a especialização, ou seja, apesar de ser uma escola com uma grande densidade hierárquica, tal como dito anteriormente, todos os níveis dessa hierarquia têm determinadas funções o que permite que toda a burocracia que é necessária realizar seja distribuída. Como tal, a produção da mesma é mais eficiente.

O modelo colegial está presente dentro do GEF, pois todas as decisões tomadas são alcançadas através do consenso, ou seja, apesar de existir um coordenador, este não toma decisões isoladamente. Assim, após serem definidos os objetivos, existe abertura para que as estratégias que permitirão alcançá-los, sejam debatidas entre todos os membros envolvidos. Deste modelo advêm alguns benefícios. Em primeiro lugar, uma melhor qualidade de decisão, visto que, o debate está sempre presente. Em segundo lugar torna-se mais fácil implementar as medidas escolhidas, visto que, há sempre consenso. Por último, todos os elementos envolvidos apresentam mais satisfação e mais sentimento de pertença, pois sentem-se ouvidos, considerando que a sua opinião é sempre tida em consideração. Este sentimento de pertença e de satisfação também deriva do facto do líder (diretor da escola) ser bastante participativo, tentando sempre ir de encontro às necessidades observadas.

Todavia, este modelo cria constrangimentos na medida em que o facto de o debate é algo tão presente, bem como a existência de diferentes pontos de vista.

No que diz respeito à gestão da EBSC esta já não se identifica com um modelo de gestão democrática tal como acontece dentro do GEF. Apesar de não ser uma gestão democrática, não significa que esteja instituída uma gestão autocrática, visto que, o diretor quer e tenta envolver os restantes órgãos de administração escolar nas decisões tomadas.

Relativamente às opções pedagógicas, o Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de janeiro de 2017, assume como áreas fundamentais de intervenção educativa quatro dimensões, afetiva, intelectual, ética e física, estabelecendo assim três objetivos gerais: promover o desenvolvimento integral das capacidades dos alunos em diferentes domínios, proporcionar oportunidades de autoconhecimento e contacto com diferentes realidades/perspetivas, no sentido de formar cidadãos autónomos e responsáveis, e por último, criar uma organização dinâmica, interativa e solidária, recorrendo a uma gestão eficiente de recursos humanos e matérias. Estes objetivos permitem ir de encontro às finalidades definidas no mesmo: desenvolvimento pleno da personalidade do aluno em todas as suas dimensões, respeito pelos direitos e liberdades fundamentais, aquisição de hábitos intelectuais e técnicas de trabalho, aquisição de conhecimentos científicos, técnicos, humanísticos, e artísticos, educação para uma consciência ambiental, respeito pela pluralidade cultural e pela diferença, preparação para o exercício de uma cidadania responsável, ativa, crítica, e criativa na vida social e cultura.

As quatro dimensões de intervenção do Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de janeiro de 2017 vão então de encontro ao estipulado na Lei 49/2005 de 30 de agosto, “A organização curricular da educação escolar terá em conta a promoção de uma equilibrada harmonia, nos planos horizontal e vertical, entre os níveis de desenvolvimento físico e motor, cognitivo, afetivo, estético, social e moral dos alunos” (Lei 49/2005, Ponto 1, Artigo 50º).

Por sua vez, as finalidades deste mesmo projeto também vão de encontro ao que está representado na Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE), “Contribuir para a realização do educando, através do pleno desenvolvimento da personalidade, da formação do carácter e da cidadania, preparando-o para uma reflexão consciente sobre os valores espirituais, estéticos, morais e cívicos e proporcionando-lhe um equilibrado desenvolvimento físico” (Lei 49/2005, Alínea b), Artigo 3º), “Assegurar a formação cívica e moral dos jovens;” (Lei 49/2005, Alínea c), Artigo 3º) e “Desenvolver a capacidade para o trabalho e proporcionar, com base numa sólida formação geral, uma formação específica para a ocupação de um justo lugar na vida activa que permita ao indivíduo prestar o seu contributo ao progresso da sociedade em consonância com os seus interesses, capacidades e vocação;” (Lei 49/2005, Alínea e), Artigo 3º).

Para além do referido anteriormente a EBSC é uma escola particular, na medida em que, tem 4 medidas implementadas que a distinguem do resto das escolas portuguesas.

Em primeiro lugar é uma escola em que não há toques, ou seja, não há nenhum sinal sonoro que avise os alunos do início do tempo letivo. Esta medida fomenta a pontualidade e responsabiliza os alunos, pois não podem estar dependentes de um aviso para se dirigirem as salas de aulas, tendo de estar sempre atentos ao relógio para saberem exatamente quando se devem dirigir às mesmas. O efeito pretendido com esta medida, no meu entender, está a ser bastante positivo pois registam-se poucos atrasos e observa-se que os alunos por noma chegam sempre antecipadamente ao local da aula.

Em segundo lugar não há trabalhos de casa. O que acontece é que os professores aconselham tarefas que poderão auxiliar o estudo em casa, mas, ao contrário das outras escolas, na EBSC o aluno não vai ser avaliado no que diz respeito à realização destas mesmas tarefas. Esta medida fomenta o estudo autónomo e por iniciativa própria, ao contrário do que acontece nas outras escolas em que os alunos podem ver os trabalhos de casa como um instrumento obrigatório na avaliação pois sabem que posteriormente o professor vai avaliar a realização dos mesmos. Na EBSC o que se observa é que os alunos realizam as tarefas que são aconselhadas pelos professores

e que posteriormente pedem aos professores que lhes forneçam feedback sobre a realização das mesmas, ou seja, os alunos percebem a importância de estudar em casa e fazem-no como uma necessidade própria e não como uma obrigação.

Em terceiro lugar, na EBSC, não há retenções. De acordo com os resultados obtidos pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) através do *Programme for International Student Assessment* (PISA) em 2009, os alunos com uma retenção no ensino básico tendem a demonstrar uma performance escolar melhor que a dos alunos que já tiveram uma retenção no ensino primário, sendo a performance dos alunos que não obtiveram qualquer retenção a melhor destes três enquadramentos. Ainda de acordo com esses resultados, foi também demonstrado que, os alunos sem qualquer retenção tendem a ter uma atitude mais positiva para com a escola, relativamente aos alunos com retenções, independentemente de ser no ensino primário ou básico (Ikeda & Garcia, 2014).

Por sua vez, Crahay (2013), afirma que reter um aluno implica separá-lo do seu grupo de colegas e colocá-lo em inferioridade em relação aos mesmos, obrigando-os também a trabalhar novamente as mesmas competências independentemente de as ter ou não adquirido. Ainda de acordo com o autor, a repetência aumenta o risco de abandono escola visto que, uma repetência num ano escolar é sinal de outras repetências.

Esta medida indica que a EBSC está a ir de encontro ao que permite um melhor rendimento escolar. Como tal são fornecidos apoios de estudo aos alunos que demonstram mais dificuldades, evitando assim a todo o custo a possibilidade de retenção.

Por último, até nas salas de aula esta escola se consegue distinguir. A EBSC apresenta uma organização da sala de aulas por “ilhas”, onde idealmente é fomentado o trabalho cooperativo e onde o debate é algo constante e que permite progredir nas aprendizagens. No caso da EBSC esta medida foi a menos conseguida até agora, pois é observado que com esta organização ainda é difícil manter um ambiente ordeiro e disciplinado no que diz respeito aos alunos. Por outro lado, os professores também não parecem demonstrar predisposição para trabalhar nestes modos, pois para tal seria necessário adequar as suas práticas pedagógicas, o que muitos ainda não se encontram dispostos a fazer mantendo-se fiéis ao registo de escola tradicional. Acima de tudo seria essencial desenvolver o trabalho cooperativo entre os professores. De acordo com a OCDE (2010), o que torna as escolas mais eficazes é um ambiente de aprendizagem disciplinado e de trabalho cooperativo quer dentro como fora da sala de aula.

“Na aprendizagem cooperativa, compomos grupos heterogêneos, isto é, que reúnem alunos fortes e alunos fracos. O objetivo, na verdade, é suscitar um sentimento de responsabilidade coletiva. Para além do procedimento didático, a dimensão ética é evidente: renunciamos a uma escola marcada pelo individualismo e pela meritocracia, em que cada aluno é considerado responsável somente pelos seus avanços, em favor de uma escola na qual todos se sentem solidários com o progresso dos outros.” (Crahay, 2013, p. 33-34).

No que diz respeito ao GEF da EBSC, era constituído por 13 professores e estava inserido no departamento de expressões, o que pode ser observado no organograma escolar presente no Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de janeiro de 2017.

Apesar de estar inserido num departamento, este grupo apresenta uma entidade muito própria, tendo uma participação muito ativa para com a comunidade escolar, o que se pode confirmar observando o Plano Anual de Atividades de Educação Física 2017/2018 (anexo 3) visto que, existe uma grande quantidade de iniciativas/projetos ligadas à Educação Física, todas elas organizadas pelo GEF, o que lhe permitiu conquistar bastante autonomia no seu modo de operar perante a comunidade escolar, afirmando-se assim com algum estatuto na EBSC. Todos os projetos apresentam algum interesse visto que visam pelo menos um dos objetivos estipulados no Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de julho de 2017, “(...) A melhoria das condições ensino aprendizagem; O desenvolvimento de competências; A inovação pedagógica; O espírito de equipa e entreajuda; A proteção e melhoria do ambiente; A formação para a cidadania; a promoção da saúde(...)” (Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de julho de 2017, Ponto 1, Artigo 61º)

Relativamente à conceção de Educação Física, é um sistema individual de valores e crenças sobre o que ensinar e como ensinar, ou seja, é o conjunto de crenças dos professores que irão contribuir para a formação da identidade e da função da disciplina (Catunda & Marques, 2017), que, por sua vez, deve responder a quatro questões: a de justificação (porque deve a Educação Física ser parte integrante do currículo escolar?), a dos objetivos (que objetivos devem ser alcançados pela Educação Física escolar), a dos métodos (para que os objetivos sejam alcançados como devem as aulas ser organizadas?), e a da avaliação (como deve ser avaliada a qualidade das aulas?), sendo que após respondidas estas questões poderá então ser atribuída uma conceção: biológica, pedagógica, personalista, socialização acrítica para o desporto e sócio crítica (Crum, 1994).

Assim, e passando a definir cada uma das concepções, a concepção biológica implica que o foco fundamental seja no desenvolvimento das capacidades físicas e na saúde física, sendo a Educação Física vista como treino das capacidades físicas, a pedagoga parte da ideia que o movimento é um meio privilegiado para a exploração, comunicação e desenvolvimento global do Homem defendendo que a essência da Educação Física não é “aprender a mover-se”, mas “mover-se para aprender e para ser educado”, por sua vez a personalista afirma que o foco é “aprender a mover-se”, e não “mover-se para aprender e para ser educado” como na concepção pedagoga, ou seja, a essência da Educação Física é representada pela aprendizagem do movimento como uma vivência pessoal, e por último a sócio crítica está relacionada com a cultura do movimento, na qual se procura um equilíbrio entre as perspetivas socioculturais e individuais da educação, promovendo a responsabilidade individual pela adoção de estilos de vida saudáveis (Catunda & Marques, 2017).

A perspetiva de socialização acrítica para o desporto defende que a dimensão social do desporto é o aspeto mais importante, como o próprio nome indica, embora a sua visão do desporto seja conformista e acrítica, sendo assumidos os seus domínios: competitivo, elitista e seletivo (Crum, 1994).

Considerando o GEF da EBSC, é possível afirmar que o mesmo apresenta uma concepção sócio crítica de EF na sua grande maioria, na medida em que esta concepção implica ver a escola como um contexto de inovação e transformação sociocultural, em que se devem introduzir as crianças e jovens na cultura do movimento, sendo a sua participação, de acordo com as necessidades e possibilidades pessoais, devendo-se sempre criticar, no âmbito da EF, qualquer política que privilegie o desporto de alto rendimento devido às suas características seletivas e de exclusão (Catunda & Marques, 2017).

Por sua vez, um determinado número de professores do GEF apesar de apresentar uma perspetiva sócio crítica de EF, por vezes tende a manifestar uma perspetiva biológica, na medida em que atribui demasiada importância aos trabalhos das capacidades físicas (momentos imediatamente antes da realização dos testes do FitEscola) realizando-os através de exercícios de elevada intensidade e elevado número de repetições somente com o propósito de cumprir os mínimos estipulados pelos testes, sem haver qualquer consideração pelas capacidades/limitações individuais de cada aluno.

O facto de haver esta disparidade de concepções vai-se manifestar no modo de operar do GEF, na medida em que este pode ser inserido em dois modelos formais de escola, o colegial democrático e o da ambiguidade (anarquia organizada), anteriormente definidos.

Tal como dito anteriormente, o GEF tem estatuto dentro da EBSC, o que lhe permite tomar algumas decisões no que diz respeito às estratégias para alcançar os objetivos propostos, decisões essas que são tomadas em grupo, ou seja, o GEF identifica-se com um modelo colegial democrático, visto que todas as decisões tomadas são alcançadas através do consenso, ou seja, apesar de existir um líder no GEF, este não toma decisões isoladamente, e não tem poder de decisão sobre os restantes. Por sua vez deste modelo advêm vários benefícios para o GEF, tais como, uma melhor qualidade de decisão visto que o debate está sempre presente, a facilitação no que diz respeito à implementação das medidas escolhidas, visto que há sempre consenso, ou seja, ninguém está a fazer algo contra a própria vontade, e por último, todos os elementos do grupo apresentam mais satisfação e mais sentimento de pertença, visto que se sentem ouvidos, pois a sua opinião é sempre tida em consideração. Este sentimento de pertença e de satisfação também deriva do facto do líder (diretor da escola) ser bastante participativo, tal como referido anteriormente, tentando sempre ir de encontro às necessidades dos grupos disciplinares, outra característica que caracteriza este modelo.

Por outro lado, este modelo cria um constrangimento na atuação do GEF visto que o facto de o debate ser algo tão presente, a existência de diferentes pontos de vista também é o que leva a que por vezes nem sempre seja fácil chegar a uma conclusão.

Por último, o GEF também é caracterizado por se inserir num modelo da ambiguidade (anarquia organizada), visto que, por vezes é observável que nem todos os processos são compreendidos na íntegra, trazendo assim alguns problemas. Apesar de ser considerada uma escola burocrática, em que todos os processos são previamente definidos e obedecem a um determinado modelo de atuação, por vezes podem surgir algumas incertezas na forma de atuar dos professores. Para além desta característica também é observável uma participação muito fluida nas decisões o que advém do facto de o GEF tal como dito anteriormente ter um líder que assume uma posição bastante democrática.

Por sua vez, deste modelo derivam alguns constrangimentos. O facto de haver um elevado grau de incerteza e de muitos professores decidirem de acordo com as suas próprias crenças ou ideologias, dificulta a conciliação das perspetivas de ambiguidade com os processos e estruturas

habituais da organização escolar. Esta dificuldade é bastante evidente pelo facto de a EBSC apresentar uma organização bastante burocrática.

Relativamente à minha presença neste núcleo durante o ano letivo 2017/2018, esta foi mediada de acordo com o meu horário semanal de estágio (apêndice 1) bem como de acordo com o plano anual do núcleo de estágio da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (apêndice 2), que serão posteriormente explicados no que diz respeito às suas etapas e aos momentos mais críticos nas 4 áreas (lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminários).

No que diz respeito ao meu horário semanal de estagiário, este englobava dois blocos de 1h:30 de lecionação, um bloco de 1h:30 dedicado às questões de direção de turma, um bloco de 45 minuto e um de 1h:30 de desporto escolar, dois blocos de 1h:30 dedicados à orientação de estágio, um bloco de 1h:30 para o núcleo de estagiários se reunir, um bloco de 1h:30 dedicado à coadjuvação no 1º ciclo, três blocos de 1h:30 em que realizava observação de aulas dos meus colegas estagiários, faltando assim um bloco de 1h:30 pois um dos colegas lecionava em simultâneo com o meu horário de direção de turma. Por último dois blocos de 2h de aulas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, ULHT, perfazendo um total de vinte e uma horas e vinte e cinco minutos semanais.

Quadro 1. Horário semanal de estágio

|               | Segunda | Terça | Quarta    | Quinta         | Sexta     |
|---------------|---------|-------|-----------|----------------|-----------|
| 08:20 - 09:05 |         |       |           | 11ªA           | 12ªB      |
| 09:05 - 09:50 |         |       |           |                |           |
| 10:20 - 11:05 |         | DT    |           | 12ªD           | O.estágio |
| 11:05 - 11:50 |         |       |           |                |           |
| 12:00 - 12:45 |         | 12ªD  | O.estágio | Reunião Núcleo |           |
| 12:45 - 13:30 |         |       |           |                |           |
| 13:30 - 14:30 |         |       |           |                |           |
| 14:30 - 15:15 |         | 11ªA  | 1º Ciclo  | DE             |           |
| 15:15 - 16:00 |         |       |           |                |           |
| 16:15 - 17:00 |         | DE    |           |                |           |
| 17:00 - 17:45 |         |       |           |                |           |
| 18:00 - 18:45 |         |       | Lusófona  |                |           |
| 18:45 - 19:30 |         |       |           |                |           |
| 19:30 - 20:15 |         |       |           |                |           |
| 20:15 - 21:00 |         |       |           |                |           |
| 21:15 - 22:00 |         |       |           |                |           |

Legenda: DT (Direção de Turma) / DE (Desporto Escolar) / O. Estágio (Orientação de Estágio) / 11ªA e 12ªB (observação de aulas dos colegas estagiários) / 12ªD e 1º ciclo (lecionação das minhas turmas).

Quanto ao plano anual do núcleo de estágio da ULHT, tal como dito anteriormente, este encontra-se dividido em 4 áreas (lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminários) que, por sua vez, cada uma dessas áreas está dividida em 4 etapas, prognóstico, prioridades, progresso e produto/projeto.

Quadro 2. Plano anual do núcleo de estágio

| 1º Período       |                                       |   |             |          |   |             |           |   |         |   |                                     |       |                    |   |   |
|------------------|---------------------------------------|---|-------------|----------|---|-------------|-----------|---|---------|---|-------------------------------------|-------|--------------------|---|---|
|                  | Setembro                              |   | Outubro     |          |   | Novembro    |           |   |         |   | Dezembro                            |       |                    |   |   |
|                  | 3                                     | 4 | 1           | 2        | 3 | 4           | 1         | 2 | 3       | 4 | 1                                   | 2     |                    | 3 | 4 |
| Lecionação       | Prognóstico                           |   |             |          |   | Prioridades |           |   |         |   |                                     |       | Férias de Natal    |   |   |
| Direção de Turma |                                       |   | 1ª<br>REE   | 1º<br>CT |   |             |           |   |         |   |                                     | 2º CT |                    |   |   |
|                  | Prognóstico (caracterização da turma) |   |             |          |   |             |           |   |         |   |                                     |       |                    |   |   |
| Desporto Escolar |                                       |   | Prognóstico |          |   | Prioridades |           |   |         |   |                                     |       | Interrupção Letiva |   |   |
|                  |                                       |   |             |          |   | CP          | CM<br>INT |   | CM CONC |   |                                     |       |                    |   |   |
| Seminários       | Prognóstico (caracterização da EBSC)  |   |             |          |   |             |           |   |         |   | Prioridades (revisão de literatura) |       |                    |   |   |

| 2º Período       |                                       |   |   |                                 |                                       |   |       |     |       |        |   |   |                    |  |
|------------------|---------------------------------------|---|---|---------------------------------|---------------------------------------|---|-------|-----|-------|--------|---|---|--------------------|--|
|                  | Janeiro                               |   |   |                                 | Fevereiro                             |   |       |     | Março |        |   |   | Abril              |  |
|                  | 1                                     | 2 | 3 | 4                               | 1                                     | 2 | 3     | 4   | 1     | 2      | 3 | 4 | 1                  |  |
| Lecionação       | Prioridades                           |   |   | Progresso                       |                                       |   |       |     |       |        |   |   | Férias da Páscoa   |  |
|                  |                                       |   |   |                                 |                                       |   |       | PTI |       |        |   |   |                    |  |
| Direção de Turma | 2ª REE                                |   |   |                                 |                                       |   | 3º CT |     |       |        |   |   | 4º CT              |  |
|                  | Prognóstico (caracterização da turma) |   |   | Prioridades (operacionalização) |                                       |   |       |     |       |        |   |   | 1º PS              |  |
| Desporto Escolar | Prioridades                           |   |   | Progresso                       |                                       |   |       |     |       |        |   |   | Interrupção Letiva |  |
|                  |                                       |   |   |                                 | TA                                    |   |       |     |       | TV     |   |   |                    |  |
|                  |                                       |   |   |                                 | 1º ENC                                |   |       |     |       | 2º ENC |   |   |                    |  |
| Seminários       | Prioridades (revisão de literatura)   |   |   |                                 | Progresso (preparação dos seminários) |   |       |     |       |        |   |   |                    |  |

| 3º Período       |                               |        |         |   |                   |   |                |       |                                     |   |   |  |
|------------------|-------------------------------|--------|---------|---|-------------------|---|----------------|-------|-------------------------------------|---|---|--|
|                  | Abril                         |        |         |   | Maio              |   |                |       | Junho                               |   |   |  |
|                  | 2                             | 3      | 4       | 1 | 2                 | 3 | 4              | 1     | 2                                   | 3 | 4 |  |
| Lecionação       | Produto                       |        |         |   |                   |   |                |       | Época de Exames/<br>Férias de Verão |   |   |  |
| Direção de Turma |                               | 3ª REE |         |   |                   |   | Saída de Campo | 5º CT |                                     |   |   |  |
|                  | Progresso (operacionalização) | 2º PS  | Produto |   |                   |   |                | 3º PS |                                     |   |   |  |
| Desporto Escolar | Produto                       |        |         |   |                   |   |                |       |                                     |   |   |  |
|                  |                               | 3º ENC |         |   |                   |   | 4º ENC         |       |                                     |   |   |  |
| Seminários       | 1º Seminário                  |        | Produto |   | 2º e 3º Seminário |   | Produto        |       |                                     |   |   |  |

Legenda: REE (Reunião de Encarregados de Educação) / CT (Conselho de Turma) / PS (Ponto de Situação) / ENC (Encontro) / CP (Corrida de Precisão) / CM INT (Corta Mato Interno) / CM CONC (Corta Mato Concelhio) / TA (Torneio de Atletismo) / TV (Torneio de Voleibol).

Passando agora a definir as etapas, a primeira etapa (prognóstico) consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano de curso, procedendo simultaneamente à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior. A segunda etapa (prioridades) tem como objetivo trabalhar com os alunos os aspetos em que demonstram mais dificuldades, ou nos quais apresentam menos competências de maneira a que haja mais tempo para trabalhar as mesmas (o ano letivo inteiro caso seja necessário). A terceira etapa (progresso) tem como propósito o desenvolvimento de novas competências, bem como, o aperfeiçoamento de competências já adquiridas. Por último ocorre a quarta etapa (produto/ projeto), que é caracterizada pela existência de uma revisão/consolidação das matérias no nível do tratamento atingido pelo conjunto da turma, conciliando-se esta possibilidade com a apresentação de níveis mais avançados nessas matérias ou de outras. Por sua vez, é também uma etapa em que se deve realizar uma última oportunidade de recuperação para os alunos que apresentem dificuldades significativas, procurando tirar partido das adaptações/aperfeiçoamentos alcançados ao longo do ano (Bom et al., 1989).

No que diz respeito às etapas dos seminários, vão ter objetivos um pouco diferentes. A primeira etapa, consiste em realizar a caracterização da escola, na qual tentámos expor o modo de operar da EBSC/GEF, bem como fazer um levantamento das qualidades e dos defeitos que esta apresenta, que, por sua vez, vão permitir obter um tema para o seminário (algo que se quer ver mudar ou implementar na EBSC/GEF permitindo um melhor funcionamento da mesma). A segunda etapa, surge como a necessidade de aprofundar e apresentar ao GEF as estratégias

encontradas para resolver o respetivo problema, fundamentando também o porquê de ser essencial mudar algo. Após tudo estar fundamentado e justificado surge então a terceira etapa, que consiste na preparação e apresentação do seminário ao GEF. Por último é essencial fazer um balanço final não da apresentação mas do nível de aceitação das estratégias apresentadas, ou seja, considerando que algo está errado e que é preciso mudar no GEF, convém perceber se após a exposição do tema, as medidas reveladas como possíveis estratégias de resolução do problema irão ou não ser implementadas, e em caso da resposta não ser positiva, perceber quais os motivos que tornam a implementação difícil e incidir nesses fatores (quarta etapa).

Quanto aos aspetos mais críticos de cada área no decorrer deste estágio pedagógico supervisionado no ano letivo 2017/2018, posso salientar o início da segunda etapa (prioridades) no caso da lecionação, a execução da primeira etapa (prognóstico) no que diz respeito à direção de turma, o fim da segunda etapa (prioridades) relativamente ao desporto escolar bem como a organização do evento Corrida de Precisão e a realização da primeira etapa, considerando a área dos seminários.

No que diz respeito à lecionação, a dificuldade na segunda etapa adveio do facto de na primeira etapa ter-me resumido muito ao papel de «avaliador» e pouco ao papel de «professor», ou seja, somente estive a diagnosticar dificuldades e não estive desde o início a ensinar, o que levou a que na segunda etapa, momento dedicado a corrigir as dificuldades encontradas, ainda não estivessem rotinas e metodologias de trabalho definidas, tendo assim levado a uma necessidade de ajustar o planeamento desta etapa visto que ficou trabalho por fazer na etapa anterior.

No caso da direção de turma, a dificuldade surgiu de imediato na primeira etapa visto que o tempo passado com a turma era pouco, considerando que somente passava com a turma o tempo dedicado às minhas aulas, foi deveras complicado conseguir perceber efetivamente o que os alunos precisavam, não me resumindo somente às opiniões e ideias retiradas pelo conselho de turma visto que também considereei essencial falar com os alunos e perceber efetivamente o que é que os preocupava na fase académica em que se encontravam.

Quanto ao desporto escolar (infantis A voleibol), o momento mais crítico ocorreu no fim da segunda etapa (prioridades), onde foi fulcral explicar aos alunos a dinâmica do jogo de voleibol no formato de dupla (2+2), visto que, até ao momento os alunos somente tinham assumido dinâmicas de 1+1 e 1x1. Houve então bastante dificuldade em desconstruir a ideia do jogo estando somente um jogador de cada lado e implementar o conceito de haver dois jogadores de cada lado

da rede que estavam sempre em cooperação e que tinham obrigatoriamente de a demonstrar de acordo com o regulamento (mínimo dois toques). Para além deste momento no núcleo de desporto escolar, considero que a organização da Corrida de Precisão também foi bastante crítico, visto que, foi o primeiro evento desportivo realizado na escola no respetivo ano letivo, e nós, núcleo de estagiários da ULHT, aceitámos organizá-lo, o que agora percebo que não foi a escolha mais acertada, pois nesta altura ainda não tínhamos bem ciente o modo de operar da escola e os procedimentos habituais da mesma na realização de eventos desportivos, o que tornou bastante difícil a organização de um. Como tal, considero que a escolha mais acertada seria possivelmente cooperar na organização deste primeiro evento e posteriormente organizar um, já tendo bem ciente o que todo esse processo envolve.

Por último, no que diz respeito aos seminários, o momento mais crítico foi a primeira etapa, onde foi necessário realizar a caracterização da EBSC. Inicialmente aceitei a realidade em que estava inserido, sem sequer a pôr em causa, ou seja, não tentei perceber que apesar de tudo parecer funcionar, existiam formas estudadas e justificadas que permitiam realizar tudo de forma mais eficaz. Como tal, as primeiras caracterizações foram somente expositivas e descritivas em vez de críticas, nunca tentando propor soluções e revelar efetivamente o que não ia de encontro ao que está estipulado e como isso podia afetar o funcionamento da EBSC/GEF.

Sendo assim, no que diz respeito à avaliação da minha prática pedagógica, foram utilizados vários instrumentos, tais como, balanços da atividade, balanços das Unidades Didáticas (UD), balanços de etapa, reuniões com o núcleo de estágio, reuniões de núcleo de estágio com o orientador de universidade, e por último, conferências de estágio com os restantes núcleos e respetivos orientadores. Todos estes momentos, embora tivessem sido mais frequentes ou mais pontuais, tiveram como objetivo aferir se a prática pedagógica estava a ser positiva, bem como as lacunas que ainda eram necessárias colmatar, visto que, o professor é um profissional reflexivo, devendo por isso, procurar avaliar constantemente as dimensões do ensino que devem ser melhoradas (Standal & Moe, 2013).

Considerando por último o regulamento de estágio, como estagiário, fui avaliado considerando a minha prestação nas seguintes competências: projetos, cientificidade, avaliação formativa, cooperação e por último atitude e desempenho pedagógico. Quanto aos projetos fui avaliado tendo em conta as decisões pedagógicas que tomei nas quatro áreas do estágio (lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminários), considerando a organização, fundamentação e

seleção dessas mesmas decisões. No que diz respeito à cientificidade foi considerada a minha capacidade de fundamentar as decisões tomadas ao longo do ano de estágio, através de bibliografia adequada e específica de cada área. A avaliação formativa, prendeu-se por sua vez com a minha capacidade em recolher e qualificar informação que me permitisse sustentar as decisões tomadas nas quatro áreas do estágio. Por último fui avaliado de acordo com as minhas capacidades de cooperação, ou seja, capacidade de cooperar com os colegas de estágio, funcionários e restantes professores na resolução de problemas e, pela minha atitude e desempenho pedagógico, demonstração de uma atitude responsável e profissional ao exercer as funções de docente.

## **1. Lecionação**

## **1.1. Introdução**

### ***1.1.1. Sistema de avaliação e aplicação dos PNEF***

De acordo com (Bom et al., 1989), a disciplina de Educação Física (EF), deve ser avaliada considerando três domínios (atividades físicas, conhecimentos e aptidão física) todas elas com a mesma relevância e aplicando uma planificação por etapas, que está dividida em quatro momentos, (prognóstico, prioridades, progresso e produto/projeto).

No que diz respeito ao GEF da EBSC, este utiliza também uma planificação por etapas, o que se revela no primeiro domínio, ou seja, as atividades físicas, em que no início do ano é feita uma avaliação prognóstica dos alunos (1ª etapa), com o propósito de estipular objetivos para o decorrer (2ª e 3ª etapa) e para o final do mesmo (4ª etapa). Tendo em conta esses objetivos, em todas as aulas os alunos são alvo de avaliação formativa, o que quer dizer que estão constantemente a ser avaliados de acordo com o progresso que demonstram nas aprendizagens, o que, por sua vez, não impedirá a realização de avaliação sumativa, visto que, os alunos no fim da UD são avaliados em determinadas matérias lecionadas na mesma de forma a que seja possível enquadrá-los num determinado nível, introdutório (I), elementar (E) ou avançado (A). Por último, tendo em conta os objetivos estipulados e os objetivos alcançados pelos alunos, é atribuído um nível à sua prestação em cada matéria de acordo com o estipulado no Perfil do Aluno (anexo 4). Deste processo resulta um intervalo de valores de acordo com o que está pré estabelecido no documento Critérios de Avaliação 2017/2018 (anexo 5), que, por sua vez, vai de encontro ao estipulado pelos programas de Educação Física do ensino secundário (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001), ou seja, alcançar três níveis I e três níveis E de forma a obter o sucesso.

Tal como dito anteriormente, os alunos são avaliados em três domínios. No que diz respeito ao domínio dos conhecimentos, o trabalho e os temas propostos dependem do ano de escolaridade em questão, sendo que tudo está definido no documento Conhecimentos 2017/2018 (anexo 6). Neste domínio, os alunos não têm a obrigatoriedade de alcançar nota positiva em todos os períodos, considerando as tarefas propostas (ficha formativa, trabalho de grupo ou trabalho individual). Caso não o façam não poderão ter mais de 13 valores na nota final do período. Como tal, este domínio não apresenta a mesma relevância que os restantes, tal como é proposto pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). Em suma, na EBSC o aluno consegue alcançar o sucesso à disciplina sem alcançar o sucesso neste domínio, enquanto que nos PNEF, é

considerado que todos os domínios têm a mesma importância e que não alcançando sucesso em um dos domínios, não se poderá alcançar o sucesso à disciplina.

Por último, os alunos são também avaliados na aptidão física (início do 1º período e fim, fim do 2º e fim do 3º), para a qual têm de se encontrar na zona saudável num teste de aptidão aeróbia (vai vem ou milha), no teste de força abdominal e em mais dois testes dos restantes (e.g. flexibilidade de ombros e impulsão horizontal) para serem considerados aptos. Nesta área um aluno que não esteja apto no primeiro e no segundo período, poderá alcançar classificação positiva à disciplina, sendo que, se o mesmo acontecer no terceiro período terá classificação negativa. Assim só no 3º período é que este domínio é determinante na obtenção do sucesso, indo de encontro aos PNEF (Bom et al., 1989).

Para além de todos os factos referidos anteriormente, a EBSC tem instituído um conceito de avaliação, que também é o conceito aplicado pelo GEF. Este conceito, consiste no juízo de valor, ou seja, no caso da EF, não é atribuída uma percentagem ou uma ponderação a cada um dos domínios, tal como dito anteriormente, à exceção dos conhecimentos que por sua vez poderão limitar a nota de um aluno a 13 valores.

Por sua vez, o mesmo professor em momentos diferentes, poderá atribuir classificações diferentes a uma mesma prestação, tendo por base os mesmos critérios, retirando assim a objetividade ao processo de avaliação. Independentemente do avaliador, o registo do desempenho do aluno deve repetidamente obter a mesma classificação. Se essa avaliação for consistente haverá objetividade do avaliador (Comédias, 2012).

### **1.1.2. Gestão de Recursos**

Relativamente aos recursos espaciais, de acordo com o que se pode observar no Roulement (anexo 7), na EBSC a rotação dos espaços é feita de 15 em 15 dias, o que representa uma mudança de espaço após 4 blocos de aula. O facto de somente ter disponível o mesmo espaço durante 4 blocos, pode parecer pouco para garantir continuidade no que diz respeito ao planeamento, mas considerando o que as instalações proporcionam em termos de apetrechamento, material e de espaço disponível, a continuidade das matérias não fica prejudicada devido a este motivo, o que já não acontece quando se coloca pequenas restrições.

Passando a explicar a rotação propriamente dita, esta decorre sempre pela mesma ordem, ginásio, pavilhão 1, exterior 1, pavilhão 2 e por último exterior 2.

No caso do ginásio, é o único espaço que apresenta restrições, visto que, não é permitido utilizar bolas a não ser que sejam afáveis, pois encontra-se coberto por espelhos nas suas paredes. Este fator, acaba por condicionar o planeamento no que diz respeito a garantir a continuidade, sendo que, os alunos poderão ficar duas semanas sem estar em contacto com determinada matéria.

Por último, de acordo com o estipulado no roulement, em dias de chuva as aulas que decorrem nos espaços exteriores, continuaram a decorrer, mas num espaço diferente. A turma que estiver no exterior um passará para o meio do pavilhão, e quem estiver no exterior dois passará para a sala teórica ou para as arcadas.

Em termos de gestão de espaços, este representa o maior constrangimento, na medida em que, três turmas no pavilhão significa um espaço bastante reduzido para cada uma. Como tal, é de esperar alguma confusão, que, por sua vez, é maior quanto maior forem as turmas que estão em aula. Por sua vez, a turma que se deve deslocar para a sala teórica ou arcadas, no meu entender, acaba por ser também prejudicada. Por um lado, ir para a sala teórica impossibilita a turma de realizar as atividades físicas estabelecidas para a respetiva aula. Por outro lado, optar pelas arcadas também não é uma grande hipótese. Em primeiro lugar, considerando que estamos a falar de dias de chuva, este espaço não apresenta as melhores condições, pois o chão está húmido ou mesmo molhado, representando um risco para a prática de atividade física. Em segundo lugar, em determinados horários, as arcadas estão a ser utilizadas por outros alunos como espaço de recreio, que, por sua vez, têm todo o direito a usufruir do mesmo.

De maneira a contornar todos estes problemas, considero que a gestão de espaços exteriores da escola poderia ser melhorada. Existe um espaço junto ao pavilhão que não está a ser aproveitado, e poderia ser pavimentado e coberto sendo assim possível de utilizar como espaço de aula. Existe também um campo de relvado com uma baliza em cada extremidade que não é utilizado, visto que, a direção da EBSC considera um problema a deslocação dos alunos para o campo, que por sua vez, se encontra aproximadamente a 50 metros de um dos portões da escola e tem muro conjunto com um dos muros da EBSC.

No que diz respeito aos recursos temporais, de acordo com o que está estabelecido nos programas de Educação Física do ensino secundário (Jacinto et al., 2001), a carga horária no ensino secundário deve contemplar 3 horas para a disciplina de EF, considerando como cenário ideal 4 sessões de 45 minutos, e caso não seja viável, 3 sessões semanais, duas de 45 minutos e uma de 90 minutos. Considerando as orientações para a saúde da *World Health Organization*

(WHO), crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos deveriam de pelo menos 3 vezes por semana realizar atividade física de intensidade vigorosa que permitisse o reforço muscular e ósseo (WHO, 2010).

No caso da EBSC, a carga horária no secundário é uma sessão de noventa minutos e uma sessão de quarenta e cinco minutos no décimo ano de escolaridade, e duas sessões de noventa minutos no décimo primeiro e no décimo segundo ano de escolaridade, o que não vai de encontro às recomendações referidas anteriormente.

Para além do referido anteriormente, o tempo útil também é bastante reduzido, visto que, apesar de haver um esforço aquando da realização do roulement em permitir que os professores que lecionam em blocos seguidos consigam ficar no mesmo espaço, por outro lado, o tempo de transição entre aulas é demasiado curto o que leva a adotar medidas que, por sua vez, prejudicam o tempo útil.

Se por um lado se tenta que o professor fique no mesmo espaço quando leciona em blocos seguidos, permitindo-lhe realizar aulas semelhantes com pequenos ajustes no planeamento em que não precise de despender demasiado tempo na estruturação da mesma (colocação do material necessário para a aula), por outro lado, só pode marcar faltas de atraso após passados dez minutos da hora de início da aula. Por sua vez, no fim da aula, tem de permitir que os alunos saiam dez minutos antes da hora de conclusão da mesma, permitindo que estes tenham tempo para tratar da sua higiene e para se deslocarem para a aula seguinte.

O referido anteriormente, leva a crer que o tempo de transição entre aulas ou «intervalo» é demasiado curto, havendo assim a necessidade de implementar medidas, que, por sua vez, prejudicam somente as aulas de EF considerando que os alunos acabam por chegar sempre depois da hora de início da aula, e saem sempre dez minutos mais cedo, o que representa pelo menos vinte minutos perdidos.

Considerando o tempo que é necessário despender em transmissão de informação e em transição nos exercícios, o tempo útil de aula fica bastante reduzido. De acordo com Metzler (1983), a organização da aula deveria representar menos de 15% do tempo da mesma, o tempo de informação, demonstração e transição também menos de 15% e por último o tempo disponível para a prática, mais de 75%. Observando o que se passa na EBSC, mesmo que o professor seja muito eficaz, fica bastante complicado atingir estas percentagens.

### **1.1.3. Compromissos de avaliação do GEF**

Quanto aos processos de avaliação propriamente ditos, o GEF da EBSC opta por avaliar a prestação dos alunos em EF através de três vias, aplicando primeiramente uma avaliação diagnóstica, em seguida uma avaliação formativa e por último uma avaliação sumativa, o que por sua vez vai de encontro ao estipulado no Artigo 13º do DL 94/2011 de 3 de agosto,

“A avaliação diagnóstica realiza -se no início de cada ano de escolaridade, devendo articular -se com estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar e vocacional.” (DL 94/2011, Ponto 2, Artigo 13º).

“A avaliação formativa assume carácter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das aprendizagens e aos contextos em que ocorrem, tendo como uma das funções principais a regulação do ensino e da aprendizagem.” (DL 94/2011, Ponto 3, Artigo 13º).

“A avaliação sumativa traduz -se na formulação de um juízo globalizante sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como funções principais o apoio ao processo educativo e a sua certificação, e inclui: a avaliação sumativa interna (...) e a avaliação sumativa externa (...)” (DL 94/2011, Ponto 4, Artigo 13º).

Sendo assim, a avaliação formativa é contínua e sistemática e tem uma função diagnóstica, permitindo ao professor recolher informação sobre o progresso das aprendizagens, com vista à adaptação do mesmo e à redefinição das estratégias. Por sua vez, a avaliação sumativa assume um papel complementar, permitindo a formulação de um juízo globalizante e tendo como objetivos a classificação e a certificação, ou seja, tomar uma decisão, no âmbito da aprovação e da classificação de cada disciplina (Matos, 2011).

Quanto à avaliação formativa, apesar de considerar os resultados, foca-se principalmente sobre os processos desenvolvidos pelos alunos perante as tarefas propostas, sendo para tal essencial que o processo de avaliação seja totalmente compreendido pelos mesmos, permitindo-lhes regular as suas aprendizagens (Ferraz et al., 1994a).

Quanto aos momentos de avaliação sumativa, eram utilizadas situações de avaliação de acordo com o Perfil do Aluno, documento orientador da avaliação nas atividades físicas, que, por sua vez, iam de encontro às situações descritas nos PNEF (Bom et al., 1989). Estas situações eram sempre realizadas tendo em conta a sua validade, ou seja, realizar situações que permitem avaliar o que se pretende (Comédias, 2012).

Relativamente à avaliação mais propriamente dita em cada matéria, nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) será sempre avaliado primeiramente o nível de jogo global e em seguida serão feitos os destaques, quer seja por se enquadrarem em níveis abaixo ou acima do respetivo jogo

(Comédias, 2012). No que diz respeito às restantes matérias, estas serão avaliadas em situação de jogo no caso dos desportos de raquetes, em situação de combate no caso dos desportos de combate, na realização de uma sequência no caso da ginástica de solo, na realização de uma coreografia no caso da dança (pares) e da ginástica acrobática (pares e trios) e por último na realização de exercícios no caso do atletismo e da ginástica de aparelhos, tendo sempre em conta os indicadores de observação e os critérios de avaliação, presentes no Perfil do Aluno.

Posso então concluir, que a avaliação dos alunos foi realizada formativamente e sumativamente. A última foi mais pontual (fim das UD) e nas matérias em que já existia alguma continuidade no trabalho desenvolvido e que porventura estariam ausentes durante um determinado período de tempo.

Em termos de avaliação existe também um documento (anexo 8) que é entregue todos os meses à direção da EBSC, denominado de Ficha de Informação à Direção (FID). O objetivo deste documento é informar a direção da EBSC do progresso dos alunos bem como dos conteúdos que se tem vindo a trabalhar. Essa ficha para além de ser preenchida pelo professor de cada disciplina em cada turma, também é preenchida pelos alunos com o propósito de o professor e da direção da EBSC perceber se os conteúdos que o professor está a tentar passar estão a ser compreendidos e se os próprios alunos conseguem realizar uma autoavaliação coerente com a avaliação do professor. Paralelamente este documento também indica se os alunos estão cientes dos critérios de sucesso em cada conteúdo, algo que por sua vez é essencial, de maneira a que tenham consciência do objetivo para o qual estão a trabalhar.

## **1.2. Caracterização da turma**

De acordo com Lee Shulman (1987), conhecer os alunos é entender as suas particularidades sociais, culturais e psicológicas.

Considerando o facto previamente apresentado, é então essencial o professor entregar-se ao trabalho de conhecer os alunos, podendo por sua vez começar por recolher informação acerca dos mesmos. Desta forma, deve desde o início começar a definir estratégias de intervenção de forma adequada e individualizada, não caindo na tentação de criar um preconceito em relação às competências de cada um, visto que está comprovado que a prestação de cada aluno está diretamente relacionada com as expectativas que o professor tem do mesmo, independentemente de serem positivas ou negativas "When teachers expected that certain children would show greater

intellectual development, those children did show greater intellectual development.” (Rosenthal & Jacobson, 1968, p. 20).

Relativamente à minha responsabilidade de lecionação, a disciplina de Educação Física, a turma nesta disciplina era constituída por 18 alunos dos quais 8 são do sexo masculino e 10 do sexo feminino, entre os quais 1 tinha 19 anos de idade, 4 tinham 18 anos de idade, 11 tinham 17 anos de idade e 2 tinham 16, sendo a média 17,2 anos, observando-se uma grande disparidade. Incluído na turma estava também um aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE) que, por sua vez, tinha um Currículo Específico Individual (CEI) que de acordo com o estabelecido no Artigo 21º do DL 3/2008 de 7 de janeiro, “O currículo específico individual pressupõe alterações significativas no currículo comum, podendo as mesmas traduzir -se na introdução, substituição e ou eliminação de objectivos e conteúdos, em função do nível de funcionalidade da criança ou do jovem.” (DL 3/2008, Ponto 2, Artigo 21º), ainda neste decreto, “Compete ao conselho executivo e ao respectivo departamento de educação especial orientar e assegurar o desenvolvimento dos referidos currículos.” (DL 3/2008, Ponto 4, Artigo 21º), e por último,

“O currículo específico individual inclui conteúdos conducentes à autonomia pessoal e social do aluno e dá prioridade ao desenvolvimento de actividades de cariz funcional centradas nos contextos de vida, à comunicação e à organização do processo de transição para a vida pós-escolar.” (DL 3/2008, Ponto 3, Artigo 21º).

No caso da EBSC é atribuído a estes alunos um professor de EF que fica responsável pela sua avaliação e acompanhamento nas aulas. No meu entender esta medida é bastante positiva pois é dado aos alunos a hipótese de terem um trabalho muito direccionado e especializado, embora seja também necessário haver a capacidade de conseguir gerir a inclusão dos mesmos na turma. Neste âmbito foi relativamente fácil cooperar com o professor responsável por este aluno, tendo sido possível observar melhorias nas relações sociais com os restantes alunos e na cooperação com os mesmos nas tarefas propostas em aula.

Com o intuito de conhecer os alunos, comecei por realizar um inquérito biográfico (apêndice 3). O objetivo foi perceber a ligação de cada aluno à prática desportiva, modalidades praticadas, a regularidade com que praticava atividade física, se já desenvolveu ou não o gosto pela prática de atividade física, e consoante a resposta quais os motivos. Para além destes dados foram também recolhidos dados como o peso, idade e altura, que porventura seriam utilizados nos testes de aptidão física permitindo perceber se os alunos estavam ou não na zona saudável. Foi também realizado com o intuito de saber a classificação que cada aluno tinha obtido à disciplina de EF nos

dois anos anteriormente decorridos. Este último permitiu-me perceber quais os alunos que à partida apresentavam maior potencial e como tal teriam de ser mais desafiados, bem como, quais os alunos que apresentavam maiores dificuldades e quais as estratégias que poderiam ser mais indicadas para lidar com os mesmos.

Com a recolha dos dados foi possível perceber que a turma tinha bastante motivação para a prática, sendo que, todos os alunos praticavam ou já tinham praticado alguma modalidade desportiva fora e dentro da EBSC (desporto escolar). Por sua vez, tinham também bastante sucesso a nível escolar nesta disciplina, exceto uma aluna do género feminino que não praticava qualquer atividade física e manifestava baixos níveis de motivação para a prática da mesma. Como tal, esta aluna representou uma das alunas mais desafiantes, considerando que foi necessário perceber quais as estratégias a adotar de modo a levá-la a conseguir realizar alguma atividade com rigor.

Por sua vez, o facto da turma ter um aluno considerado NEE também me levantou algumas questões, que foram discutidas com o professor responsável pelo mesmo e com o diretor de turma. Acabei por concluir que a turma no geral era bastante inclusiva, ou seja, tentava de todas as formas que o colega se sentisse integrado e realizado aquando a realização de situações de jogo, tentando sempre que o mesmo tivesse algum sucesso apesar de demonstrar dificuldades no que dizia respeito à coordenação motora e à execução das ações técnicas das respetivas modalidades.

Este fator, representou um grande alívio para mim, visto que, o aluno já se sentia completamente integrado na turma. Por outro lado, representou um desafio, pois o aluno sentia-se pouco à vontade na realização de situações a pares. Como tal esta situação foi bastante explorada ao longo do ano letivo, tendo beneficiado da ajuda dos colegas da turma que, em nenhuma situação, demonstraram resistência ao estar em situações de trabalho cooperativo/colaborativo com o colega.

### **1.3. Planificação anual da turma e explicação das etapas**

No que diz respeito à organização desta área, foi regida de acordo com o Plano Anual da Turma (apêndice 4). Este plano foi estabelecido no início do ano evidenciando desde logo a divisão do ano em 4 etapas (prognóstico, prioridades, progresso e produto/projeto) cada uma delas com as respetivas condicionantes, possibilidades, objetivos e opções metodológicas.

Quanto à organização de aula, é recomendado a organização com a preocupação de evitar tempos de espera prolongados, tornando-os produtivos sempre que tenham a necessidade de ocorrer, evitando potenciais comportamentos de desvio, e com o máximo aproveitamento possível do equipamento disponível (Carreiro da Costa, 1984). Relativamente à gestão do tempo, de acordo

com a bibliografia, os professores necessitam de ter um cuidado especial quanto aos tempos de empenhamento motor, na medida em que a gestão dos tempos de aula é potenciada pelos professores, sendo que os mais eficazes conseguem otimizar o tempo de empenhamento motor dos alunos ao máximo, visto que gerem os tempos de uma forma estruturada e organizada (Carreiro da Costa, 1985).

Tendo isto em conta optei por estruturar as aulas por áreas. Em cada área somente os alunos que optaram por essa disciplina é que a integravam, permitindo assim que os alunos não perdessem tempo em situações pelas quais não optaram (e.g. se numa determinada aula são abordadas as matérias de dança, desportos de combate, atletismo e ginástica, nas duas primeiras todos os alunos realizam as tarefas propostas, dança por ser de carácter obrigatório e desportos de combate por ter sido decidido que todos os alunos iriam realizar, e em seguida somente os alunos que optaram por ginástica ou pelo atletismo, é que vão realizar as tarefas propostas nas respetivas matérias).

O facto de os alunos integrarem somente determinadas áreas, advém do regime de opções que, por sua vez, permite aos alunos escolherem quais as matérias e quais as áreas que pretendem trabalhar durante o ano letivo. Assim, os alunos têm à escolha duas matérias de JDC, uma área da Ginástica ou Atletismo, Dança e duas áreas das restantes, das quais escolheram Desportos de Combate e Desportos de Raquetes. Este regime veio a criar uma grande dificuldade em formar grupos de trabalho. Era assim necessário que os grupos formados permitissem aos alunos estar em grande parte do tempo a trabalhar em matérias que fossem a sua escolha e em situações que lhes permitissem ir de encontro às suas necessidades. Assim, consoante as matérias que eram abordadas e os objetivos para cada matéria em cada aula, eram então formados os grupos de acordo com as opções de cada aluno, obrigando a que os alunos estivessem sempre perante grupos variáveis consoante a tarefa. Esta foi uma das maiores dificuldades no que diz respeito ao planeamento e à logística de aula.

O regime de opções explicado anteriormente, vai de encontro ao que está referido nos programas de Educação Física do ensino secundário (Jacinto et al., 2001), exceto no que diz respeito à Dança.

Na Dança, a EBSC desenvolveu um programa próprio no qual estabelece as danças que o aluno tem de dominar para adquirir determinado nível de competência, ao contrário das orientações

dos PNEF onde está estipulado que os alunos podem optar por uma área da Dança (dança sociais, danças tradicionais, etc.).

Por sua vez, no que diz respeito ao entendimento deste regime pelos alunos, este estava mal-entendido devido ao sistema de ensino. Ao confrontar os alunos com este regime, observei que estes optavam por escolher as matérias onde se sentiam mais seguros da sua prestação e, por vezes, excluir as matérias em que sentiam que poderia ser mais complicado conseguirem demonstrar com qualidade as competências necessárias para cumprir o nível seguinte (I, E ou A). Esta lógica utilizada demonstra que os alunos entendem o sistema de ensino como estando focado na performance ou na demonstração de competências em vez de estar focado nas aprendizagens/progressão alcançada. Esta ideia é efetivamente a ideia que o sistema de ensino passa hoje em dia, um sistema focado na avaliação da performance (atribuição de níveis onde o conjunto dos mesmo resulta numa nota) quando deveria ser focado na avaliação das aprendizagens (atribuição de níveis com o intuito de ter um panorama geral da situação do aluno, mas sem nunca esquecer a importância do juízo de valor tendo em consideração a progressão do aluno e as aprendizagens alcançadas).

Quanto à organização da aula, é essencial ter em consideração que uma aula tem 3 momentos, parte inicial, parte fundamental e parte final.

Na parte inicial privilegiei a realização de situações que preparavam os alunos para o que iria ocorrer na parte fundamental, podendo por vezes ser abordada de imediato alguma matéria (e.g. dança) que era comum a toda a turma e que não exigisse uma grande solicitação muscular ou articular. Esta medida não implicava que em seguida não fosse realizada uma ativação muscular e articular de acordo com as matérias que seriam posteriormente abordadas.

Na parte fundamental era solicitado trabalho de condição física sempre que ocorriam períodos de transição, tornando esses períodos benéficos para os alunos.

Por último, na parte final da aula, dava-se o retorno à calma, que era realizado de forma massiva (todos os alunos realizam os alongamentos em conjunto) ou diferenciando (e.g. aula em que havia ginástica de solo e salto em comprimento, os alunos que tinham estado na ginástica realizavam alongamentos mais direcionados para o esforço que fizeram que certamente foi diferente do esforço feito por parte dos alunos que fizeram salto em comprimento e, como tal, realizavam outro tipo de alongamentos). Sempre que era necessário diferenciar o retorno à calma, eu escolhia um aluno que tivesse estado presente em cada uma das matérias realizadas em aula para

ficar responsável pela orientação dos alongamentos. Este período final era também utilizado para fazer um balanço final da aula. Neste balanço relembra as aprendizagens essenciais trabalhadas, realizava uma projecção para a aula seguinte, explicava quais os conteúdos que seriam abordados, e por último arrumava-se o material (cada grupo de alunos arrumava a estação em que tinha estado a trabalhar).

O período de avaliação inicial (primeira etapa) é o momento que define todo o planeamento anual, pois é aqui que o professor tem o conhecimento da turma e inicia o processo de organização e funcionamento pedagógico da disciplina de EF (Fialho & Fernandes, 2011). É um período de avaliação com uma natureza prognóstica, que deteta as necessidades e prioridades para o desenvolvimento dos alunos, através do qual o professor recolhe dados sobre a forma como os alunos aprendem e tenta prognosticar o seu desenvolvimento (Carvalho, 1994).

A primeira etapa (apêndice 5), o prognóstico, é a etapa em que o professor tem a oportunidade de conhecer os alunos, prognosticar os níveis de competência, as suas necessidades, definir quais as prioridades de cada aluno e da turma em geral e realizar simultaneamente uma revisão/ atualização dos resultados obtidos no ano anterior. Deve também debruçar-se sobre a condição física dos alunos, visto que, estes acabaram de terminar um período de férias bastante prolongado. Para além de tudo isto, neste período de 5 semanas, o professor deve ter a preocupação de relembrar e criar novas rotinas de aula, bem como, contruir um clima de aula favorável ao processo de aprendizagem (Bom et al., 1989).

Considerando o que foi dito anteriormente, no que diz respeito à operacionalização desta etapa e respetivas opções metodológicas, as matérias foram distribuídas de forma a permitir que os alunos contactassem com as mesmas duas vezes, exceto as submatérias do atletismo e a ginástica de aparelhos, devido à sua extensão. O facto de aparecerem duas vezes, estava relacionado com a própria avaliação, permitindo ao professor aferir melhor os níveis em que cada aluno se encontrava (mais complicado nos jogos coletivos), e tirar dúvidas que pudessem ter ficado na primeira avaliação. Quanto aos desportos de combate e à dança, estas matérias não estiveram presentes na primeira etapa, visto que, não foram matérias com as quais os alunos tivessem tido muito contacto nos anos anteriores.

A formação dos grupos é um elemento chave na estratégia de diferenciação do ensino (Bom et al., 1989) e, como tal, assume um papel essencial no processo de ensino. O professor tem assim a hipótese de definir como os alunos vão trabalhar em cada tarefa, considerando os objetivos

do currículo e as necessidades de aprendizagem de cada um (Heacox, 2001). Este papel passou de certa forma despercebido na primeira etapa devido à sua natureza, ou seja, falta de conhecimento do professor relativamente às capacidades e dificuldades dos alunos.

Apesar de tudo isto houve fatores que foram tidos em consideração aquando a formação de grupos durante esta etapa. Os grupos foram formados baseando-me nas escolhas que os alunos fizeram (por norma escolhem as modalidades onde se consideram mais competentes), bem como, nas modalidades que já tinham praticado fora da escola (por norma demonstram níveis mais elevados nessas modalidades). Por sua vez, foi também tido em consideração a questão do peso dos alunos, visto que é um fator determinante na formação de duplas e trios na ginástica acrobática.

Para além do fator competência tive também em consideração eventuais problemas relacionais que pudesse haver na turma. Para tal, com o intuito de perceber se de facto existiam problemas nesse âmbito, tive uma conversa com alguns alunos da turma, tendo-se vindo a confirmar que alguns alunos não conseguiam trabalhar em conjunto.

Relativamente à distribuição das matérias foi considerado o espaço em que a aula iria decorrer, tendo-se como principal objetivo potenciar ao máximo os mesmos, bem como, no caso das últimas duas semanas, conseguir aplicar da bateria FitEscola não sobrecarregando demasiado determinadas capacidades motoras que poderiam influenciar a avaliação dos alunos (e.g. na aula de dia 10/10 foi realizado futebol e voleibol após aplicação de teste vai vem, como tal o voleibol somente serviu para retirar dúvidas que tivessem ficado na avaliação e o futebol não foi alvo de avaliação e somente foram feitas situações de exercício, para que conseguisse começar a tirar algumas anotações para posterior avaliação no dia 17/10 no espaço E2).

Tendo em conta a potencialização dos espaços, o atletismo decorreu maioritariamente no E2, pois é o espaço em que se pode usufruir da pista de atletismo e da caixa de areia. Quanto ao salto em altura, este foi realizado no pavilhão onde existia o material necessário (colchão de quedas, fasquia e postes). As ginásticas foram distribuídas pelo ginásio e pelo pavilhão, visto que este último apresenta uma grande polivalência.

No que se refere à matéria de Dança, decidi não a abordar numa fase de avaliação inicial devido a uma questão logística, mais propriamente o tempo que poderia perder para rever as coreografias das danças. Posteriormente vim a perceber que esta decisão não foi a mais acertada, pois cheguei à segunda etapa sem qualquer conhecimento dos alunos relativamente a esta matéria. Tudo isto, podia ter sido evitado se tivesse realizado algumas situações de exercício com música.

Situações essas, que me permitiriam facilmente diagnosticar quais os alunos que apresentavam mais facilidade ou mais dificuldade em estar no tempo da música e mais ou menos à vontade em se expressar através do corpo ao serem observados e fazendo-o com os outros colegas. Esta alternativa era possível de se realizar sem haver qualquer necessidade de rever coreografias e sem desperdar demasiado tempo, podendo inclusive fazer parte do aquecimento.

Houve também a preocupação de conseguir avaliar os alunos nas situações de avaliação pré-definidas, permitindo que os que não estivessem a ser alvo de avaliação pudessem estar a realizar algum tipo de atividade (e.g. o andebol foi avaliado no E2 pois somente podia realizar uma situação de 5x5 nesse espaço de 40mx20m, ao mesmo tempo decorriam submatérias do atletismo).

Relativamente aos desportos de raquetes, mais precisamente o badminton, toda a turma foi colocada em situação de 1+1 num primeiro instante e em seguida em 1x1.

Perante a situação de cooperação todos os alunos conseguiram facilmente cumprir os critérios, o que me permitiu afirmar que todos eles cumpriam o nível I. Em situação de oposição já foram observadas dificuldades, pois todos os alunos tinham dificuldade em realizar de forma oportuna os respetivos batimentos.

Quatro alunos estavam mais aquém deste nível (nº 2, 3, 8, 12) porque para além do referido anteriormente não realizavam nem o serviço curto nem o serviço longo.

No caso dos alunos nº 19 e 21, estes alunos cumpriam o nível I, mas ainda não tinham a capacidade de jogar em oposição (situação de nível E).

Destaca-se também um aluno para o nível A, nº 17, visto que jogava a nível federado e inclusive era atleta internacional.

Quanto às submatérias do atletismo a turma foi avaliada em salto em altura, salto em comprimento, corrida de barreiras e corrida de estafetas.

No salto em altura toda a turma cumpria o nível I exceto o aluno nº6 que demonstrava dificuldade em ultrapassar a fasquia com a técnica de tesoura.

Os restantes alunos da turma que cumpriam o nível I já demonstravam algumas capacidades do nível E, embora não o conseguissem cumprir por completo devido a uma grande dificuldade em passar com as pernas perpendicularmente à fasquia na execução do Fosbury Flop.

Por sua vez os alunos nº 3, 5, 12, 19 não demonstravam quaisquer capacidades para executar as competências do nível E, pois não sabiam realizar a técnica de Fosbury Flop.

No salto em comprimento toda a turma cumpria o nível I exceto o aluno nº6 que não conseguia evitar a perda de velocidade ao passar da fase de corrida para o momento de chamada do salto.

Foram ainda destacados os alunos nº 1, 11, 15, 17, 20 pelo facto de cumprirem o nível E.

De entre os alunos que cumpriam o nível I, existiam cinco alunos (nº 5, 7, 12, 13, 21) que somente necessitavam de realizar a abertura e o fecho do tronco de forma a conseguirem cumprir o nível E.

Na submatéria de barreiras toda a turma cumpria o nível I, destacando-se para o nível E três alunos (nº 5, 15, 20).

Dos restantes, a dificuldade mais observada foi não conseguirem realizar os apoios de forma ativa quando deparados com barreiras da altura mínima, bem como, a elevação da perna de desvio de forma a que passasse paralelamente à barreira.

Na submatéria de estafetas é onde a turma se evidenciava mais, visto que somente dois alunos não conseguiam cumprir o nível E (nº 2, 6) pois não tinham a capacidade de manter a velocidade durante a transmissão do testemunho.

No domínio da ginástica os alunos foram avaliados em solo, acrobática (pares e trios) e em aparelhos (boque, plinto e minitrampolim).

Na ginástica de solo foi onde se verificaram mais dificuldades.

Somente sete alunos conseguiram realizar a sequência do nível I sem quaisquer dificuldades, (nº 1, 4, 7, 9, 12, 17) que por sua vez conseguiam realizar a sequência de nível E embora fosse com ajudas.

Foi também destacado um aluno que cumpria o nível E e que conseguia realizar alguns elementos de nível A (nº 5).

Os restantes alunos demonstraram bastantes dificuldades ao realizar a sequência de nível I, sendo as maiores dificuldades na execução dos elementos, roda, rolamento a trás e apoio facial invertido.

Relativamente à ginástica de aparelhos somente quatro alunos não cumpriam o nível I no boque e plinto (nº 4, 6, 12, 13) pois não realizavam o rolamento à frente com o plinto longitudinal.

No minitrampolim somente o aluno nº 6 não cumpria o nível I pois não conseguia realizar a ½ pirueta com uma receção equilibrada, sendo o único aluno que não cumpria o I no conjunto da ginástica de aparelhos (boque/plinto e minitrampolim).

Dos restantes alunos todos cumpriam o nível I de minitrampolim e de boque/plinto. No nível E de minitrampolim todos os alunos, à exceção do nº 6, conseguiam realizar os saltos pedidos não tendo sido realizado os  $\frac{3}{4}$  de mortal (não fez parte da avaliação por uma questão de segurança). Neste nível a maior dificuldade foi a rotação completa na pirueta e a receção equilibrada (nº 12, 13, 19, 20, 21).

Relativamente ao boque e plinto de nível E podia-se destacar cinco alunos (nº 1, 9, 11, 15, 20) que realizaram com facilidade os elementos pedidos. Dos restantes alunos somente o nº 5 e 7 tentaram realizar os saltos, tendo conseguido o salto ao eixo com plinto transversal. Os restantes não conseguiram realizar qualquer salto do nível E (salto ao eixo com plinto transversal, salto entre mãos com plinto longitudinal e com plinto transversal).

A ginástica acrobática por sua vez foi a melhor submatéria da ginástica, visto que a pares todos os alunos conseguiam realizar as figuras do nível E à exceção dos alunos nº 3, 12 e 13 que demonstraram dificuldades ao executar o avião. Nos trios todos os alunos conseguiram realizar os elementos desejados do nível E. Embora conseguissem realizar os elementos todos, os alunos não os fizeram numa coreografia e não os demonstraram como base e como volante.

Nos JDC (Jogos Desportivos Coletivos) os alunos foram avaliados em basquetebol (3x3 e 5x5), voleibol (2+2 e 4x4) e andebol (5x5).

No basquetebol, após a avaliação, é possível afirmar que maior parte da turma se encontrava no nível I, podendo destacar-se três alunos para o nível E (nº 1, 11, 15), bem como quatro alunos pelo facto de não cumprirem o nível I (nº 4, 6, 12, 19).

As maiores dificuldades destes últimos eram a tomada de decisão, assumir o papel de defesa e o lançamento na passada.

Relativamente aos que cumpriram o nível I, ao serem inseridos no nível de jogo E, as maiores dificuldades foram a realização do passe e corte, a marcação do adversário direto, a reposição ofensiva a finta e a participação nos ressaltos tanto defensivos como ofensivos.

No voleibol quatorze alunos cumpriam o nível I, um aluno era nível A (nº 9, jogador federado no CNG) e dois não cumpriam o I (nº 2 e 4) pois tinham dificuldades em realizar o toque de dedos e a manchete com qualidade mesmo quando inseridos em situação de cooperação.

Todos os alunos que cumpriam o nível I foram colocados em situação de jogo de nível E tendo sido observado que as maiores dificuldades eram a finalização intencional em passe ou remate apoiado, e o respeitar as zonas de responsabilidade.

Relativamente ao andebol foi a matéria em que a turma apresentava níveis mais baixos.

Dentro da turma quatro alunos não cumpriam o nível I (nº 4, 6, 13, 19) onde a maior dificuldade era a realização do remate em salto.

Dos restantes, todos cumpriam o nível I e a maior dificuldade para cumprir o nível E estava relacionado com o facto de não jogarem em trapézio ofensivo e de não realizarem marcação de controlo, bem como a ausência de largura e profundidade em situação de jogo.

Quanto à realização dos testes de aptidão física da bateria FitEscola, ficou demonstrado que onde a globalidades dos alunos tinham mais dificuldade, tendo ficado mais aquém da zona saudável, foi no teste de flexibilidade dos membros inferiores.

Concluída esta etapa, após realização do balanço (apêndice 6) e reunindo todos os resultados obtidos na avaliação das atividades físicas (quadro 3), foi possível planear a etapa seguinte.

Quadro 3. Avaliação das atividades físicas após a 1ª etapa

| Avaliação Inicial   |             |          |         |       |                   |                        |                      |           |          |                      |
|---------------------|-------------|----------|---------|-------|-------------------|------------------------|----------------------|-----------|----------|----------------------|
| Matérias / Alunos / | Basquetebol | Voleibol | Andebol | Dança | Solo Ginástica de | Aparelhos Ginástica de | Acrobática Ginástica | Atletismo | Raquetes | Combate Desportos de |
| nº 1                | E           | E        | PE      | PI    | PE                | E                      | E                    | E         | PE       | I                    |
| nº 2                | PE          | I        | PE      | PI    | I                 | I                      | E                    | E         | PE       | PI                   |
| nº 3                | PE          | PE       | PE      | PE    | I                 | PE                     | E                    | PE        | PE       | I                    |
| nº 4                | I           | I        | I       | PI    | PE                | I                      | E                    | E         | PE       | PI                   |
| nº 5                | PE          | PE       | PE      | PI    | A                 | E                      | E                    | PE        | PE       | PI                   |
| nº 6                | I           | PE       | I       | PI    | I                 | I                      | E                    | I         | PE       | PI                   |
| nº 7                | PE          | PE       | PE      | PI    | PE                | E                      | E                    | E         | PE       | I                    |
| nº 8                | PE          | E        | PE      | PI    | I                 | PE                     | E                    | E         | PE       | I                    |
| nº 9                | PE          | CA       | PE      | PI    | PE                | E                      | E                    | E         | PE       | I                    |
| nº 11               | E           | E        | PE      | PI    | I                 | E                      | E                    | E         | PE       | I                    |
| nº 12               | I           | PE       | PE      | PE    | PE                | I                      | E                    | PE        | PE       | I                    |
| nº 13               | PE          | PE       | I       | PI    | I                 | I                      | E                    | E         | PE       | I                    |
| nº 15               | E           | E        | PE      | PI    | I                 | E                      | E                    | E         | PE       | I                    |
| nº 16               |             |          |         |       |                   |                        |                      |           |          |                      |
| nº 17               | PE          | E        | PE      | PI    | PE                | E                      | E                    | E         | CA       | I                    |
| nº 19               | I           | PE       | I       | PE    | I                 | I                      | E                    | PE        | PE       | I                    |
| nº 20               | PE          | E        | PE      | PI    | I                 | PE                     | E                    | E         | PE       | I                    |
| nº 21               | PE          | E        | PE      | PE    | I                 | PE                     | E                    | E         | PE       | I                    |

Legenda: PI (vai trabalhar em parte do nível I) / I (vai trabalhar para o nível I) / PE (vai trabalhar em parte do nível E) / E (vai trabalhar para o nível E) / A (vai trabalhar para nível A) / CA (cumpre A).

De acordo com Lídia Carvalho, o ensino deverá sintonizar-se com as prioridades de desenvolvimento dos alunos, “(...) coloca-nos a necessidade de saber quais são essas prioridades,

de as definir e de as perseguir enquanto objectivos de aprendizagem, a concretizar nas nossas aulas.” (Carvalho, 1994, p. 136).

Como tal, na segunda etapa (apêndice 7), as prioridades, o professor deve trabalhar com os alunos os aspetos em que demonstraram mais dificuldades concluída a primeira etapa, ou nos quais apresentam menos competências (Bom et al., 1989).

Na segunda etapa, houve a necessidade de abordar constantemente as matérias em que os alunos demonstraram mais dificuldades ou menos competências (Dança, Desportos Combate, Basquetebol e Andebol). Estas matérias ocorreram de forma mais regular nas aulas, sendo a exceção as aulas realizadas no ginásio, devido à impossibilidade de realizar JDC, nunca deixando de aplicar as restantes matérias, permitindo que houvesse continuidade.

Nesta etapa, bem como nas que se seguiram, os grupos foram organizados seguindo a lógica de que os alunos com mais competências deviam passar maior parte do tempo em grupos homogéneos e os alunos com menos competências deviam passar mais tempo em grupos heterogéneos, o que significa que os grupos foram formados tendo em consideração os níveis dos alunos. Foi solicitado aos alunos mais competentes que alternadamente cooperassem com alunos menos competentes de forma a ajudá-los a progredir, sendo que os alunos somente realizariam as matérias pelas quais optaram (Bom, 2016).

Em períodos de avaliação sumativa (fim de cada UD) foram realizados grupos homogéneos com os alunos que demonstravam melhores capacidades, que, por sua vez, também integraram grupos heterogéneos com os alunos que demonstravam menos capacidades. No caso destes últimos, houve a necessidade de criar grupos heterogéneos para que de facto fosse possível observar determinados comportamentos. Quanto às situações de avaliação, estas foram trabalhadas em aula de maneira a que os alunos já soubessem de antemão o que fazer, como fazer e quais os comportamentos que eram supostos demonstrar. Nestes momentos de avaliação o registo foi feito após a aula marcando simplesmente um visto nos comportamentos que os alunos demonstravam.

Em determinadas matérias houve um cuidado acrescentado com os grupos, na medida em que estes influenciavam bastante a prestação dos alunos, como é o caso da Luta. Nesta matéria os alunos foram agrupados tendo em conta não só as capacidades, mas também o seu peso. Relativamente às situações de 1+1, todos os alunos realizavam o exercício com todos, de forma a que os alunos com mais capacidades também conseguissem ajudar os que tinham menos

capacidades. Nas situações de 1x1 tinha de ter em consideração tanto as competências de cada aluno bem como o seu peso, pois representa um fator determinante nesta matéria.

Nos JDC houve bastante necessidade de realizar situações de aprendizagem que tivessem por base o contexto de jogo manipulado, condicionado, reduzido e/ou simplificado, sendo as situações de exercício analítico somente aplicadas quando se verificava um problema biomecânico associado a uma competência técnica

Quadro 4. Objetivos 2ª etapa por grupos de nível e por matéria

| Matérias | Cooperação                                                |                                          | I                                                                                                                                      | E                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              | A      |
|----------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|          | Cap.                                                      | Dif.                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |        |
| Basq.    | Nº<br>(1,2,3,5,7,<br>8,11,12,<br>13,15)                   | Nº<br>(6,20)                             | Nº (6,12) Em situação de 2x1 com defesa sombra, realizam lançamento na passada e tomam a decisão correta (passar, lançar ou conduzir). | Nº (2,3,5,7,8,13,20) Em situação de 3x3 realizam o passe e corte para debaixo do cesto e a reposição ofensiva com critério, ocupando o espaço livre.                                                                                                                                   | Nº (1,11,15) Em situação de 4x4 realizam o passe e corte para debaixo do cesto e a reposição ofensiva com critério, ocupando o espaço livre. |        |
| Vol.     | Nº<br>(1,3,4,6,7,<br>8,9,11,12,<br>13,15,17,<br>19,20,21) |                                          | Nº (4) Em situação de 2+2 realiza as ações técnicas (toque de dedos e manchete) com qualidade conseguindo dar continuidade ao jogo.    | Nº (3,4,6,7,8,12,13,19) Em situação de 2x2 e 3x3 permitindo mais contacto com a bola, consolidam a execução das ações técnicas (passe, manchete e serviço). Em situação de 3x3 demonstram a dinâmica dos 3 toques sendo o segundo realizado pelo jogador mais próximo da rede.         | Nº (1,11,15,17,20,21) Em situação de 3x3 e 4x4 demonstram entendimento das zonas de responsabilidade e finalizam em passe ou em remate.      | Nº (9) |
| And.     | Nº<br>(2,4,5,9,17,<br>19,21)                              | Nº<br>(6,20)                             | Nº (4,6,19) Em situação de 2x1 com defesa sombra em meio campo, finalizam com remate em salto.                                         | Nº (2,5,9,17,20,21) Em situação de 2+2(joker)x2+1(guarda redes), 3x2+1(guarda redes) e 4x3+1(guarda redes) em meio campo, executam um jogo em largura e profundidade e com posicionamento em trapézio ofensivo finalizando com remate em salto. A defesa executa marcação de controlo. |                                                                                                                                              |        |
| Dança    | Nº<br>(1,3,9,12,<br>15,17,19,<br>21)                      | Nº<br>(2,4,5,<br>6,7,8,<br>11,13,<br>20) | Nº<br>(1,2,4,5,6,7,8,9,11,13,15,<br>17,20) A pares realizam a Valsa Lenta ao ritmo da música e executam a coreografia corretamente.    | Nº (3,12,19,21) A pares realizam a Valsa Lenta ao ritmo da música e a coreografia corretamente, assumindo a condução do par.                                                                                                                                                           |                                                                                                                                              |        |

| Matérias | Cooperação                                          |                       | I                                                                                                                                                                    | E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      | A       |
|----------|-----------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|          | Cap.                                                | Dif.                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |         |
| Gin.S.   | Nº<br>(3,4,5,6,7<br>,12,13)                         | Nº (2)                | Nº (2,6) Em situação de exercício isolado realizam o rolamento à retaguarda.                                                                                         | Nº (3,4,7,12,13) Em situação de exercício isolado, realizam a rodada acentuando a fase de repulsão do solo. Realizam o apoio facial invertido observando-se o alinhamento dos segmentos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Nº (4,7) Em situação de exercício isolado realizam apoio fácil invertido com rolamento à frente mantendo a posição de apoio facial invertido por breves momentos antes do rolamento. | Nº (5)  |
| Gin.A.   | Nº<br>(3,4,5,6,7<br>,12,13)                         | Nº (2)                | Nº (6,12,13) No minitrampolim, realizam a meia pirueta e a pirueta, controlando a receção. Nº (2,4,6,12,13) Realizam o rolamento à frente com o plinto longitudinal. | Nº (3,5,7) Realizam saltos de nível elementar de minitrampolim com amplitude.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |         |
| Atlet.   | Nº<br>(1,8,9,11,<br>15,19,21)                       | Nº<br>(17,2<br>0)     |                                                                                                                                                                      | Nº (1,8,9,11,15,17,19,20,21) No salto em comprimento realizam a corrida de balanço em aceleração progressiva e no momento do salto realizam a abertura e o fecho do tronco. No salto em altura realizam a técnica de Fosbury Flop entrando com o ombro e elevando a bacia permitindo passar a fasquia com as pernas perpendiculares à mesma. Na corrida de barreiras (barreiras de altura mínima ou pequenos obstáculos) passar a perna de desvio paralela às mesmas. Na corrida de estafetas realizam a transmissão ascendente e descendente, aproveitando por completo a zona de transmissão. |                                                                                                                                                                                      |         |
| Bad.     | Nº<br>(1,2,3,4,7<br>,8,9,11,1<br>2,13,15,1<br>7,21) | Nº<br>(5,6,1<br>9,20) |                                                                                                                                                                      | Nº (1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,15,19,20,21) Em situação de 1+1 e 1x1 executar os batimentos (lob, clear, amortie, drive, serviço curto, serviço longo) de forma oportuna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                      | Nº (17) |

| Matérias | Cooperação                  |                               | I                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | E | A |
|----------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|          | Cap.                        | Dif.                          |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |
| Luta     | Nº<br>(1,7,8,9,11,15,17,20) | Nº<br>(2,3,4,5,6,12,13,19,21) | Nº (2,4,5,6,13,19) Em situação de 1+1 realizam as técnicas dupla de braços, dupla de pernas, assumindo um dos colegas a posição de defesa e o outro a de ataque. | Nº (3,12,21) Em situação de 1x1 tentam obter o enquadramento. Em situação de 1+1 o defensor deixa o atacante realizar as técnicas dupla de braços e dupla de pernas. Nº (1,7,8,9,11,15,17,20) Em situação de 1x1 obtêm o enquadramento e realizam as técnicas dupla de braços e dupla de pernas oportunamente. |   |   |

Legenda: Cap. (Capacidade)/ Dif. (Dificuldade) / Basq. (Basquetebol) / And. (Andebol) / Vol. (Voleibol) / Gin.S. (Ginástica de solo) / Gin.A. (Ginástica de aparelhos) / Atlet. (Atletismo) / Bad. (Badminton).

Dando por concluída esta etapa, foi essencial realizar um balanço da mesma (apêndice 8).

No que diz respeito ao basquetebol foram resolvidas as dificuldades na realização do lançamento na passada bem como na tomada de decisão (nº6, 12). Com este propósito foi utilizado o jogo dos 6 com defesa sombra (situações de 2x1) permitindo aos alunos ter mais tempo para decidir pois estavam em superioridade e mais oportunidades de finalização visto que a defesa não podia retirar a bola aos atacantes. No comportamento de assumir o papel de defesa, o nº6 ainda demonstrava algumas dificuldades, pois nem sempre se colocava entre o jogador e o cesto.

Relativamente aos comportamentos táticos (passe e corte e reposição ofensiva), é possível afirmar que os nº 1, 2, 8, 11, 15, 20 (alunos para os quais a aquisição deste comportamento era prioridade) conseguiam realizar os mesmos em situação de exercício embora, em situação de jogo (3x3 e 4x4 meio campo), somente o passe e corte era observável pois ainda tinham alguma dificuldade em perceber para onde se dirigir ao realizar a reposição ofensiva, ficando muitas vezes debaixo do cesto ou saindo da área restritiva sem qualquer critério, observando-se um aglomerado de jogadores no mesmo lado da tabela. No andebol foram resolvidos os problemas do remate em salto (nº 4, 6, 19) através de situações de superioridade numérica (2x1) em meio campo permitindo muitas finalizações.

Para além deste problema foi possível resolver a questão do posicionamento (trapézio ofensivo) e consequentemente a capacidade de jogar em largura e profundidade, comportamentos esses adquiridos pelos nº 2, 5, 9, 17, 20, 21 ao serem inseridos em situações de 2+2(joker) x 2+1(guarda redes), 3x2+1(guarde redes) e 4x3+1(guarda redes).

Ficou por resolver a realização da marcação de controlo, que somente o nº 21 conseguia realizar de forma eficaz.

Por outro lado, os alunos demonstraram alguma capacidade na realização do 1x1, através da finta de corpo e do drible, mais especificamente os nº2, 9, 17, 20, 21 (também muito provavelmente por falta de capacidade da defesa em realizar a marcação de controlo).

Como tal verificou-se uma grande superioridade ofensiva, algo que tinha de ser resolvido para equilibrar o jogo, sendo essencial a aquisição do comportamento de marcação de controlo por parte dos alunos.

No voleibol já foi possível inserir o nº4 em situação de jogo de oposição, visto que já conseguia realizar o toque de dedos e a manchete dando continuidade ao jogo. Este aluno esteve muito tempo a trabalhar em situação de 2+2 com ajuda dos colegas.

No que diz respeito aos nº 3, 6, 7, 8, 12, 13, 19 foram inseridos em situações de 2x2 e 3x3 para terem mais oportunidades para contactar com a bola e de finalização, permitindo que houvesse uma grande consolidação no que diz respeito à qualidade das execuções (passe, manchete e serviço) embora não tenha conseguido inserir o serviço por cima.

Por último os nº 1, 9, 11, 15, 17, 20, 21, também inseridos em situações de 3x3 e 4x4, já demonstravam algum cuidado na ocupação da sua zona de responsabilidade. Ainda assim, pontualmente, havia alguma confusão em assumir a receção do serviço. Por outro lado, já todos conseguiam realizar a finalização em passe em suspensão (nº 1, 11, 20) ou em remate (nº 15, 17, 21), embora ainda não fosse colocada em zonas de difícil receção de forma intencional, à exceção do nº 9.

Na dança somente foram abordadas danças sociais, pois os alunos demonstraram mais adesão a esta vertente da dança. Foram abordadas a Rumba Quadrada e a Valsa Lenta.

No que diz respeito à rumba quadrada os alunos já tinham abordado esta dança em anos anteriores, sendo a única novidade a introdução da volta da mulher.

Na Valsa Lenta foi lecionado o passo base e o passo de canto. Nesta matéria o nº 8 e 20 demonstraram alguma dificuldade em estar ao ritmo da música bem como na condução do par, observando-se como tal uma grande dificuldade ao iniciar a dança. A maior dificuldade foi observada na realização do passo de canto. Neste último os alunos nem sempre o executavam no momento certo (nº 4, 6, 8, 11, 19, 20), perdendo a referência de qual a parede para que deveriam ficar virados (nº 2, 5, 6, 13) ou até o ritmo da música, por norma acelerando a realização dos passos (nº 7, 8, 9, 20). Somente o nº 1, 3, 12, 15, 17, 21 dominaram a execução completa da dança conseguindo fazer o passe de canto nos momentos exatos e sem perder o ritmo da música.

Na etapa seguinte houve uma revisão desta dança e optei por lecionar também o foxtrot, dança que tem um compasso diferente, quaternário (mais lento), o que poderia ajudar os alunos a entender a realização do passo de canto mais facilmente pois é semelhante.

Relativamente aos desportos de combate (Luta), era uma matéria pela qual os alunos nunca tinham passado e como tal foi essencial começar pelo princípio com todos.

Inicialmente foram abordadas as questões éticas, objetivo da Luta, sistema de pontuação e as técnicas que iríamos utilizar.

Em seguida os alunos foram colocados em situação de exercício 1+1 (um aluno assumia papel de defesa e o outro papel de atacante) onde todos conseguiram de forma rápida ganhar o

enquadramento favorável à execução das técnicas desejadas (dupla de braços, dupla de pernas, e entrada às pernas). As dificuldades começaram a observar-se quando começaram a ser inseridos em situação de 1x1 (ambos procuravam o enquadramento para realizar técnicas).

Em situação de 1x1 somente os nº 1, 7, 8, 9, 11, 15, 17, 20 conseguiam ganhar enquadramento e realizar com qualidade as técnicas havendo, a partir desse momento, a necessidade de criar dois grupos num determinado momento de aula, o grupo que já realizava 1x1 e o grupo que realiza 1+1. Nesta última os alunos eram ajudados pelos que já conseguiam realizar 1x1 não sendo aqui colocada a questão do peso.

Por outro lado, no que diz respeito à técnica de imobilização todos os alunos conseguiram adquirir esta técnica rapidamente.

No badminton houve uma grande contribuição do aluno nº 17, atleta internacional da modalidade, na elevação das capacidades dos colegas.

Todos os alunos em algum momento da aula iriam jogar com este colega em situação de 1+1. Este aluno tinha como objetivo colocar o volante de forma estratégica obrigando o colega a realizar determinado batimento fazendo-o perceber exatamente em que situação é que cada batimento era realizado.

Neste momento, já todos os alunos sabiam realizar as ações técnicas (lob, clear, drive, serviço curto e longo) tendo sido resolvido o problema dos nº 19 e 21 que, por sua vez, já conseguiam estar inseridos em situação de 1x1.

Por outro lado, os nº 2, 3, 8, 12 também já realizavam o serviço curto e os nº 1, 9, 11, 15 e 20 já demonstravam competências ao nível do remate, sendo ainda a maior dificuldade da turma a execução do amortie.

Toda a turma já demonstrava grandes competência técnicas, embora ao serem inseridos em situação de jogo 1x1 com os colegas, somente os nº 9, 11, 15, 17 e 20 realizavam as ações técnicas de forma oportuna constantemente. Os restantes não apresentavam consistência neste comportamento.

No salto em comprimento, os alunos já conseguiam realizar a corrida de chamada em aceleração progressiva, havendo ainda alguma dificuldade em realizar a abertura e fecho do tronco na fase de voo, sendo mais observável nos nº 8 e 19.

No salto em altura, os alunos já conseguiam fazer a transição de velocidade horizontal para impulsão vertical, sendo que na execução da técnica Fosbury Flop os alunos nº 8 e 19 ainda

demonstravam dificuldade na entrada com o ombro e em elevar a bacia de forma a transpor a fasquia com os membros inferiores perpendiculares à mesma. Como tal, baixou-se a fasquia facilitando assim a execução da técnica.

Nas barreiras ficou resolvido o problema de a perna de desvio passar paralelamente à barreira ou obstáculo através de exercícios de técnica de corrida e de coordenação. Nestes exercícios os alunos tinham de elevar a sua perna de desvio por cima de um obstáculo.

Os nº 19 e 21 realizavam a corrida de barreiras com obstáculos mais baixos que as barreiras de altura mínima.

Todos os alunos que estavam no atletismo já conseguiam realizar os apoios entre barreiras ou obstáculos, embora o primeiro apoio ainda não fosse imediatamente a seguir à barreira devido à transposição também não ser rasante, à exceção dos nº 9, 15 e 20.

Nas estafetas já todos os alunos conseguiam fazer a transmissão/receção com a técnica ascendente ou descendente, apesar de ainda haver necessidade do contacto visual entre o par. Ainda existia alguma dificuldade em perceber por parte do aluno que ia receber quando é que deveria iniciar a sua corrida de forma a que houvesse manutenção da velocidade de corrida e que a transmissão fosse praticamente no fim da zona de transmissão permitindo ao aluno que recebesse estar já em aceleração. Assim, foi pedido aos alunos que treinassem esta competência e podiam inclusive colocar um cone como referência do momento em que deveriam iniciar a corrida assim que o colega que trazia o testemunho chegasse ao cone.

Na ginástica de solo foi possível colmatar uma das dificuldades dos alunos que ainda não cumpriam o nível I.

Neste momento os nº 2 e 6 já conseguiam realizar o rolamento à retaguarda sem ajudas, tendo havido inicialmente uma grande ajuda do reuter ao funcionar como um plano inclinado. Estes mesmos alunos ainda não conseguiam elevar a bacia para realizar a roda e como tal estavam a utilizar o banco sueco para treinar esta competência.

No que diz respeito à execução do apoio fácil invertido e do apoio facial invertido com rolamento à frente. No apoio facial invertido os alunos que ficaram de trabalhar este elemento ainda precisavam de ajuda para manter a figura, mas, já conseguiam alinhar os segmentos (nº 3, 4, 7, 12, 13) aquando realização do mesmo contra o boque. Os alunos nº 4 e 7 já conseguiam fazer o apoio facial invertido com rolamento à frente embora tivessem de partir do espaldar, pois ainda não conseguiam ficar estáveis em apoio facial invertido. Havia também alunos que ainda

demonstravam dificuldade em executar a rodada (mais observável nº 3, 12 e 13) não conseguindo realizar uma grande repulsão por parte dos membros superiores, algo que foi facilitado ao fazer esta fase da figura com ajuda do reuter.

Na ginástica de aparelhos, no que diz respeito ao minitrampolim, ainda existia alguma dificuldade por parte no nº6 em realizar a meia pirueta e a pirueta de forma controlada, tendo sido as mesmas colmatadas no caso do nº 12 e 13. Estes alunos começaram por fazer este mesmo elemento somente no chão, passando posteriormente para o banco sueco, em seguido partindo do boque e fazendo a receção num colchão de quedas e por último partindo do mini trampolim mas sem corrida de balanço.

Os restantes colegas consolidaram os saltos de nível E antes de se começar a introduzir os  $\frac{3}{4}$  de mortal.

Relativamente à trave todos os alunos conseguiram completar a sequência de nível I, tendo sido o passo seguinte introduzir os saltos que faziam parte do nível E. No boque/plinto, o aluno nº6 ainda tinha dificuldade em realizar o rolamento à frente no plinto longitudinal, conseguindo-o somente partindo de cima do plinto, ou seja, não o conseguia fazer com corrida de balanço. Relativamente aos restantes saltos (eixo e entre mãos no boque) todos os alunos conseguiam realizar sem qualquer ajuda.

Quanto ao domínio da aptidão física, e tendo em consideração os resultados da etapa anterior, nenhum aluno estava fora da zona saudável. No entanto, houve duas capacidades que representaram alguma preocupação, a aptidão aeróbia e a flexibilidade dos membros inferiores.

Relativamente à aptidão aeróbia, os alunos apresentaram resultados muito próximos do tabelado. Já na flexibilidade dos membros inferiores, ficaram muito aquém dos mínimos definidos.

Como tal, a flexibilidade dos membros inferiores, foi bastante trabalhada ao longo das aulas através dos métodos de trabalho de flexibilidade ativo-passivo, passivo-ativo e ativo-assistido.

Por último, no domínio dos conhecimentos, 3 alunos não obtiveram nota positiva na prova de aferição, o que levou a que não conseguissem ter mais do que 13 valores na classificação da disciplina, medida esta que está instituída na EBSC tal como explicado anteriormente. Qualquer aluno que não tenha sucesso na área dos conhecimentos não poderá obter mais de 13 valores na classificação final do período.

Relativamente ao conjunto turma, a média foi de 13,27 valores, que no meu entender não é uma média muito elevada considerando o grau de acessibilidade da prova, onde a nota mais elevada foi de 17,86 valores e a mais baixa 7,56 valores. Esta discrepância demonstra alguma displicência por parte de alguns alunos na realização da prova.

Após realizado este balanço foi possível planear a etapa seguinte, a etapa do progresso.

A terceira etapa (apêndice 9), consiste em permitir que os alunos desenvolvam novas competências bem como aperfeiçoar competências já adquiridas.

No que diz respeito à formação dos grupos e restantes opções metodológicas, os princípios foram mantidos considerando os da etapa anterior, exceto na matéria de Dança.

Na dança, após a segunda etapa, já tinha sido possível recolher informação relativamente aos alunos, algo que não foi possível fazer na primeira etapa tal como explicado anteriormente.

Nesta etapa houve a necessidade de controlar a formação de pares, ou seja, determinados alunos tinham a possibilidade de escolher o seu par sendo que somente era imposto que trocassem de par quando solicitado. Por outro lado, os alunos que tinham sido identificados como aqueles que apresentavam mais dificuldades foi-lhes atribuído um par, que, por sua vez, era um dos alunos considerados com mais competências na respetiva matéria. Considerando que a possibilidade de trocar de par na Dança é essencial pois permite desenvolver as competências sociais e estabelecer determinada relação com os pares, os alunos mais fracos também tinham de trocar de par, embora trocassem somente para os pares dos alunos que também apresentavam mais dificuldades. Assim, conseguia que os alunos menos aptos estivessem sempre emparelhados com alunos mais aptos, tendo também os mais aptos, alternadamente, a hipótese de dançar com alunos que já apresentavam alguma competência, algo essencial para também conseguirem evoluir e não participarem somente na elevação das capacidades dos colegas.

Quadro 5. Objetivos 3ª etapa por grupos de nível e por matéria

| Matérias | Cooperação                                                    |              | I                                                                                          | E                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    | A                                                                                                                                      |
|----------|---------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Cap.                                                          | Dif.         |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                        |
| Basq.    | Nº<br>(1,2,3,5,7<br>,8,11,12,<br>13,15)                       | Nº<br>(6,20) | Nº (6) Em situação de 1x1 assume o papel de defesa e coloca-se entre o atacante e o cesto. | Nº (5,6,7,12,13) Em situação de 3x3+1(joker) realizam passe e corte, reposição ofensiva ocupando o espaço livre e aclaramento.                                                                                                                         | Nº (1,2,3,8,11,15,20) Em situação de 4x4 realizam passe e corte, reposição ofensiva ocupando o espaço livre e aclaramento. Em situação de 1x1 ultrapassam o adversário com finta de corpo ou com drible.           |                                                                                                                                        |
| Vol.     | Nº<br>(1,3,4,6,7<br>,8,9,11,1<br>2,13,15,1<br>7,19,20,2<br>1) |              |                                                                                            | Nº (3,4,6,7,12,13,19.) Em situação de 4x4 realizam o serviço por cima ou por baixo e a finalização em passe ou passe em suspensão para zonas de difícil receção.                                                                                       | Nº (1,8,11,15,17,20,21) Em situação de 4x4 realizam serviço por cima e finalização em remate em suspensão para zonas de difícil receção.                                                                           | Nº<br>(1,7,8,9,11,15,17,20,21)<br>) Em situação de 5x5 e 6x6 assumem as zonas de responsabilidade, realizam bloco e proteção ao bloco. |
| And.     | Nº<br>(2,4,5,9,1<br>7,19,21)                                  | Nº<br>(6,20) |                                                                                            | Nº (4,6,19) Em situação de Em situação de 2+2(joker)x2+1(guarda redes), 3x2+1(guarda redes) e 4x3+1(guarda redes) em meio campo, executam um jogo em largura e profundidade e com posicionamento em trapézio ofensivo finalizando com remate em salto. | Nº<br>(2,4,5,6,9,17,19,20,21) Em situação de 1+1 e 1x1 realizam marcação de controlo quando defesas e finta de corpo ou drible quando atacantes. Em situação de 3x2+1(guarda redes) atacam o espaço entre defesas. |                                                                                                                                        |

| Matérias | Cooperação                                        |                         | I                                                                                                                                                             | E                                                                                                                                                                                                                  | A      |
|----------|---------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|          | Cap.                                              | Dif.                    |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |        |
| Dança    | Nº<br>(1,3,5,7,8<br>,9,12,13,<br>15,17,19,<br>21) | Nº<br>(2,4,6,1<br>1,20) | Nº (2,4,6,8,9,11,20) A pares realizam o Foxtrot Social ao ritmo da música e executam a coreografia corretamente.                                              | Nº (1,3,5,7,12,13,15,17,19,21) A pares realizam o Foxtrot Social ao ritmo da música e a coreografia corretamente, assumindo a condução do par.                                                                     |        |
| Gin.S.   | Nº<br>(3,4,5,6,7<br>,12,13)                       | Nº (2)                  | Nº (2,6) Em situação de exercício isolado realizam a roda elevando os membros inferiores acima da bacia e alinhando os segmentos.                             | Nº (3,4,7,12,13) Em situação de exercício isolado realizam o apoio facial invertido e o apoio facial invertido com rolamento à frente mostrando alinhamento dos segmentos e mantendo a posição durante 3 segundos. | Nº (5) |
| Gin.A.   | Nº<br>(3,4,5,6,7<br>,12,13)                       | Nº (2)                  | Nº (6) Com corrida de balanço e receção equilibrada, no minitrampolim realiza a meia pirueta e pirueta e no plinto longitudinal realiza o rolamento à frente. | Nº (2,3,4,5,7,12,13) No plinto longitudinal realizam o salto ao eixo e o salto entre mãos com corrida de balanço e receção equilibrada.                                                                            |        |

| Matérias | Cooperação                                          |                       | I | E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                        | A       |
|----------|-----------------------------------------------------|-----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|          | Cap.                                                | Dif.                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |         |
| Atlet.   | Nº<br>(1,8,9,11,<br>15,19,21)                       | Nº<br>(17,20)         |   | <p>Nº (8,19) No salto em comprimento realizam corrida em aceleração progressiva e abertura e fecho do tronco. Nº (1,8,9,11,15,17,20,21) Realizam a fase aérea utilizando a técnica de passada. Nº (1,8,9,11,15,17,19,20,21) No salto em altura realizam a técnica Fosbury Flop passando a fasquia com os membros inferiores perpendiculares à mesma. Nº (1,8,9,11,15,17,19,20,21) Na corrida de barreiras realizam com barreiras de altura mínima, mantendo o ritmo de corrida e 4 apoios entre cada barreira, realizando um voo rasante ao transpor a barreira e o primeiro apoio imediatamente a seguir à mesma. Nº (1,8,9,11,15,17,19,20,21) na corrida de estafetas realizam a transmissão sem desaceleração e sem contacto visual.</p> |                                                                                                                                                                                        |         |
| Bad.     | Nº<br>(1,2,3,4,7<br>,8,9,11,1<br>2,13,15,1<br>7,21) | Nº<br>(5,6,19,<br>20) |   | <p>Nº<br/>(1,2,3,4,5,6,7,8,12,13,19,21)<br/>Em situação de 1x1 realizam os batimentos (lob, clear, drive, amortie, remate, serviço curto e serviço longo) de forma oportuna</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Nº (9,11,15,20) Em situação de 1x1 realizam os batimentos (lob, clear, drive, amortie, remate, serviço curto e serviço longo) de forma oportuna parra zonas de difícil receção.</p> | Nº (17) |

| Matérias | Cooperação                                          |                      | I                                                                                                                                                                                                                                                                           | E                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | A |
|----------|-----------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|          | Cap.                                                | Dif.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Luta     | Nº<br>(1,2,3,7,8<br>,9,11,12,<br>1315,17,<br>20,21) | Nº<br>(4,5,6,1<br>9) | Nº (2,4,5,6,) Em situação de 1+1 realizam o combate de pé e realizam entrada às pernas e braço rolado oportunamente. Em situação de 1x1 combatem no solo tentam obter o enquadramento e realizam as técnicas dupla de braços, dupla de pernas e imobilização oportunamente. | Nº (13,19) Em situação de 1x1 tentam obter o enquadramento no combate de pé e em situação de 1+1 realizam o braço rolado ou a entrada às pernas. Em situação de 1x1 tentam obter o enquadramento no combate no solo e realizam dupla de pernas, dupla de braços e imobilização oportunamente. | Nº<br>(1,3,7,8,9,11,12,15,17,20<br>,21) Em situação de 1x1 obtêm o enquadramento no combate de pé e realizam as técnicas braço rolado e entrada às pernas oportunamente. Em situação de 1x1 no combate no solo, obtêm o enquadramento e realizam dupla de braços, dupla de pernas e imobilização oportunamente. |   |

Legenda: Cap. (Capacidade) / Dif. (Dificuldade) / Basq. (Basquetebol) / And. (Andebol) / Vol. (Voleibol) / Gin.S. (Ginástica de solo) / Gin.A. (Ginástica de aparelhos) / Atlet. (Atletismo) / Bad. (Badminton).

Dando por concluída esta etapa, foi fulcral realizar um balanço da mesma (apêndice 10).

No que diz respeito ao basquetebol o aluno nº6 neste momento já assumia o papel de defesa, conseguindo colocar-se entre o atacante e o cesto e dificultar minimamente a ação do atacante (finta). Para tal foi colocado em situações de 1x1 sempre em papel de defesa enquanto os alunos nº 1, 2, 8, 11, 15, 20 assumiam o papel de atacante e praticavam a finta através do corpo ou do drible.

Relativamente aos comportamentos táticos (passe e corte e reposição ofensiva), é possível afirmar que os nº 1, 2, 3, 8, 11, 15, 20 já os conseguiam realizar em situação de jogo, o que não aconteceu com os nº 5, 6, 7, 12, 13 em que somente o passe e corte era observável. Como tal foram colocados em situação de 3x3+1(joker) com o nº 2 e 3, onde o nº2 era sempre joker e ajudava os colegas na organização do ataque, permitindo que desta forma conseguissem fazer a reposição ofensiva corretamente.

O aclaramento foi um comportamento bastante bem-recebido por todos os alunos pois todos eles o conseguiram perceber a pesar de em situação de jogo não ser muito observável. Este facto devia-se aos alunos preferencialmente realizarem o 1x1. Assim, foi necessário condicionar o jogo e pedir aos alunos que só realizassem o 1x1 caso não tivessem nenhum colega desmarcado a dar apoio ou mais perto do cesto. No que diz respeito às situações de 1x1, somente dois alunos é que continuaram a optar constantemente por elas (nº 2, 15), por serem respetivamente os alunos com melhor aptidão ao nível da condução de bola e com melhor leitura de jogo, percebendo exatamente o que deviam fazer e para onde se deviam de dirigir no campo.

No andebol a principal preocupação nesta etapa foi conseguir fornecer ferramentas defensivas tornando o jogo mais equilibrado, nunca deixando de continuar o trabalho em termos ofensivos. Para tal foram utilizadas muitas situações de 1x1, 1+1 e superioridade numérica.

No que diz respeito à aquisição da marcação de controlo, é um comportamento que muitos alunos ainda demonstravam dificuldades em executar sem cometer falta (nº 4, 5, 6, 19) enquanto que outros já conseguiam utilizar a marcação de controlo e até o contacto físico como ferramenta defensiva (nº 2, 7, 9, 17, 20, 21). Apesar do referido anteriormente, a componente ofensiva continuava a superar-se claramente à componente defensiva num jogo sem condicionantes, visto que os comportamentos de finta de corpo ou drible foram facilmente adquiridos pela maioria (nº 2, 7, 9, 17, 20, 21). Para os restantes a dificuldade estava em conseguir realizar a mudança de direção com velocidade que lhes permitisse retirar o defesa da sua frente (nº 4, 5, 6, 19).

Estes alunos foram então colocados em exercícios por vagas 3x2+1(guarda redes) onde era pedido que os atacantes atacassem sempre o espaço entre defesas até conseguirem que um colega ficasse isolado facilitando a finalização, e contornando assim o problema de alguns colegas ainda não conseguirem ultrapassar situações de 1x1.

Quanto ao voleibol houve uma grande progressão naquilo que é a dinâmica do jogo havendo um grande avanço na aprendizagem de determinados comportamentos táticos (proteção ao bloco e definição de zonas de responsabilidade). Neste momento já todos os alunos conseguiam jogar de forma competitiva em formato 4x4, demonstrando os respetivos comportamentos: serviço colocado em zonas de difícil receção, assumir a zona de responsabilidade, qualidade das execuções e dinâmica dos 3 toques.

Os alunos nº 1, 8, 9, 11, 15, 17, 20, 21 já demonstravam competências mais avançadas de leitura de jogo, conseguindo proteger o bloco e compreender as zonas de responsabilidade de cada jogador em função da zona do campo em que se encontravam. Este mesmo comportamento ainda não era bem demonstrado pelo nº 7 principalmente quando se encontrava nas zonas de rede e não efetuava o bloco. Em situação de 6x6 somente o aluno nº 9 sabia qual a zona que deveria ocupar consoante a posição, todos os restantes demonstravam dificuldade quando colocados com mais colegas.

No que diz respeito à colocação intencional do serviço e da finalização, já todos os alunos conseguiam colocar o serviço entre dois adversários ou perto da linha, nem que fosse por baixo. Quanto à finalização somente os nº 1, 8, 9, 11, 15, 17, 20, 21 efetuavam a mesma com remate em suspensão, sendo que os restantes (nº 3, 4, 6, 7, 12, 13, 19) ainda o faziam em passe para zonas de difícil receção onde somente os nº 3, 7, 12 o faziam em passe em suspensão.

No remate em suspensão os nº 8, 20 ainda tinham alguma dificuldade em fazer a corrida de chamada coordenada com o movimento dos membros superiores e com o momento de salto certo para atingir a bola. Para tal foram colocados em exercício analítico com arcos de diferentes cores que representavam os apoios e com um colega que lhes ia passando bolas para eles finalizarem.

Com o intuito de trabalhar a colocação do serviço e da finalização, os alunos nº 3, 6, 12, 13 foram colocados em situação de 4x4 com os alunos nº 1, 8, 11, 15 (alunos mais competentes) sendo que estes últimos estavam dois em cada equipa e cruzados na formação podendo assim dar

algum apoio aos colegas e permitindo sempre um segundo toque com bastante qualidade que por sua vez criava sempre possibilidade de finalização.

Na dança somente foi abordado o Foxtrot Social. No que diz respeito a esta dança, é uma dança com compasso quaternário, tendo sido escolhida pois considerando que é mais lenta que a valsa e a rumba, representava uma dança em que os alunos com mais dificuldades poderiam adquirir com sucesso as competências desejadas.

Foi uma dança em que houve mais sucesso que nas duas anteriormente lecionadas. No meu entender deveu-se ao facto de ser uma dança mais lenta, mas também por os alunos já estarem mais predispostos a realizar o que era pretendido, demonstrando assim um nível de abertura diferente para com esta matéria, algo observável nas aulas, visto que o clima era bastante mais propício à aprendizagem. Todos os alunos conseguiram compreender a coreografia e os passos representados na mesma (passo base, passo de espera, promenade e passo de canto) sabendo também quando os realizar de acordo com as circunstâncias. O facto de os alunos terem demonstrada uma grande adesão e compreensão desta dança permitiu que todos a dançassem em redor da sala tendo sido uma grande evolução para os mesmos visto que já não dançavam somente em line dance.

Contudo os alunos nº 11 e 20 tinham alguma dificuldade em realizar o passo de canto, dificuldade essa que se prendia com a execução do mesmo no tempo correto e, como tal, era observável que sempre que era necessário realizar o respetivo passo eram os parceiros que por sua vez eram os alunos com mais aptidão, nº 3, 12, 19 ou 21 que conduziam a execução do mesmo, tendo assim sido a única lacuna que ficou nesta dança. Estes últimos foram os alunos selecionados para emparelhar sempre com os alunos que tinham mais dificuldade, condição referida anteriormente neste relatório no que diz respeito à formação dos pares.

Relativamente aos desportos de combate (Luta) houve muita insistência nas situações de 1x1, visto que, na etapa anterior somente os alunos nº 1, 7, 8, 9, 11, 15, 17, 20 conseguiam ganhar enquadramento e realizar as técnicas com qualidade. Assim, na mesma lógica da etapa anterior, estes alunos começaram a trabalhar mais com os colegas que ainda não conseguiam estar em situação de 1x1. Posteriormente todos os alunos já conseguiam realizar um combate 1x1 (exceto os nº 2, 4, 5, 6 que só o conseguiam no solo, em pé ainda era condicionado em situação de 1+1).

Quanto à técnica do braço rolado somente os nº 7, 15, 17, 20 a usavam de forma oportuna.

Neste momento já era observável uma dinâmica de combate em situação de 1x1 onde todos os alunos utilizavam as técnicas de forma variada e oportuna tentando cumprir o objetivo da Luta, à exceção do braço rolado que ainda era bastante evitado pelos alunos. Para contornar esta situação o combate em oposição foi condicionado, com o intuito de levar os alunos a utilizar mais esta técnica, valendo mais pontos quando concretizada corretamente. Foi também lecionado o Meio Nelson, técnica que todos os alunos conseguiam realizar corretamente e no momento oportuno em combate visto que, somente servia para resolver uma situação específica (passar o adversário de decúbito ventral para decúbito dorsal).

No badminton foi realizado um torneio escada com o objetivo de colocar vários alunos em situação de 1x1, tentando que estes utilizassem todos os batimentos adquiridos de forma oportuna (lob, clear, drive, serviço curto e longo, remate, amortie).

Aos nº 9, 11, 15, 17, 20 foi exigido que para além de realizar os batimentos de forma oportuna também dificultassem a resposta do adversário (intencionalidade dos batimentos), tornando o jogo mais dinâmico algo que somente jogando contra o nº 17 era possível, considerando o ritmo de jogo que este inculcia. Os restantes alunos quando colocados em situação de 1x1 em torneio permitiu que conseguissem demonstrar alguma intencionalidade nos batimentos bem como a utilização dos mesmos de forma oportuna, havendo ainda alguma dificuldade em realizar o remate e o amortie com qualidade.

No salto em comprimento os alunos já conseguiam realizar a corrida de chamada em aceleração progressiva, já conseguindo realizar a abertura e fecho do troco, e no caso do nº 1, 8, 9, 11, 15, 17, 20, 21 começaram a utilizar a técnica de passada na fase aérea tentando que a aterragem fosse o mais longe possível e com as nádegas para não prejudicar o salto.

No salto em altura os alunos já conseguiam executar a técnica Fosbury Flop embora com ajuda de um reuter. Esta ajuda permitiu aos alunos ter mais impulsão e consequentemente uma fase aérea mais demorada, tendo assim mais tempo para executar corretamente todos os momentos desta técnica (entrada com o ombro, elevação da bacia e passagem com as pernas perpendiculares à fasquia). No que diz respeito aos alunos nº 8 e 19 foi ultrapassada a dificuldade na entrada com o ombro e em elevar a bacia. Na maioria dos alunos a grande dificuldade continuava a ser transpor a fasquia com os membros inferiores perpendiculares à mesma e coordenar todos estes momentos em fase aérea quando não tinha a ajuda do reuter na fase de impulsão.

Nas barreiras já todos os alunos realizavam a corrida com barreiras da altura mínima (progressão relativamente à etapa anterior para os nº 19 e 21). Na realização dos quatro apoios já todos os alunos tinham adquirido esse mesmo ritmo de corrida, embora por vezes este ritmo não fosse constante. A dificuldade em realizar o primeiro apoio imediatamente a seguir à primeira barreira ainda persistia, sendo por sua vez a fase de voo bastante mais rasante no caso dos alunos nº 1, 8, 11, 17, 19, 21.

Nas estafetas decidi dar aos alunos a hipótese de escolher um par fixo de forma a que treinassem sempre com o mesmo colega a técnica de transmissão e de receção. Com esta estratégia já foi possível para os alunos manter a velocidade de corrida e fazer a transmissão aproveitando por completo a respetiva zona observando-se que já todos realizavam a transmissão no fim da zona e a receber o testemunho já com o ritmo de corrida adequado. Relativamente à transmissão sem contacto visual, inicialmente foi pedido aos alunos que definissem sons para que o aluno que recebe o testemunho soubesse quando começar a sua corrida. Esta estratégia somente resultou com dois pares (nº 9 e 17, nº 11 e 15) pois os restantes não conseguiam demonstrar este comportamento de forma constante havendo por vezes falhas quer do transmissor quer do recetor.

Na ginástica de solo os alunos nº 2 e 6 já elevavam as pernas acima da bacia e mantinham a orientação na realização da roda, embora ainda não houvesse um alinhamento dos segmentos. No apoio facial invertido e no apoio facial invertido com rolamento à frente, os alunos nesta etapa somente tinham um colega para ajudar a travar a subida, onde neste momento os alunos nº 3, 4, 7, 12, 13 já conseguiam realizar o primeiro mantendo a posição por três segundos. Por sua vez, o nº 4 e 13 ainda tinham muita dificuldade em após este elemento realizar o rolamento à frente pois não conseguiam provocar o desequilíbrio que permite realizar o mesmo. No caso da rodada os alunos nº 3, 12, 13 já conseguiam realizar a mesma sem reuter já sendo observável uma fase aérea embora pouco pronunciada.

Na ginástica de aparelhos foram colmatas as dificuldades do nº6 na realização da meia pirueta e da pirueta no que diz respeito à realização de uma receção equilibrada agora com 3 passos de corrida de balanço.

No boque/plinto, o aluno nº6 já conseguia realizar o rolamento à frente no plinto longitudinal, já conseguindo realizá-lo com 3 passos de corrida de balanço tendo começado por fazê-lo partindo de cima do plinto.

Com os restantes colegas (nº 2, 3, 4, 5, 7, 12, 13) foi trabalho o salto ao eixo no plinto longitudinal onde somente os alunos nº 4, 5, 7, 12 o conseguiram realizar, sendo a dificuldade dos restantes na fase aérea, visto que colocavam as mãos no início do plinto não lhes permitindo passar o plinto por completo. Para corrigir este erro foi desenhada uma linha com giz que permitia aos alunos ter uma referência visual de onde deveriam colocar as mãos no plinto. Neste salto foi permitido que inicialmente ficassem sentados no plinto após a primeira fase aérea até se sentirem confortáveis em ultrapassar o plinto por completo.

Nesta etapa foi feita a passagem do salto entre mãos do boque para o plinto longitudinal. No fim desta etapa somente os nº 5 e 12 realizavam este salto corretamente, pois os restantes ainda não conseguiam realizar a repulsão do plinto após passarem os membros inferiores por baixo do tronco, ficando maior parte das vezes de cócoras no pinto.

Na área dos conhecimentos todos os alunos obtiveram sucesso na tarefa proposta (trabalho de grupo escrito e prático sobre uma capacidade motora). Nesta tarefa, sabendo à partida que era uma turma em que existiam alguns conflitos de relações (atenuados ao longo do ano) e que alguns alunos tinham pouco aproveitamento em tarefas deste âmbito, tomei a decisão de sortear os temas e deixar os alunos formar os grupos, tendo somente condicionado a um máximo de 3 ou 4 alunos por grupo.

Com o intuito de ter um maior controlo sobre o trabalho dos alunos e de conseguir que os mesmos fossem realizando o trabalho atempadamente e com alguma qualidade, considerei necessário estabelecer datas até à apresentação final, não correndo o risco de ser entregue um trabalho fraco, a apresentação ser fraca, e os colegas não retirarem contributo do momento prático apresentado em aula. Foram então estabelecidas 4 datas logo desde início: as datas de apresentação de cada grupo (20/03; 22/03 ou 27/03) datas essas sorteadas, a data da entrega final de todos os trabalhos (16/03); a primeira data de entrega à qual eu dava feedback do trabalho já realizado, onde era esperado que todos os grupos já tivessem a componente teórica do trabalho (02/03) e a segunda data de entrega (09/03) na qual eu dava feedback sobre o plano da sessão prática.

No que diz respeito à aptidão física, nenhum aluno que tenha feito a bateria de testes do FitEscola estava fora da zona saudável. No fim desta etapa os valores da resistência aeróbia já tinham aumentado, visto que, na realização do teste no fim do 2º período foi pedido aos alunos que conseguissem pelo menos aumentar em 5% a sua prestação. Este desafio foi bastante bem aceite pelos alunos levando a que estes se sentissem mais motivados e fizessem mais do que o mínimo

estipulado. No teste da flexibilidade dos membros inferiores, embora os valores tivessem sido mais elevados, muitos alunos ainda se encontravam abaixo dos mínimos estipulados.

Após este balanço foi possível planear a quarta e última etapa, produto/projeto.

Esta etapa é caracterizada pela existência de uma revisão/consolidação das matérias no nível do tratamento atingido pelo conjunto da turma, conciliando-se esta possibilidade com a apresentação de níveis mais avançados nessas matérias, ou de outras. É também uma etapa em que se deve realizar uma última oportunidade de recuperação para os alunos que apresentem dificuldades significativas, procurando tirar partido das adaptações/aperfeiçoamentos alcançados ao longo do ano (Bom et al., 1989).

Nesta quarta etapa (apêndice 11) o modo de operar foi ligeiramente diferente, visto que é a etapa produto, ou seja, momento em que os alunos demonstram aquilo que aprenderam ao longo do ano e, por norma, onde se utilizam bastantes situações formais e onde se pode inserir novas matérias. Esta etapa serve também para projetar o ano seguinte, algo que no meu caso não aconteceu pois lecionei um 12º ano, ano de término da escolaridade obrigatória.

Na lógica de inserir novas matérias foi lecionado o ténis. Ao inserir esta matéria nas aulas permitiu-me transmitir alguns conhecimentos relativos à mesma, beneficiando da ajuda de um aluno federado que, por sua vez, competia a nível nacional. Somente foram lecionadas as técnicas base, tais como, batimento de direita, batimento de esquerda a uma e duas mãos e o volei de direita e de esquerda. Todas as técnicas foram realizadas em situação de 1+1, tendo de seguida a oportunidade de fazer pequenos jogos de 1x1 e 2x2.

Quadro 6. Objetivos 4ª etapa por grupos de nível e por matéria

| Matérias | Cooperação                                                        |            | I | E                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              | A                                                                                                                                                                                                                |        |
|----------|-------------------------------------------------------------------|------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|          | Cap.                                                              | Dif.       |   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |        |
| Basq.    | Nº<br>(1,2,3,5<br>,6,7,8,1<br>1,12,13<br>,15)                     | Nº<br>(20) |   | Nº (5,6,7,12,13) Em situação de 5x5 realizam passe e corte para debaixo do cesto, reposição ofensiva, aclaramento, e participam nos ressaltos.                                                                                 | Nº (1,2,3,8,11,15,20) Em situação de 5x5 realizam passe e corte para debaixo do cesto, reposição ofensiva, aclaramento, participam nos ressaltos ofensivos e defensivos e ultrapassam situações de 1x1                       |                                                                                                                                                                                                                  |        |
| Vol.     | Nº<br>(1,3,4,6<br>,7,8,9,1<br>1,12,13<br>,15,17,<br>19,20,2<br>1) |            |   | Nº (3,4,6,7) Em situação de 4x4 realizam serviço por baixo ou por cima e finalizam em passe em suspensão para zonas de difícil receção. Observa-se a dinâmica de 3 toques bem como as zonas de responsabilidade bem definidas. | Nº (12,13,19) Em situação de 4x4 realizam serviço por cima e finalização em remate em apoio ou em suspensão para zonas de difícil receção. Observa-se uma dinâmica de 3 toques e as zonas de responsabilidade bem definidas. | Nº<br>(1,8,11,15,17,20,21)<br>Em situação de 6x6 assumem as zonas de responsabilidade, realizam bloco bem como proteção ao bloco, realizam proteção ao próprio ataque e finalizam para zonas de difícil receção. | Nº (9) |
| And.     | Nº<br>(2,4,5,6<br>,9,17,1<br>9,20,21<br>)                         |            |   | Nº (4,5,6,19) Em situação de 5x5 realizam o trapézio ofensivo, jogam em largura e profundidade, finalizam com remate em salto e executam marcação de vigilância.                                                               | Nº (2,9,17,20,21) Em situação de 5x5 jogam em trapézio ofensivo com largura e profundidade, realizam marcação de controlo ou vigilância, finalizam em remate em salto, apoio ou báscula e ultrapassam situações de 1x1.      |                                                                                                                                                                                                                  |        |

| Matérias | Cooperação                               |               | I                                                                                                                                                                                    | E                                                                                                                                                   |                                                                                                                              | A                                                                                                 |
|----------|------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Cap.                                     | Dif.          |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                                                   |
| Dança    | Nº<br>(1,3,5,7,8,9,12,13,15,17,19,20,21) | Nº<br>(2,4,6) |                                                                                                                                                                                      | Nº<br>(1,2,4,5,6,7,8,9,11,13,15,17,20) A pares realizam o Chá Chá Chá ao ritmo da música e a coreografia corretamente, assumindo a condução do par. | Nº (3,12,19,21) A pares realizam o Chá Chá Chá ao ritmo da música e a coreografia corretamente, assumindo a condução do par. |                                                                                                   |
| Gin.S.   | Nº<br>(3,4,5,6,7,12,13)                  | Nº (2)        | Nº (2,6) Numa sequência fluida criada pelos alunos, realizam os elementos gímnicos do respetivo nível                                                                                | Nº (3,12,13) Numa sequência fluida criada pelos alunos, realizam os elementos gímnicos do respetivo nível.                                          | Nº (4,7) Numa sequência fluida criada pelos alunos, realizam os elementos gímnicos do respetivo nível.                       | Nº (5) Numa sequência fluida criada pelo aluno, realiza os elementos gímnicos do respetivo nível. |
| Gin.A.   | Nº<br>(3,4,5,6,7,12,13)                  | Nº (2)        | Nº (6) No boque/ plinto realiza salto entre mãos e salto ao eixo com plinto transversal e rolamento à frente com corrida de balanço e receção equilibrada com o plinto longitudinal. | Nº (2,3,4,12,13) No plinto realizam salto ao eixo com o plinto transversal e longitudinal e salto entre mãos com o plinto transversal.              | Nº (5,7) No plinto realizam salto ao eixo e salto entre mãos com o plinto transversal e longitudinal.                        |                                                                                                   |

| Matérias | Cooperação                                      |                       | I | E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | A       |
|----------|-------------------------------------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|          | Cap.                                            | Dif.                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
| Atlet.   | Nº<br>(1,8,9,1<br>1,15,19<br>,21)               | Nº<br>(17,2<br>0)     |   | Nº (1,8,9,11,15,17,20,21) No salto em comprimento realizam corrida em aceleração progressiva e na fase aérea utilizam a técnica de passada. Nº (1,8,9,11,15,17,19,20,21) No salto em altura realizam a técnica Fosbury Flop passando a fasquia com os membros inferiores perpendiculares à mesma, realizando a entrada de ombro e elevando a bacia. Nº (1,8,9,11,15,17,19,20,21) Na corrida de barreiras realizam com barreiras de altura mínima, mantendo o ritmo de corrida e 4 apoios entre cada barreira, realizando um voo rasante ao transpor a barreira e o primeiro apoio imediatamente a seguir à mesma. Nº (1,8,9,11,15,17,19,20,21) na corrida de estafetas realizam a transmissão sem desaceleração e sem contacto visual, em trajetória retilínea e curvilínea. |         |
| Bad.     | Nº<br>(1,4,7,8<br>,9,11,1<br>2,13,15<br>,17,21) | Nº<br>(5,6,1<br>9,20) |   | Nº (1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,15,19,20,21) Em situação de 1x1 realizam os batimentos (lob, clear, drive, amortie, remate, serviço curto e serviço longo) de forma oportuna parra zonas de difícil receção, observando-se um jogo rápido e com deslocamentos constantes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nº (17) |
| Luta     | Nº<br>(1,3,7,8<br>,9,11,1<br>2,15,17<br>,20,21) | Nº<br>(4,5,6<br>,19)  |   | Nº (1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,15,17,19,20,21) Em situação de 1x1 obtêm enquadramento no combate de pé e no combate no solo, realizando as técnicas de forma oportuna e eficaz, indo de encontro ao objetivo da luta (assentamento de espáduas).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |

Legenda: Cap. (Capacidade) / Dif. (Dificuldade) / Basq. (Basquetebol) / And. (Andebol) / Vol. (Voleibol) / Gin.S. (Ginástica de solo) / Gin.A. (Ginástica de aparelhos) / Atlet. (Atletismo) / Bad. (Badminton).

No que diz respeito aos JDC, os alunos foram avaliados em basquetebol (5x5), voleibol (4x4 e 6x6) e por último em andebol (5x5).

No basquetebol os alunos com mais aptidão foram organizados em grupos de nível homogéneos dentro de cada equipa e colocados em situação de jogo 5x5 com intuito de demonstrar os comportamentos adquiridos. Por outro lado, os alunos que tinham mais dificuldades foram selecionados e colocados também em situação de 5x5, mas em grupos de nível heterogéneos dentro de cada equipa, isto com o intuito de os jogadores mais aptos conseguirem ajudar os menos aptos a demonstrar as suas competências. Caso os alunos menos aptos fossem colocados todos juntos em situação de 5x5 correria o risco de ficarem muitos comportamentos por demonstrar.

No voleibol visto que havia alunos que se enquadravam em níveis de competência diferentes o que implicava situações de avaliação diferentes, três momentos distintos foram utilizados na avaliação dos mesmos.

Em primeiro lugar os alunos que se enquadravam no nível E foram colocados a jogar 4x4 sem qualquer ajuda de alunos com mais aptidão, ou seja, equipas organizadas em grupos de nível homogéneo.

De seguida com os mesmos alunos fui inserindo nas equipas alunos com mais aptidão, formando assim equipas de grupos de nível heterogéneo, caso houvesse algum comportamento que pudesse ter ficado por demonstrar e que a ajuda de alunos mais aptos conseguisse despoletar esse mesmo comportamento.

Por último os alunos com mais aptidão (enquadrados no nível A) foram todos colocados em situação de 6x6, formando assim equipas de grupos de nível homogéneo onde iriam demonstrar as competências adquiridas. Ao longo desta etapa também fui integrando pontualmente todos os outros alunos em situação de jogo 6x6, para que estes também pudessem pelo menos uma vez jogar o jogo de voleibol no seu formato oficial sem qualquer condicionante.

Quanto ao andebol a organização foi exatamente igual à descrita anteriormente para o basquetebol.

Na dança foi introduzido o Chá Chá Chá finalizando assim as danças planeadas para o conjunto turma.

Quanto à organização desta matéria os princípios da etapa anterior foram mantidos, ou seja, os alunos nº 3, 12, 19, 21 que por sua vez eram os que demonstravam mais aptidão, emparelhavam sempre com os alunos que demonstravam mais dificuldades. Nesta dança a

dificuldade acabou por ser geral e manifestou-se logo desde início com o passo base. A turma não estava a conseguir acompanhar o ritmo da dança.

Mais uma vez os quatro alunos mencionados anteriormente foram fulcrais no sucesso dos restantes, e conseguiram colocar os colegas a dançar no ritmo da dança. Após esta conquista permiti que os alunos mais aptos fizessem par entre si, de forma a que também retirassem algum prazer em dançar com um colega que demonstrasse tanta facilidade quanto eles.

No que diz respeito às submatérias do atletismo, à ginástica de solo e à ginástica de aparelhos, em todas elas os alunos tiveram oportunidade de demonstrar as competências adquiridas num momento final de avaliação. Esta etapa foi também o momento de preparação e de avaliação das sequências gímnicas criadas pelos alunos para a avaliação da ginástica de solo.

Quanto ao badminton, foi realizado novamente um torneio escada. Esta decisão foi tomada considerando que o momento em que os alunos demonstraram mais competências e mais empenho na prática desta matéria, foi quando estiveram envolvidos no torneio escada da terceira etapa. Neste torneio os alunos inicialmente disputaram uma fase de grupos, onde foram organizados em grupos de nível homogéneos.

Nos desportos de combate (luta), foi também organizado um torneio sendo que neste caso houve duas medidas a ter em conta.

Em primeiro lugar os alunos foram divididos por géneros conseguindo assim eliminar a disparidade de pesos existente e no caso do género feminino os alunos foram divididos de acordo com a sua aptidão.

No género feminino os alunos foram divididos em dois grupos de nível cada um deles homogéneo na sua constituição e constituído por cinco alunos que combatiam entre todos. Após acabada a fase de grupos os dois vencedores de cada grupo combatiam entre si. No género masculino visto que a turma era constituída por sete rapazes e todos eles apresentavam nível muito semelhante nesta matéria, todos combaterem contra todos.

Por último, no que diz respeito ao ténis, para além da facilidade em inserir esta matéria nas aulas e do facto de a escola ter à disponibilidade os recursos para a realização da mesma e em bastante quantidade, a presença do aluno nº 11 e o facto de alguns alunos já apresentarem baixos níveis de motivação e empenho neste momento final do ano letivo, foram motivos que me levaram à escolha desta matéria

O aluno em questão (nº 11) era um aluno que evitava sempre ter protagonismo mesmo quando este era merecido. Ao inserir o ténis nas aulas, e considerando que o aluno era o único que dominava esta matéria, foi possível colocá-lo no “centro das atenções” visto que todos os alunos dependiam dele para adquirir as competências técnicas pretendidas. Para além deste objetivo, era também necessário aumentar os níveis de atividade física de alguns alunos que já não se demonstravam muito motivados e empenhados para a prática. Ao inserir uma matéria nova, que representava um novo desafio, foi observável que esses mesmos alunos voltaram a demonstrar alguma motivação para a prática empenhando-se novamente nas aulas. De acordo com Ames (1992), tarefas que envolvam variedade e diversidade poderão mais facilmente promover o interesse e o empenho dos alunos.

Apesar de esta ser a última etapa, os resultados obtidos pelos alunos não são inteiramente adquiridos das situações realizadas nesta mesma etapa. Tive sempre em consideração o progresso que os alunos demonstraram, os comportamentos e competências demonstrados pelos mesmos durante o ano e nos momentos de avaliação após cada uma das UD e a relação entre os objetivos propostos/ idealizados e os objetivos cumpridos. Para além de uma avaliação formativa e sumativa (pontual) tal como referido anteriormente, os alunos foram também avaliados de forma criterial. Assim, foi sempre considerado o desempenho do aluno tendo por referência critérios e apreciando as aprendizagens de cada um de acordo com os objetivos propostos. Desta forma o aluno não é colocado em comparação com os colegas e somente é relevante analisar os processos individuais de aprendizagem de cada um (Ferraz et al., 1994b).

No que diz respeito aos conhecimentos os alunos realizaram uma Prova de Aferição Interna onde estavam presentes todos os conteúdos lecionados no ano letivo 2017/2018.

Para preparar os alunos houve duas aulas teóricas, a primeira para lecionar os conteúdos do respetivo período e a segunda para retirar dúvidas que surgissem do estudo realizado pelos alunos.

Na primeira aula teórica foi usada uma metodologia diferente da aula teórica do primeiro período, tentando cativar mais os alunos. Nesta aula foi visualizado um TED Talk sobre a evolução do desporto no momento inicial e de seguida fez-se a ligação com os temas do respetivo período (especialização precoce e abandono precoce, dopagem e os riscos de vida e/ou saúde, a violência vs o espírito desportivo, a corrupção vs verdade desportiva). Quanto à segunda aula teórica, ou seja, a aula de dúvidas, foram colocadas bastantes questões o que me levou a crer que os alunos

estavam mais empenhados no estudo. O facto de os alunos se mostrarem mais empenhados pode ter derivado da metodologia utilizada que, efetivamente, permitiu-me cativar mais a atenção dos alunos na primeira aula.

No que diz respeito à prova em si todos os alunos obtiveram sucesso, o que foi um ponto bastante positivo, visto que, era uma prova menos acessível não só pela sua extensão, mas também, pelo facto de haver muito mais conteúdos a ser avaliados. A média da turma foi de 13,84 valores tendo sido ligeiramente superior aos 13,27 valores apresentados no primeiro período.

No que diz respeito à aptidão física todos os alunos se encontravam na zona saudável inclusive o aluno nº 2 que, pela primeira vez, passou no teste de resistência aeróbia do vai vem (até então necessitava sempre de fazer o teste da milha como alternativa). O aluno referido anteriormente demonstrou um progresso bastante acentuado desde o início do ano, considerando que, no primeiro período somente realizou 20 percursos e no último período realizou 36.

No teste de flexibilidade dos membros inferiores apesar do trabalho realizado ao longo do ano, os alunos continuaram aquém dos mínimos exigidos, embora tenham sempre melhorado as suas prestações ao longo dos 3 períodos. No conjunto turma todos os alunos conseguiram alcançar os mínimos estabelecidos pela plataforma FitEscola, na realização do teste com pelo menos um dos membros inferiores.

Dando por concluída esta etapa e após realizar um balanço da mesma (apêndice 12), foi possível perceber se efetivamente os objetivos definidos para o grupo turma tinham sido alcançados.

Compilando novamente os resultados obtidos no que diz respeito ao domínio das atividades físicas, podemos fazer uma comparação entre o início do ano (1ª etapa) e fim do mesmo (4ª etapa) considerando para tal os progressos alcançados pelos alunos ao longo destas quatro etapas e descritos anteriormente neste relatório (quadro 7).

Quadro 7. Comparação da avaliação obtida nas atividades físicas entre o término da 1ª e da 4ª etapa

| Avaliação inicial (AI)/ Avaliação final (AF) |             |    |          |    |         |    |       |    |      |    |                        |    |           |    |          |    |                      |    |
|----------------------------------------------|-------------|----|----------|----|---------|----|-------|----|------|----|------------------------|----|-----------|----|----------|----|----------------------|----|
| Alunos / Matérias                            | Basquetebol |    | Voleibol |    | Andebol |    | Dança |    | Solo |    | Ginástica de Aparelhos |    | Atletismo |    | Raquetes |    | Combate Desportos de |    |
|                                              | AI          | AF | AI       | AF | AI      | AF | AI    | AF | AI   | AF | AI                     | AF | AI        | AF | AI       | AF | AI                   | AF |
| nº 1                                         | E           | CE | E        | A  | PE      | –  | PI    | E  | PE   | –  | E                      | –  | E         | CE | PE       | E  | I                    | E  |
| nº 2                                         | PE          | CE | I        | –  | PE      | CE | PI    | E  | I    | CI | I                      | E  | E         | –  | PE       | E  | PI                   | CI |
| nº 3                                         | PE          | CE | PE       | E  | PE      | –  | PE    | CE | I    | E  | PE                     | E  | PE        | –  | PE       | E  | I                    | E  |
| nº 4                                         | I           | –  | I        | E  | I       | E  | PI    | E  | PE   | CE | I                      | E  | E         | –  | PE       | E  | PI                   | CI |
| nº 5                                         | PE          | E  | PE       | –  | PE      | E  | PI    | E  | A    | A  | E                      | CE | PE        | –  | PE       | E  | PI                   | CI |
| nº 6                                         | I           | E  | PE       | E  | I       | E  | PI    | E  | I    | CI | I                      | CI | I         | –  | PE       | E  | PI                   | CI |
| nº 7                                         | PE          | E  | PE       | E  | PE      | –  | PI    | E  | PE   | CE | E                      | CE | E         | –  | PE       | E  | I                    | CE |
| nº 8                                         | PE          | CE | E        | A  | PE      | –  | PI    | E  | I    | –  | PE                     | –  | E         | E  | PE       | E  | I                    | E  |
| nº 9                                         | PE          | –  | CA       | CA | PE      | CE | PI    | E  | PE   | –  | E                      | –  | E         | CE | PE       | CE | I                    | E  |
| nº 11                                        | E           | CE | E        | A  | PE      | –  | PI    | E  | I    | –  | E                      | –  | E         | CE | PE       | CE | I                    | E  |
| nº 12                                        | I           | E  | PE       | CE | PE      | –  | PE    | CE | PE   | E  | I                      | E  | PE        | –  | PE       | E  | I                    | E  |
| nº 13                                        | PE          | E  | PE       | CE | I       | –  | PI    | E  | I    | E  | I                      | E  | E         | –  | PE       | E  | I                    | E  |
| nº 15                                        | E           | CE | E        | A  | PE      | –  | PI    | E  | I    | –  | E                      | –  | E         | CE | PE       | CE | I                    | CE |
| nº 16                                        |             |    |          |    |         |    |       |    |      |    |                        |    |           |    |          |    |                      |    |
| nº 17                                        | PE          | –  | E        | A  | PE      | CE | PI    | E  | PE   | –  | E                      | –  | E         | CE | CA       | CA | I                    | CE |
| nº 19                                        | I           | –  | PE       | CE | I       | E  | PE    | CE | I    | –  | I                      | –  | PE        | E  | PE       | E  | I                    | E  |
| nº 20                                        | PE          | CE | E        | A  | PE      | CE | PI    | E  | I    | –  | PE                     | –  | E         | CE | PE       | CE | I                    | E  |
| nº 21                                        | PE          | –  | E        | A  | PE      | CE | PE    | CE | I    | –  | PE                     | –  | E         | CE | PE       | E  | I                    | E  |

Legenda: PI (vai trabalhar em parte do nível I) / I (vai trabalhar para o nível I) / CI (Cumpe I) / PE (vai trabalhar em parte do nível E) / E (vai trabalhar para o nível E) / CE (Cumpe E) / A (vai trabalhar para o nível A) / CA (cumpe A) / - (matérias pelas quais os alunos não optaram no regime de opções).

Este quadro permite ter um panorama geral do enquadramento dos alunos dentro de cada matéria, não sendo possível perceber quais as aprendizagens adquiridas e quais as aprendizagens que ficaram por adquirir (descrito nos balanços das etapas acima). Ainda assim, é possível observar que ao comparar os resultados obtidos no fim da primeira e da quarta etapa a turma conseguiu ser mais homogénea. Foi possível recuperar a maioria dos alunos que se encontravam mais atrasados nas aprendizagens (níveis I), estando a grande maioria enquadrada no nível E, não deixando de haver alguns destaques para nível A. Dentro do nível E foi onde se manifestou mais heterogeneidade, alguns alunos conseguiram alcançar todas as aprendizagens, enquanto que outros somente ficaram a trabalhar em algumas competências deste nível.

#### **1.4. Conclusão**

Com o intuito de concluir esta primeira área de atuação vou focar-me nos termos próprios dos objetivos, nas opções estruturantes e efeitos visados e nas principais conquistas e benefícios para os alunos/ turma e para mim como estagiário.

Relativamente ao primeiro ponto mencionado é possível afirmar que, ao observar o planeamento idealizado e os balanços realizados após cada uma das unidades didática e cada uma das etapas, concluo que os objetivos estipulados foram efetivamente cumpridos. Também tem de ser referido que os objetivos, bem como o planeamento, foram sofrendo atualizações ao longo do ano, visto que, parte dos objetivos estipulados inicialmente não foram de todo realistas ou adequados à turma, sendo este um dos princípios fundamentais (realidade e exequibilidade dos objetivos). O currículo foi assim a base do planeamento, tendo sido necessário ao longo do ano adequar o mesmo aos contextos que iam surgindo, “O currículo constitui apenas um guia para a acção. Os professores, todavia, planificam o seu ensino com uma grande margem de liberdade.” (Carreiro da Costa, 2005, p. 271).

O facto de os objetivos terem sido alcançados deveu-se também às opções de ensino que fui tomando ao longo do ano. No que diz respeito aos JDC e considerando que o basquetebol e o andebol eram prioridades no ensino, considero que, a insistência em realizar constantemente situações de jogo reduzido, manipulado, condicionado ou simplificado, permitiu que os alunos tivessem adquirido mais facilmente as competências técnico táticas necessárias, revelando no final do ano uma apreciável melhoria no entendimento do jogo.

No que diz respeito às opções estruturantes considero que o facto de ser uma escola muito enquadrada no modelo burocrático, toda a logística foi facilmente assimilada e relativamente fácil de colocar em prática, tendo sido bastante fácil perceber o modo de operar do GEF. Quanto às minhas opções na estruturação desta área, considero que inicialmente foi bastante complicado começar a operar com a turma, visto que, não estava bem ciente dos objetivos fundamentais de uma primeira etapa, tanto por, falta de conhecimento e de iniciativa em me colocar a par da bibliografia, como por, ter despendido muito tempo na função de anotar competências ou a ausência das mesmas.

Após a primeira etapa houve a necessidade de me «colocar a par» o que me permitiu compensar algum tempo perdido. Contudo cheguei à conclusão que colocar 4 matérias na mesma aula é efetivamente bastante complicado, decorrente das escolhas dos alunos resultante do regime

de opções. Esta situação implicava um acréscimo logístico em termos de organização de grupos resultando numa elevada perda de tempo útil em transições.

De forma a combater este risco de perder demasiado tempo nas transições, as aulas eram sempre estruturadas por áreas, o que permitia que os alunos estivessem sempre em atividade. Somente na aula em que se inseria algum conteúdo novo é que era necessária despendar tempo com informações adicionais, pois após essa aula os alunos tendo conhecimento dos objetivos e conteúdos a trabalhar (muitas vezes fornecidos através de folhas) o tempo despendido em transição era outrora compensado pelo tempo que não era despendido a fornecer informação aos alunos.

Considerando agora as principais conquistas e benefícios para os alunos, foi observado ao longo do ano uma grande melhoria nas relações sociais intra-turma. Esta melhoria surgiu em grande medida devido à introdução da matéria de Dança, visto que, esta implicava a adoção por parte dos alunos de uma postura de confiança e dependência do parceiro. Em suma, considerando a Dança um trabalho colaborativo, em que não há hipótese de assumir a individualidade, para alcançar o sucesso é necessário haver confiança e dependência para com o parceiro. Foi também observável que sempre que a Dança fazia parte do momento inicial da aula, ainda que por pouco tempo, toda a aula beneficiava de um clima mais propício à aprendizagem em que todos os alunos estavam dispostos a colaborar com os colegas.

No caso do aluno com NEE, este demonstrou uma grande evolução ao longo do ano em termos de aprendizagens, mas, acima de tudo, de acordo com a informação fornecida pelos professores responsáveis pelos alunos inserido no programa de NEE, demonstrou cada vez mais competências comunicativas e relacionais com os colegas. Inclusive o professor que estava responsável pelo mesmo nas aulas de EF, afirmou que, o esforço realizado nas mesmas com o intuito de integrar o aluno nas atividades de turma e de conseguir que este realizasse dança entre outros exercícios a pares com os colegas, foi um dos principais impulsionadores destas melhorias.

Por última, a minha prática como professor estagiário permitiu-me não só estar mais informado relativamente ao ensino da EF, havendo a necessidade de me colocar e de me manter a par de como atuar nesta profissão. Consegui também desenvolver competências que outrora não estavam tão desenvolvidas. Desenvolvi a capacidade de estar atento a mais que uma prestação em simultâneo, conseguindo em seguida fornecer feedback e terminar o respetivo ciclo relativamente a ambas as prestações. Apercebi-me também que esse mesmo feedback tinha de ser o mais conciso, breve, explícito e direto possível. Por um lado, permitia que o aluno conseguisse perceber

exatamente ao que me referia e por outro, eu não perdia o foco nos restantes alunos. Esta foi a dificuldade com que me debati mais tempo ao longo do ano letivo e que, como tal, foi de onde retirei a maior sensação de satisfação ao ver que estava superada.

### **1.5. Professor a Tempo Inteiro**

O Professor a Tempo Inteiro (PTI) é uma prática inserida no estágio pedagógico supervisionado, ao qual o aluno se submete, sendo da sua responsabilidade decidir o quando realizar a mesma. Este momento consiste numa semana do ano letivo em que o estagiário tem o direito a escolher mais turmas para além das tarefas de estágio obrigatórias, desde que o professor das turmas escolhidas não veja nenhum entrave perante a situação, podendo assim ter a oportunidade de lecionar outras turmas para além da qual é responsável.

Tendo em conta o enquadramento anterior, optei por realizar o PTI na semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018 onde optei por lecionar mais duas turmas, mais precisamente o 6ºD e o 8ºH, turmas essas que pertenciam a dois outros professores do GEF, o que veio a acrescentar à minha carga horária semanal inicialmente explicada aquando a explicação do horário semanal de estágio presente na introdução deste relatório, mais duas aulas de noventa minutos e mais duas aulas de quarenta e cinco minutos, tal como é possível observar no horário de PTI (apêndice 13).

Em primeira instância é necessário justificar o porquê de ter escolhido as turmas que escolhi, visto não terem sido vítima do acaso. Um dos motivos foi a minha disponibilidade horária dentro do meu horário semanal de estágio. Em seguida, foi dentro das possibilidades tentar lecionar turmas que fossem de ciclos diferentes da minha turma, ou seja, turmas que não pertencessem ao secundário, escolhendo dessa forma uma turma do segundo ciclo e uma turma do terceiro ciclo, visto que, também lecionava um terceiro e um quarto ano no projeto de coadjuvação com uma das escolas primárias do agrupamento. Por último escolhi turmas em que os professores responsáveis pelas mesmas apresentavam modos de operar completamente diferentes, mas que me iriam permitir ter liberdade no planeamento.

Após feita a escolha foi essencial fazer todo um reconhecimento no «terreno», ou seja, recolher o máximo de informação possível de cada uma das turmas. Optei por observar duas aulas de cada uma das turmas na semana anterior à do PTI, conseguindo identificar algumas rotinas já estabelecidas ou a ausência das mesmas, quais as principais dificuldades dos alunos, bem como, quais os alunos que poderiam representar uma dificuldade ao decorrer da aula independentemente dos motivos (comportamentos de desvio, problemas relacionais intra-turma, entre outros). Por

outro lado, também foi possível perceber quais os alunos que poderiam representar um fator facilitador ao decorrer da aula, informação essa que foi corroborada e complementada ao reunir com o professor responsável pela turma no final da semana que antecedia o PTI.

Após ter recolhido toda a informação necessária dei início ao planeamento das aulas, no que diz respeito à elaboração dos planos de aula das turmas do 6ºD (apêndice 14) e do 8ºH (apêndice 15). Foi necessário reunir com os professores responsáveis e perceber quais os conteúdos que estavam a ser trabalhados nessa UD. Em toda esta etapa do processo tive liberdade total no que diz respeito à criação de situações para trabalhar os objetivos, bem como, na estruturação da aula e respetiva organização dos alunos. No último aspeto mencionado necessitei da ajuda do professor responsável, pois eu não tinha conhecimento suficiente dos alunos e considerei essa informação essencial aquando a formação dos grupos, que, por sua vez, é essencial no que diz respeito à possibilidade de todos os alunos alcançarem o sucesso.

A cooperação dos professores responsáveis foi essencial no que diz respeito a ter conhecimento, tanto dos alunos como dos objetivos que pretendiam trabalhar, embora, tal como dito anteriormente, a gestão, organização da aula e criação das situações de exercício tenho sido da minha inteira responsabilidade.

Após todo este processo e finalizada a respetiva semana, como estagiário esta prática veio-se a revelar benéfica considerando o enquadramento em que estive inserido durante todo o ano, e comparando com o enquadramento em que me inseri na semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018.

No que diz respeito à prática da lecionação, o facto de ter lecionado estas duas turmas obrigou-me a ter de refletir de forma mais incisiva na logística da aula, não só porque até então somente tinha lecionado uma turma com 18 alunos, realidade essa que não foi a que encontrei em nenhuma das turmas do PTI, visto que, ambas eram constituídas por 31 alunos. Por outro lado, o facto de cada uma das turmas apresentar uma aula de quarenta e cinco minutos obrigou-me a realizar um esforço acrescido no planeamento, de forma a torná-lo viável, permitindo que posteriormente na sua operacionalização as aulas fossem o mais rentáveis possível.

O facto destas turmas representarem anos de escolaridade inferiores à turma pela qual era responsável, onde a organização do currículo também é diferente, obrigou-me a ter de me contextualizar. Por conseguinte tive a necessidade de me colocar a par dos objetivos de determinadas matérias que, por sua vez, não lecionava na turma da minha responsabilidade visto estar inserida no regime de opções.

Ainda a acrescentar ao que foi dito anteriormente, estas duas turmas eram da responsabilidade de dois professores que apresentavam modos de operar bastante diferentes (turmas com anos de escolaridade distintos). Como tal, os alunos apresentavam níveis de autonomia bastante díspares, o que levava os professores a assumir estilos de ensino diferentes, que, por sua vez, se refletiam no decorrer e operacionalização dos conteúdos das aulas.

Por um lado, o professor do 6ºD era um professor que utilizava em muitos momentos da aula um estilo de ensino de tarefa, que de acordo com Mosston e Ashworth (2008) é caracterizado por ser um estilo em que o professor toma todas as decisões relacionadas com a tarefa proposta e com a logística da mesma fornecendo de seguida feedback individual à prestação do aluno que por sua vez tem de praticar ou reproduzir a tarefa individualmente ou no grupo em que está inserido.

“The defining characteristic of the Practice style is individual and private practice of a memory/reproduction task with private feedback. In the anatomy of the Practice style the role of the teacher is to make all subject matter and logistical decisions and to provide private feedback to the learners. The role of the learner is to individually and privately practice a memory/reproduction task while making nine specific decisions (presented next). When this behavior is achieved, the objectives described below are reached in subject matter and in behavior.” (Mosston & Ashworth, 2008, p. 94).

Por outro lado, o professor responsável pelo 8ºH optava por utilizar com mais frequência nas suas aulas um estilo de ensino de descoberta guiada, que de acordo com Mosston e Ashworth (2008) é caracterizado por ser um estilo em que ao professor cabe o papel de tomar as decisões bem como formular as questões relativas ao que pretende que seja descoberto, sendo o papel do aluno descobrir as respostas às respetivas questões estando assim implícito que este tenha o poder de tomar decisões.

“The defining characteristic of the Guided Discovery style is the logical and sequential design of questions that lead a person to discover a predetermined response. In the Anatomy of the Guided Discovery Style, the role of the teacher is to make all subject matter decisions, including the target concept to be discovered and the sequential design of the questions for the learner. The role of the learner is to discover the answers. This implies that the learner makes decisions about segments of the subject matter within the topic selected by the teacher.” (Mosston & Ashworth, 2008, p. 212).

Estas duas perspetivas fizeram com que as turmas apresentassem um comportamento diferente do comportamento a que estava acostumado, tendo então surgido a necessidade de me adaptar. Necessitei de adequar o meu comportamento e o meu estilo de ensino à realidade em que estava inserido, tornando assim possível direcionar os alunos para o sucesso e criar um clima propício à aprendizagem.

Por último, a possibilidade de trabalhar com outros professores do GEF, permitiu-me enriquecer o meu leque de conhecimentos. O facto de ter de observar as suas aulas permitiu-me ter acesso a novas situações de exercício/jogo e a novas dinâmicas de organização e gestão de tempo. Por outro lado, ao leccionar outras turmas, permitiu-me obter feedbacks da minha prática pedagógica proveniente de professores com perspetivas diferentes, não descreditando o professor orientador de estágio nem o professor orientador universitário.

### **1.6. Coadjuvação com a Escola Básica do 1º Ciclo com Jardim de Infância de Sassoeiros**

Garantir a qualidade na educação é um trabalho que se começa no 1º ciclo do ensino básico, momento em que se realizam as aprendizagens estruturantes (Bayo & Diniz, 2010).

É essencial referir que a Educação Física no 1º ciclo do ensino básico, representa uma prática extremamente benéfica, para o desenvolvimento e formação da criança, considerando o momento crítico de maturidade em que se encontram, tal como é referido nos programas de Educação Física do 1º ciclo do ensino básico.

“O 1º ciclo corresponde, com efeito, a uma fase crucial. Por um lado, trata-se de um momento crítico da maturidade do organismo. Por outro lado, trata-se da viabilização das aprendizagens características destas idades. Ora, não se aproveitar, efectivamente, este tempo favorável, para se proporcionar a interação desejável entre crescimento, aprendizagem e desenvolvimento, equivale a menosprezar a oportunidade única de potencializar a formação da criança.” (Bom et al., 1992, p. 25)

Assim, de acordo com o Artigo 7º da Lei 49/2005 de 30 de agosto, onde são explícitos os objetivos do Ensino Básico, são de realçar os seguintes: “Proporcionar o desenvolvimento físico e motor, valorizar as actividades manuais e promover a educação artística, de modo a sensibilizar para as diversas formas de expressão estética, detectando e estimulando aptidões nesses domínios;” (Lei 49/2005, Alínea c), Artigo 7º).

“Assegurar uma formação geral comum a todos os portugueses que lhes garanta a descoberta e o desenvolvimento dos seus interesses e aptidões, capacidade de raciocínio, memória e espírito crítico, criatividade, sentido moral e sensibilidade estética, promovendo a realização individual em harmonia com os valores da solidariedade social;” (Lei 49/2005, Alínea a), Artigo 7º).

É também essencial compreender a organização deste ciclo de ensino, conforme o Artigo 8º da Lei 49/2005 de 30 de agosto, onde é referido que: “No 1º ciclo o ensino é globalizante e da responsabilidade de um único professor que por sua vez pode ser coadjuvado em áreas especializadas.” (Lei 49/2005, Alínea a), Ponto 1, Artigo 8º) e também, “A articulação entre os ciclos obedece a uma sequencialidade progressiva, conferindo a cada ciclo a função de completar,

aprofundar e alargar o ciclo anterior, numa perspectiva de unidade global do ensino básico.” (Lei 49/2005, Ponto 2, Artigo 8º). Nestes dois parâmetros, no meu entender, é onde o Agrupamento de Escolas de Carcavelos se destaca mais uma vez. É observável uma preocupação constante dos professores titulares em entender a forma de operar dos professores de EF (estratégias utilizadas e organização das aulas). Por sua vez, existe também uma preocupação acrescida da EBSC (escola sede) em garantir que os objetivos para o 1º ciclo são bem entendidos pelos professores, fornecendo material de apoio.

Tendo em conta o referido acima, no ano letivo 2017/2018, estive a realizar coadjuvação na Escola Básica do 1º ciclo com Jardim de Infância de Sassoeiros onde era acompanhado por um professor do GEF da EBSC e pelo professor titular das turmas.

Para este projeto foi-me proposto lecionar durante todo o ano letivo uma das aulas semanais de um 3º e de um 4º ano de escolaridade. A aula que lecionava tinha a duração de 60 minutos, tal como a segunda aula semanal lecionada pelo professor titular. O horário semanal perfazia um total de 2 horas semanais para a expressão físico motora, não indo de encontro ao que está presente no Anexo I do DL 91/2013 de 5 de julho, onde se observa que as Expressão Artísticas e Físico Motoras têm de ter no mínimo uma carga horária de 3 horas semanais.

Ambas as turmas eram compostas por 26 alunos, indo de encontro ao estipulado pelo Artigo 19º do DN 7-B/2015 de 7 de maio “As turmas do 1.º ciclo do ensino básico são constituídas por 26 alunos.”(DN 7-B/2015 de 7, Ponto 1, Artigo 19º), e, como é de esperar, em alunos desta idade ambas eram caracterizadas por serem muito irrequietas e com grandes dificuldades em manter a concentração e o foco nas tarefas propostas. Eram também turmas em que se observava claramente a falta de rotinas no que diz respeito à prática de EF, demonstrando os alunos algumas dificuldades em saber estar numa aula da respetiva disciplina.

A turma de 3º ano apresentava alguns alunos que estavam constantemente em comportamentos de desvio e que prejudicavam bastante as aprendizagens dos colegas. Como tal, foi uma turma em que demorei mais tempo a incutir as rotinas de trabalho e onde sempre foi necessário assumir um estilo de ensino de comando, caso contrário os alunos não conseguiam manter-se na tarefa.

A turma do 4º ano era uma turma que apesar de irrequieta não apresentava quaisquer problemas de disciplina, embora também revelasse menos motivação para a prática.

Tal como em qualquer prática de lecionação esta também foi organizada por etapas. O momento de avaliação inicial foi bastante aquém do necessário, tendo sido utilizado para tal as provas de aferição do 5º ano. Estas provas serviram como indicadores de quais as matérias onde os alunos de um modo geral apresentavam mais ou menos competências. Diagnosticou-se que para a generalidade dos alunos a ginástica representava uma dificuldade. Nos JDC os alunos também demonstraram algumas dificuldades, nomeadamente no futebol para os alunos do sexo feminino e no voleibol para ambos os sexos.

Dando por concluída esta etapa, e considerando o documento Projeto de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Carcavelos do 1º Ciclo do Ensino Básico 2017/2018 (anexo 9), foi elaborado um documento, denominado de Plano de Conteúdos do 3º e 4º ano (anexo 10). Este documento tinha o propósito de ajudar os professores a perceber quais as competências que deveriam ser trabalhadas. Quanto à gestão dos objetivos ao longo do ano, essa era da responsabilidade dos professores. Por sua vez os objetivos selecionados tiveram como base o que está estipulado pelos PNEF (Bom et al., 1989).

Após definidos os objetivos houve uma divisão de tarefas. O professor que pertencia ao GEF da EBSC assumiu um papel muito ativo nos jogos pré desportivos e, como tal, optei por assumir a lecionação da ginástica em ambos os anos de escolaridade. Esta escolha permitiu-me ter alguma liberdade no que diz respeito ao planeamento, à seleção de situações de exercícios e também assumir algum protagonismo. Todavia o planeamento esteve sempre sujeito a aprovação por parte do professor responsável.

Considerando a divisão de tarefas explicada anteriormente decidimos organizar a aula por estações, tentando sempre integrar conteúdos diferentes. Como tal, numa aula os alunos tinham 4 ou 5 estações passando por exercícios de manipulação de bola com a mão, manipulação de bola com o pé, ginástica, equilíbrios/deslocamentos e destreza. Para tornar possível e seguro o funcionamento da aula, os jogos pré desportivos ou exercícios de manipulação eram realizados com o professor do GEF da EBSC e pelo professor titular, enquanto que eu ia chamando à vez alunos para a estação de ginástica. Nesta última estação tentei sempre construir progressões que permitissem aos alunos alcançar o sucesso, que, por sua vez, foi uma das grandes dificuldades, pois a escola disponibilizava muito pouco material e tornava-se complicado desconstruir determinadas habilidades para as quais era preciso equipamento específico que me permitisse criar as ditas situações de progressão.

Ao aceitar este complemento considero que consegui retirar alguns benefícios, embora tenha representado pouco tempo de contacto com esta prática. Por um lado, o facto de lecionar um 1º ciclo permitiu-me não só ficar a par dos conteúdos programáticos do mesmo, mas também perceber o quão fundamental são as aprendizagens nestes anos de escolaridade, que, por sua vez, quando não são adquiridas representam uma grande dificuldade em alcançar o sucesso à disciplina nos ciclos seguintes. Por outro lado, o facto de ter lecionado maioritariamente ginástica permitiu-me desenvolver bastante a minha capacidade de identificação de problemas nesta matéria e ao mesmo tempo na criação de soluções, mais propriamente progressões, visto que, lidei com vários alunos e todos eles com dificuldades e aptidões diferentes.

Quanto ao sucesso destes alunos não houve propriamente um momento formal para o avaliar, sendo que eram avaliados tendo em consideração a sua progressão ao longo do período letivo, bem como o facto de cumprirem ou não os objetivos das tarefas realizadas em aula.

### **1.7. Saída de Campo**

A saída de campo era uma das atividades obrigatórias deste estágio pedagógico e foi destinada às três turmas dos estagiários, o 11ºA, 12ºB e 12ºD. No total participaram 45 alunos de um universo de 60 alunos que compõem as três turmas.

Esta atividade realizou-se no dia 25 de maio tendo os alunos saído da estação de Carcavelos às 8h44 com destino a Cascais onde realizaram as atividades da parte da manhã até às 12h00. Na parte da tarde os alunos saíram da estação de Cascais às 13h44 após pausa para almoço, iniciando-se as atividades às 15h00 e acabando as mesmas às 18h00. Esta saída de campo contemplou 4 atividades de exploração da natureza, Orientação, Canoagem, Stand Up Paddle (SUP) e Surf, tendo-se também realizado um torneio de Voleibol de praia entre as três turmas.

Com a realização desta atividade pretendia-se proporcionar aos alunos a oportunidade de contactar com a natureza em matérias menos abordadas na EBSC, tal como a orientação, e onde a maior parte dos alunos tinha tido pouco ou até mesmo nenhum contato com as mesmas fora do contexto escolar. Para além do motivo referido anteriormente queríamos também proporcionar aos alunos o contacto com novas modalidades (Canoagem, SUP, Surf e Voleibol de Praia).

Este momento foi também idealizado com o intuito de promover o trabalho cooperativo, o desenvolvimento de relações sociais entre os alunos e aluno-professor e de proporcionar aos alunos uma hipótese de estarem envolvidos numa prática em que teriam de demonstrar maior grau de independência e de responsabilidade, visto que não estariam inseridos no contexto escolar.

Na Canoagem, considerando que todos os alunos que participaram na atividade já tinham participado no ano anterior e como tal já tinham adquirido as noções básicas desta modalidade, o objetivo foi realizar um percurso/passeio que desafiasse mais as capacidades dos alunos e promovesse o trabalho cooperativo, uma vez que estavam em caiaques duplos. Na praia tínhamos disponíveis 6 caiaques duplos e um caiaque individual, o que permitiu que todas as turmas realizassem uma estafeta inicial para se readaptarem às técnicas já adquiridas e revistas no briefing, realizando de seguida o percurso/passeio. Na estafeta eram colocadas 3 embarcações dentro de água de cada vez, com a ajuda do Professor Estagiário Carlos Sobral, visto que eu estava dentro de água a controlar a atividade e a dar feedback à prestação dos alunos. Após cada dupla ter realizado duas vezes a estafeta (cada elemento tinha de ir uma vez na proa e na popa da embarcação) a turma que se encontrava na atividade era dividida em dois grupos e realizava-se o percurso/passeio. Todas as turmas já demonstravam algumas competências nesta modalidade, tendo tudo corrido como desejado não havendo quaisquer imprevistos ou comportamentos menos desejáveis (previamente relembrados no briefing e.g. ninguém se coloca em pé no caiaque ou vira o caiaque propositadamente).

De acordo com Anderson, Schleien, McAvoy, Lais e Seligmann (1997) num estudo realizado pelos mesmos, ao inserir um grupo numa atividade de canoagem, registaram-se melhorias no desenvolvimento em termos de relações sociais, coesão de grupo e trabalho cooperativo.

A Orientação tinha como propósito promover um momento de aprendizagem, proporcionando a exploração da vila de Cascais, que, por sua vez, apresenta inúmeros locais históricos e emblemáticos da história cascalense.

O início da atividade foi dado na baía de Cascais e controlado pelo Professor Estagiário Luís Nabais. A prova foi feita num formato de percurso onde os alunos tinham um conjunto de 11 pontos e teriam de ir desde o ponto 1 até ao ponto 11 e retornando à zona de partida. Em cada ponto foi feita uma adivinha, um enigma ou uma referência histórica que os alunos tinham de responder no cartão de controlo (apêndice 16). Foram criados dois mapas (apêndice 17) de maneira a que fosse possível os grupos saírem para lados opostos e reduzir o tempo de intervalo com que os grupos saíam. A prova era em formato contrarrelógio e cada grupo tinha como objetivo fazer a prova no mínimo tempo possível passando obrigatoriamente por 7 pontos. Cada ponto pelo qual não passassem acrescentaria 2 minutos ao tempo total e cada ponto que errassem acrescentaria 1 minuto.

Com o intuito de garantir a segurança dos alunos foi distribuído uma folha de contactos (apêndice 18) por todo os grupos, onde dois elementos de cada grupo forneciam o seu contacto.

No que diz respeito à realização da atividade houve bastante empenho por parte dos alunos, uma vez que todos optaram por passar por todos os pontos do percurso. Somente um ponto levantou bastantes dúvidas, considerando que só 2 grupos, num total de 8, conseguiram acertar a respetiva adivinha. Na generalidade o feedback dos alunos foi bastante positivo revelando que o sistema de adivinha, enigma e referência histórica tornou a atividade mais desafiante e difícil.

O Voleibol de praia realizou-se com o intuito de os alunos perceberem o «transfer» das competências adquiridas na matéria de voleibol para uma situação mais complexa. Nesta atividade foi realizado um torneio entre as três turmas em situação de 4x4, de maneira a que as turmas que não estavam na água a realizar SUP e Surf, estivessem em atividade.

Por último no que diz respeito ao SUP e ao Surf, estas atividades foram realizadas com 7ª Essência, escola de Surf, SUP e Bodyboard onde trabalhava no momento, que, por sua vez, disponibilizou todo o material necessário. Nesta atividade estive mais presente e esteve também envolvido o dono da 7ª Essência. Sabendo que o rácio era de 1:6 era necessário mais um professor e, como tal, pedimos a colaboração do Professor Luís Costa (responsável do núcleo de Surf da EBSC, recentemente distinguido com um Louvor por Boas Práticas no Surf pelo Desporto Escolar). A atividade em si decorreu por estações tendo-se dividido cada turma em três grupos, dois de Surf e um de SUP, estando no SUP o dono da escola 7ª Essência e no Surf o Professor Luís Costa e eu.

Estas atividades tinham como objetivo promover a prática de atividades de exploração da natureza no meio aquático. Eram também atividades que não faziam parte dos programas da disciplina de EF, indo assim de encontro a um dos princípios da quarta etapa (produto/projeto), momento no ano letivo que permite ao professor introduzir outras matérias para além das estipuladas pelo programa escolar.

No decorrer da atividade não houve quaisquer problemas em garantir as condições de segurança, embora tenha sido uma atividade que ao longo da tarde devido às condições da maré, muito vento e alguma ondulação, se tenha revelado pouco proveitosa para a última turma aquando realização do SUP. Por outro lado, esta última, acabou por ser a turma que aproveitou mais no Surf devido às condições. No conjunto das turmas todos os alunos conseguiram passar por ambas as atividades estando mais tempo no Surf, visto que passavam em duas estações de Surf, uma com o Professor Luís Costa e outra comigo. No Surf a maioria dos alunos obteve sucesso pois

conseguiram colocar-se de pé na prancha pelo menos uma vez, algo que não decorreu no SUP embora os alunos tenham gostado mais pois representou um desafio maior.

De acordo com a literatura está comprovado que com a realização deste tipo de atividades se consegue obter resultados quer a nível individual como a nível do grupo. A nível individual consegue-se promover tanto a independência como o sentido de responsabilidade dos alunos. Já a nível de grupo, é possível adquirir níveis elevados de trabalho cooperativo bem como uma maior coesão de grupo. (Torkos, 2017).

Para além do referido anteriormente posso afirmar que após a saída de campo os alunos demonstraram uma predisposição diferente no que diz respeito à prática de EF, possivelmente devido às competências trabalhadas na atividade. Esta melhoria apesar de ser importante, teria tido muito mais impacto caso a atividade tivesse sido realizada mais perto do início do ano. “The attitude of the group towards the subject has also changed due to the new type of interactions between them but mostly because of the free environment that supported the whole learning activity.” (Torkos, 2017, p.221)

Por último, para mim como estagiário, permitiu-me tomar conhecimento dos protocolos de organização de uma atividade desta dimensão fora do recinto escolar, desde autorizações para os EE, acompanhamento dos alunos, organização de transporte e disponibilização de informação à Câmara Municipal de Cascais. Tive também a hipótese de demonstrar competências em lecionar matérias que não pertencem ou que não são tao abordadas no currículo escolar.

## **2. Direção de Turma**

## 2.1. Introdução

Considerando agora a segunda área do meu estágio pedagógico é essencial focar-me em dois conceitos, o de Conselho de Turma (CT) e o de Diretor de Turma (DT). Para analisar os mesmos irei recorrer ao regulamento interno da EBSC e também à legislação existente, abordando assuntos como o funcionamento de ambos, os respetivos sistemas de avaliação, o protocolo de atuação com os Encarregados de Educação (EE) e por último o desenvolvimento de projetos interdisciplinares.

De acordo com o Artigo 55º do Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de julho de 2017, o CT tem variadas competências, que, por sua vez, não são somente as que estão estipuladas na lei, sendo necessário existir uma figura responsável pelo mesmo, ou seja, o DT, ao qual são atribuídas determinadas competências presentes no Artigo 56º do Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de julho de 2017. O DT é designado pelo diretor do estabelecimento, tal como é referido no Artigo 57º do Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de julho de 2017, indo de encontro ao estipulado no Artigo 44º do DL 137/2012 de 2 de julho, onde é referido que “Para coordenar o trabalho do conselho de turma, o diretor designa um diretor de turma de entre os professores da mesma, sempre que possível pertencente ao quadro do respetivo agrupamento de escolas(...)” (DL 137/2012, Ponto 2, Artigo 44º). Este assume-se como uma figura de gestão intermédia da escola em que são depositadas responsabilidades particulares no que respeita à coordenação dos restantes professores da turma, promoção do desenvolvimento pessoal dos alunos e a sua integração no ambiente escolar (Boavista & Sousa, 2013). Tal como dito anteriormente o DT tem várias funções visíveis no Artigo 56º do Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de julho de 2017 que, por sua vez, vão de encontro ao estipulado pelo Artigo 10º do DN 4-A/2016 de 16 de junho.

“Funções de direção de turma, nas quais se incluem, entre outras:

- i) Assegurar o planeamento conjunto da lecionação dos conteúdos curriculares das diferentes disciplinas promovendo a interdisciplinaridade e uma eficaz articulação curricular;
- ii) Coordenar o processo de avaliação formativa das aprendizagens, garantindo a sua regularidade e diversidade;
- iii) Promover, orientar e monitorizar a conceção e implementação de medidas que garantam o sucesso escolar de todos os alunos;
- iv) Apoiar a integração dos alunos na escola e o acesso às diferentes ofertas por esta promovida;

- v) Desenvolver iniciativas que promovam a relação da escola com a família, em articulação com os docentes do conselho de turma;
- vi) Promover mecanismos de devolução de informação às famílias.” (DN 4-A/2016, Alínea b), Ponto 2, Artigo 10º).

Nos últimos dois pontos mencionados é onde se observam mais dificuldades. No ano letivo inteiro poucas foram as atividades desenvolvidas com o intuito de promover a relação da escola com a família. De acordo com Seeley (1995)<sup>2</sup> citado por Villas-Boas (2009, p.47-48), “... a explicação para o insucesso dos alunos, a existir, deverá ser procurada, não na escola, nem na família, isoladamente, mas na falta de uma relação produtiva de aprendizagem entre ambas.”.

É também observável uma grande dificuldade em conseguir que a informação chegue às famílias, sendo as reuniões com os EE os únicos momentos agendados para tal. Por sua vez, o que se observa nestas reuniões é que a maioria dos EE que estão presentes são os dos alunos que não revelam quaisquer problemas. O que revela que os EE que estão envolvidos no processo académico dos seus educandos, permitem que estes tenham mais sucesso. Continuando assim a evidenciar-se o problema de as escolas não conseguirem envolver os EE dos alunos com mais dificuldades, que efetivamente são os que mais precisam visto ser um fator que influencia o sucesso.

A acrescentar ao que foi dito anteriormente é importante analisar o sistema de avaliação na EBSC, sendo que para tal é fulcral ter conhecimento do que está presente no Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de julho de 2017. No dito regulamento é explícito que uma das funções do CT é, “Avaliar os alunos tendo em conta os objetivos curriculares a nível nacional e as especificidades da comunidade escolar” (Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, Ponto 5, Artigo 55º). Uma das funções do DT no que diz respeito a este tópico é, “Apreciar ocorrências de vincado sucesso ou insucesso escolar e em colaboração com o conselho de turma propor medidas de apoio educativo adequadas;” (Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, Ponto 12, Artigo 56º), bem como, “Acompanhar e coordenar o processo de avaliação formativa e sumativa dos alunos;”(Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, Ponto 13, Artigo 56º), havendo

---

<sup>2</sup> Seeley, D. (1985). *Education through partnership*. Washington, DC: American Enterprise Institute on Public Policy Research.

sempre em consideração os princípios presentes no Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de julho de 2017.

“A avaliação das aprendizagens assenta nos seguintes princípios:

1. Consistência entre os processos de avaliação e as aprendizagens e capacidades pretendidas, através da utilização de modos e instrumentos de avaliação diversificados, de acordo com a natureza das aprendizagens e dos contextos em que ocorrem;
2. Valorização dos processos de autoavaliação regulada, e sua articulação com os momentos de avaliação formativa e ou sumativa;
3. Valorização da progressão das aprendizagens do aluno ao longo de cada ciclo;
4. Transparência do processo de avaliação, nomeadamente, através da clarificação dos critérios adotados.” (Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, Artigo 123º).

Apesar dos princípios enumerados acima ainda é observado que os alunos são avaliados através de uma avaliação formativa e sumativa, sem nunca serem colocados em processos de autoavaliação. Estes processos são essenciais para os alunos desenvolverem a capacidade de refletir sobre o trabalho realizado tendo uma visão crítica sobre o mesmo tomando assim conhecimento do que é preciso melhorar.

É assim evidente a dificuldade que os alunos têm em refletir e criticar o seu próprio trabalho, estando sempre dependentes do professor para saber o que é preciso melhorar.

O DT representa um elemento determinante na mediação de conflitos que tem como função operar tanto dentro como fora do recinto escolar, sendo a sua atuação perante toda a comunidade escolar incluindo assim os EE (Boavista & Sousa, 2013). Considera-se também essencial que este órgão escolar tenha a capacidade de adequar a sua linguagem de acordo com as características sociais e culturais das famílias (Cortesão & Stoer, 1997).

Para conseguir o referido anteriormente é necessário formular um protocolo de atuação entre o diretor de turma e os EE, que o agrupamento de escolas de carcavelos não desenvolveu, definindo assim que o modo de atuar com os mesmo seria de acordo com a legislação em vigor, tal como é possível observar no Artigo 41º da Lei 51/2012 de 5 de setembro,

“O diretor de turma ou, tratando -se de alunos do 1.º ciclo do ensino básico, o professor titular de turma, enquanto coordenador do plano de trabalho da turma, é o principal responsável pela adoção de medidas tendentes à melhoria das condições de aprendizagem e à promoção de um bom ambiente educativo, competindo -lhe articular a intervenção dos professores da turma e dos pais ou encarregados de educação e colaborar com estes no sentido de prevenir e resolver problemas comportamentais ou de aprendizagem.”(Lei 51/2012, Ponto 2, Artigo 41º).

Por último, no que diz respeito aos projetos interdisciplinares, tal como é referido no Regulamento Interno das Escolas de Carcavelos julho de 2017, o docente tem por obrigação o seguinte.

“Desempenhar de forma planificada a atividade docente, tendo em vista o cumprimento do projeto educativo, dos objetivos programáticos oficialmente definidos, as determinações do departamento curricular, do conselho de grupo ou disciplina, bem como o projeto curricular de turma ou outros projetos gerais e interdisciplinares aprovados;” (Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, Ponto 7, Artigo 107º).

Consultando o documento Projetos do Agrupamento de Escolas de Carcavelos 2017/2018 (anexo 11) é possível observar que todos eles vão de encontro a pelo menos um dos objetivos definidos no Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de julho de 2017.

“Os projetos a desenvolver deverão ir ao encontro dos seguintes objetivos:

- a) A formação científica, pessoal e social dos alunos;
- b) A cooperação com o meio;
- c) A integração e aplicação dos diferentes saberes;
- d) A promoção da qualidade do agrupamento.” (Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, Ponto 2, Artigo 8º).

A acrescentar ao referido anteriormente e observando o documento Projetos do Agrupamento de Escolas de Carcavelos 2017/2018, a EBSC desenvolveu um Projeto de Educação para a Saúde (PES), que, por sua vez, de acordo com o DN 25 995/2005 (2ª série), de 16 de dezembro, foi estipulado pelo Governo como sendo obrigatório as escolas incluírem no seu projeto educativo a área de educação para a saúde.

Destinado ao trabalho de DT, tal como é possível observar no meu horário semanal de estágio, todas as terças feiras das 10:20 às 11:50 reunia com a DT responsável pelo 12ºD com o intuito de resolver qualquer situação bem como receber os EE. Foi ainda estipulado que o horário de atendimento para os EE era o já referido anteriormente.

## **2.2. Caracterização da turma**

No que diz respeito à turma do 12ºD, consultando o Plano Anual de Atividades de Turma (anexo 12), é possível observar que a turma no início do ano letivo 2017/2018 era constituída por 25 alunos, tendo começado com 30 alunos no 10º ano de escolaridade, indo de encontro ao número máximo de alunos por turma, estipulado pelo Artigo 21º do DN 7-B/2015 de 7 de maio.

“Nos cursos científico -humanísticos e nos cursos do ensino artístico especializado, nas áreas das artes visuais e dos audiovisuais, no nível secundário de educação, o número

mínimo para abertura de uma turma é de 26 alunos e o de uma disciplina de opção é de 20 alunos, sendo o número máximo de 30 alunos.” (DN 7-B/2015, Ponto 1, Artigo 21º).

No presente ano letivo a turma acabou o mesmo somente com 21 alunos, tendo dois alunos mudado de estabelecimento de ensino após o primeiro período e, porventura, os outros dois nunca se chegaram a apresentar na EBSC. Dos 21 alunos referidos anteriormente, 10 eram do género masculino e 11 eram do género feminino que por sua vez apresentavam idades entre os 16 e os 19 anos, perfazendo uma média de 17,2 anos. De entre todos os alunos somente 3 não eram de nacionalidade portuguesa, sendo por sua vez de nacionalidade ucraniana. Relativamente ao nível de retenções, 5 alunos já apresentavam historial de retenções tendo 3 deles ficado retidos uma vez no 10º ano, e os outros 2 no 12º ano, dos quais um deles foi o que mudou de estabelecimento de ensino e o outro somente estava inscrito à disciplina de português. Por último, 5 alunos da turma estavam ao abrigo da Ação Social Escolar (ASE), estando dois deles integrados no escalão A, e os restantes no escalão B, o que indica algumas diferenças em termos socioeconómicas. No Anexo III, Artigo 4º do Despacho 5296/2017 de 16 de junho, é evidenciada esta diferença entre escalões. Quanto ao ASE de acordo com o Artigo 10º do DL 55/2009 de 2 de março, é atribuído consoante as condições sócio económicas de cada aluno ou agregado familiar.

“O acesso aos benefícios decorrentes dos apoios no âmbito da acção social escolar previstos no presente decreto-lei, bem como o seu carácter integral ou parcial, gratuito ou participado, são determinados em função da situação dos alunos ou dos seus agregados familiares e em particular da respectiva condição sócio -económica.” (DL 55/2009, Ponto 1, Artigo 10º).

Abordando agora a existência de alunos com situações educativas especiais, dois alunos da turma estavam inseridos neste panorama. Um desses alunos tinha um CEI, já tendo sido explicada a sua situação anteriormente na área da lecionação. O outro aluno apresentava um Programa Educativo Individual (PEI).

De acordo com o que está implementado na EBSC pelo Artigo 130º do Regulamento Interno das Escolas de Carcavelos de julho 2017, “É da responsabilidade do professor titular de turma, no 1º ciclo, e do diretor de turma, nos 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e no Ensino Secundário;” (Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, Alínea b), Ponto 1, Artigo 130º), que, por sua vez, vai de encontro ao que está estipulado pelo Artigo 11º do DL 3/2008 de 7 de janeiro, “O coordenador do programa educativo individual é o educador de infância, o professor do 1.º ciclo ou o director de turma, a quem esteja atribuído o grupo ou a turma que o

aluno integra.” (DL 3/2008 de 7 de janeiro, Ponto 1, Artigo 11º), bem como pelo que está também estipulado ainda no mesmo decreto.

“Nos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e no ensino secundário e em todas as modalidades não sujeitas a monodocência, o programa educativo individual é elaborado pelo director de turma, pelo docente de educação especial, pelos encarregados de educação (...)” (DL 3/2008, Ponto 2, Artigo 10º).

No que diz respeito aos apoios de estudo foram propostos 5 alunos, dos quais somente 2 tinham apoio a português, outros 2 somente a matemática e 1 tinha tanto a português como a matemática. Estes alunos foram propostos após reunião entre o DT e o CT, tal como foi dito anteriormente após citação do Artigo 56º do Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de julho de 2017.

Focando-me novamente no Plano Anual de Turma (PAT) as principais preocupações foram: os alunos apresentarem um rendimento aquém do esperado e do outrora demonstrado pelos mesmos, revelando também dificuldades em realizar uma análise crítica do próprio trabalho; os alunos não apresentarem qualquer perspectiva de futuro após conclusão da escolaridade obrigatória. Posto isto o conselho de turma reuniu-se e definiu estratégias com o intuito de colmatar as dificuldades diagnosticadas.

Relativamente à falta de rendimento e à incapacidade de analisar criticamente o próprio trabalho, o CT propôs que se realizasse o exercício de os próprios alunos começarem a avaliar o seu próprio trabalho, bem como o trabalho dos colegas de acordo com critérios previamente definidos. Esta estratégia obrigava os alunos a pensar e refletir sobre os critérios, conseguindo criticar algo que possa ter sido feito pelo próprio ou por um colega. Quanto à ausência de perspectiva futura após conclusão da escolaridade obrigatória, em CT, foi decidido que se iriam tomar iniciativas com o intuito de ajudar os alunos a clarificar o seu percurso. Sendo eu assessor do DT, fiz a proposta de assumir a responsabilidade de liderar este processo. Esta proposta foi aprovada pelo DT titular.

Em suma no ano letivo 2017/2018 estive envolvido na orientação vocacional dos alunos do 12ºD, que, por sua vez, organizei em 4 etapas, prognóstico (caracterização da turma/recolha de informação), prioridades e progresso (operacionalização das iniciativas) e produto, tendo sido realizados pontos de situação ao longo do mesmo.

### **2.3. Planificação anual da turma e explicação das etapas**

Tal como foi referido anteriormente as atividades de turma foram organizadas consoante quatro etapas ao longo dos 3 períodos letivos.

A primeira etapa denominada de prognóstico consistiu na realização da caracterização da turma/recolha de informação.

Na primeira etapa foram elementos fulcrais o CT e os EE. O CT permitiu que eu obtivesse informações relativamente ao percurso académico dos alunos, visto que, o mesmo já acompanhava a turma desde o 10º ano de escolaridade. Os EE serviram como intermediários permitindo estabelecer uma ligação professor aluno, com o intuito de conhecer os alunos a nível mais pessoal tendo em vista perceber quais as suas dificuldades, facilidades, e perspetiva perante um futuro a nível académico.

Em simultâneo tentou-se integrar os EE no processo educativo dos seus educandos, tornando possível desenvolver a questão da orientação vocacional dos alunos, contribuindo assim para o seu desenvolvimento pessoal. “O Diretor de Turma facilita a integração escolar dos alunos, a participação dos pais no processo educativo e o desenvolvimento pessoal e social das crianças e adolescentes.” (Marques, 1994).

A recolha de informação nesta etapa deu-se maioritariamente através das reuniões de CT e de EE, tentando também utilizar a minha componente letiva para recolher qualquer informação que considerasse relevante. O facto de utilizar a minha componente letiva surgiu como uma necessidade, visto que, não havia componente letiva dedicada à direção de turma. Desde início este foi um fator limitativo dificultando bastante esta etapa, pois disponibilizava de pouco tempo para a dita recolha de informação.

Para além da dificuldade referida anteriormente esta etapa atrasou-se bastante pois inicialmente a preocupação para com a direção de turma era outra. Inicialmente fomos levados a pensar que a principal preocupação eram as «soft skills», também denominadas de competências sociais. De acordo com Muller e Turner (2010) «soft skills» são uma combinação de habilidades pessoais, interpessoais e competências, bem como habilidades de comunicação e inteligência emocional, ou seja, habilidades relacionadas com as tarefas de comunicação, gestão do tempo, negociação, escrever, ouvir, ler, apresentar, resolução de problemas, tomada de decisão e execução (Rao, 2012).

Após a primeira reunião com os EE (11/10/2017) veio-se a perceber que a orientação vocacional poderia ser uma preocupação que apresentava maior relevância.

Na EBSC o modelo burocrático é algo que está bastante instituído tal como referido anteriormente neste relatório. Esta tendência dificulta a atuação dos CT observando-se nas reuniões que a principal preocupação é discutir notas e resultado, em oposição as questões de caráter relacional, psicológico ou emocional são muito pouco tratadas.

O fator referido anteriormente aliado ao facto de ainda me estar a ambientar ao papel de DT, e de no início termos andado um pouco fora de rota a explorar as «soft skills», provocou a grande demora nesta etapa de prognóstico, que, por sua vez, só se veio a diagnosticar uma verdadeira preocupação aquando a primeira reunião intercalar (25/10/2017) onde se corroborou a elevada importância de incidir sobre a orientação vocacional dos alunos anteriormente debatida com os EE.

Nesta etapa ainda foi possível conseguir que 3 alunos marcassem reunião com a psicóloga para perceberem efetivamente quais as suas hipóteses a nível de futuro académico, tendo em consideração o seu aproveitamento escolar. Reuni também com o EE do nº 17, que estava com algum receio relativamente ao futuro académico do seu educando, pois não o via com objetivos definidos.

O facto de já ter conseguido em conjunto com a DT que os alunos se dirigissem à psicóloga escolar a pedir aconselhamento, levou a que a DT comesse a ter mais confiança em mim e a perceber que efetivamente estava empenhado em ajudar os alunos neste problema.

Na reunião de EE no fim do mês de janeiro, os EE dos alunos que se tinham dirigido à psicóloga afirmaram que efetivamente os seus educandos se encontravam mais decididos.

Concluída esta etapa foi elaborado um balanço do 1º período (apêndice 19), com o intuito de informar todos os órgãos envolvidos do progresso realizado.

Com o início do segundo período do ano letivo, passámos à segunda etapa (prioridades), que consistiu em definir em conjunto com o DT responsável pela turma e com o CT, um plano de ação constituído por 5 iniciativas dispostas ao longo dos dois períodos restantes (apêndice 20).

Neste plano de ação começou por se definir que, em primeiro lugar, os alunos responderiam a um questionário para perceber quais os seus principais interesses e quais os principais fatores que cada um consideraria eliminatório na escolha de um curso do ensino superior. Em segundo lugar realizar-se-ia uma reunião para informar os alunos de quais os cursos disponíveis

dentro dos interesses de cada um. Para tal, foi tido em consideração as disciplinas em que realizaram exames (provas de ingresso), a média de ingresso que era necessária, a média que o aluno apresentava e o plano de estudos dos respetivos cursos. Em terceiro lugar seria novamente realizado o questionário tentando perceber se os alunos já se encontravam mais esclarecidos, e quais as vias que tencionavam tomar. Em quarto lugar proporcionar-se-ia à turma a possibilidade de participar no *Inspiring Future*. Por último, foi planeado realizar uma visita à Faculdade Nova SBE, visto que, a turma 12ºD era da área das socioeconómicas, e assim, os alunos teriam a oportunidade de ouvir da parte de estudantes universitários aquilo que são os cursos desta universidade, bem como, o que implica ser um aluno universitário.

Quadro 8. Plano de ação da direção de turma

| Tarefa                             | Etapas            | Data                    | Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Questionário                       | Operacionalização | 05/02/2018 a 09/02/2018 | Perceber quais os principais interesses dos alunos e quais os principais fatores que cada um consideraria eliminatório na escolha de um curso do ensino superior                                                                                                                                                  |
| Reunião                            | Operacionalização | 05/03/2018 a 09/03/2018 | Demonstrar aos alunos quais os cursos que são possíveis de ingressar dentro dos interesses de cada um tendo em consideração, as disciplinas em que realizaram exames (provas de ingresso), a média de ingresso que é necessária e a média que o aluno apresenta bem como o plano de estudos dos respetivos cursos |
| Questionário                       | Operacionalização | 12/03/2018 a 16/03/2018 | Perceber se os alunos já se encontram mais esclarecidos, e quais as vias que tencionam tomar                                                                                                                                                                                                                      |
| Visita Estudo (Inspiring Future)   | Operacionalização | 26/04/2018              | Proporcionar aos alunos a oportunidade de integrarem conferências e workshops relativos a vários cursos superiores                                                                                                                                                                                                |
| Visita Estudo (Faculdade Nova SBE) | Operacionalização | 05/05/2018              | Proporcionar aos alunos a oportunidade de ouvir da parte de estudantes universitários, aquilo que são os cursos desta universidade bem como o que implica ser um aluno universitário na Faculdade Nova SBE                                                                                                        |

De acordo com o plano de ação que tinha sido estabelecido nem todas as atividades foram realizadas, devido a atrasos no planeamento (atividades escolares, feriados, etc...) e devido ao facto de os alunos nem sempre estarem todos presentes na aula, o que implicava ter de despende outra aula para realizar novamente a atividade. Como tal, a primeira e a terceira atividades não foram realizadas, sendo que a segunda atividade somente foi realizada no 3º período na etapa do progresso.

Nesta etapa houve ainda lugar para a reunião com o CT no fim do período. Nesta reunião o CT considerou que os alunos estavam a demonstrar um melhor rendimento, que poderia advir do facto de já estarem mais decididos e mais focados nos seus objetivos.

Esta etapa acabou por ser bastante prejudicada pois as iniciativas planeadas necessitavam de mais tempo para ser preparadas, tempo esse que foi consumido com o atraso da primeira etapa.

Finalizado o 2º período foi elaborado um balanço do mesmo (apêndice 21), com o intuito de conseguir planejar o 3º e último período.

Neste último período deu-se início à terceira etapa (progresso), que, por sua vez, fez parte da grande etapa de operacionalização onde o principal objetivo foi conseguir que os alunos que ainda não tinham perspectivado o seu futuro o conseguissem fazer. Para os alunos que já tinham alguma ideia, tentou-se esclarecer possíveis inseguranças ou dúvidas.

A primeira atividade desta etapa consistiu na reunião com os alunos. Esta reunião surgiu com o intuito de perceber quais as escolhas que os alunos tencionavam fazer e fornecer as informações necessárias para que os alunos conseguissem perceber se era ou não uma escolha viável. Foi utilizado como suporte o site da direção geral do ensino superior, permitindo fornecer aos alunos todas as informações que estes pudessem necessitar para ingressar num curso superior, tais como, disciplinas que necessitavam como provas de ingresso, a média de ingresso que era necessária e a média que o aluno apresentava bem como o plano de estudos dos respetivos cursos. Esta atividade foi realizada na minha componente letiva e contou com a presença da DT, que, por sua vez, foi assistir com o intuito de perceber como é que eu estava a lidar com os alunos no que diz respeito a esta questão.

Após esta reunião, o feedback da DT foi bastante positivo, tendo-me convidado a orientar a turma na atividade proposta para a 4ª e última etapa (produto).

O feedback dos alunos também foi bastante positivo. Por um lado, os que ainda não se encontravam decididos afirmaram que após a reunião já tinham conseguido limitar mais as suas

escolhas tendo em consideração todas as condicionantes. Por outro lado, os que já se encontravam decididos conseguiram estipular metas e estabelecer objetivos para o seu próprio rendimento.

Com a realização desta reunião demos por concluída a terceira etapa, começando assim a preparar as iniciativas propostas para a quarta etapa.

Para esta etapa estavam planeadas duas atividades de acordo com o plano de ação, o *Inspiring Future* e a visita à Faculdade Nova SBE.

Das duas atividades planeadas considerámos que permitir que a turma tivesse acesso ao *Inspiring Future* era essencial, embora a visita à Faculdade Nova SBE já não fosse assim tão importante.

O *Inspiring Future* foi uma iniciativa que teve início no ano letivo 2013/2014, que, por sua vez, consiste na realização de uma feira de informação e apoio sobre o acesso ensino superior, nas escolas, contando com instituições de ensino superior (nacionais e internacionais) e empresas, realizando também *workshops* de desenvolvimento pessoal, social e profissional.

Esta iniciativa contou com várias sessões, sendo que para a nossa DT considerámos importante que os alunos frequentassem duas delas, a sessão “Acesso ao ensino superior” e a sessão “Ensino Superior”.

A primeira sessão foi organizada por uma equipa que trabalhou com um dos Gabinetes de Acesso ao Ensino Superior (GAES) e teve como principal objetivo auxiliar os alunos do 12º ano, através de uma linguagem simples e dinâmica, explicando como funcionam as candidaturas.

A segunda sessão foi dividida por temas, tais como, “Ciências e Engenharias”, “Ciências Sociais e Humanas”, “Economia e Gestão”, onde os alunos podiam assistir às apresentações das ofertas educativas das instituições de ensino superior de maior interesse.

A iniciativa *Inspiring Future* também contou com *workshops*, sendo que, nesta área deixámos ao critério dos alunos escolher em quais é que queriam participar, “Tomada de decisão”, “Proatividade” e “Mercado de trabalho”. Os dois primeiros foram os que tiveram maior adesão, tendo os alunos descartado o último de imediato.

O primeiro *workshop* incidiu sobre as dúvidas do que fazer após o ensino secundário e se os alunos estavam ou não a escolher bem.

No segundo *workshop* eram abordados três aspetos, a importância do esforço e de ter consciência das próprias capacidades, o pensamento "fora da caixa" e como fazer o melhor possível na realidade em que estou inserido.

Esta atividade surgiu como uma hipótese de perceber se os alunos já estavam de facto decididos e como uma possibilidade de os alunos retirarem as últimas dúvidas que pudessem existir.

Após esta iniciativa, em conjunto com a DT, foi decidido que já não fazia sentido realizar a visita à Faculdade Nova SBE. Esta é uma faculdade especializada na área de gestão e economia, que, por sua vez, não representava o interesse de todos os alunos, apesar de estarem inseridos numa turma de socioeconómicas.

Por outro lado, achei essencial realizar uma troca de ideias sobre o *Inspiring Future* tendo então feito essa proposta à DT.

A dita troca de ideias foi uma iniciativa bastante bem aceite pela DT, tendo inclusive ficado agradada com a minha proatividade e com o facto de já estar a tentar atuar de forma autónoma.

Esta iniciativa teve como principal objetivo perceber se o *Inspiring Future* tinha sido uma mais valia para os alunos e representou o culminar deste processo de orientação vocacional. Foi também uma última hipótese de responder às questões e dúvidas que os alunos ainda pudessem ter. Nesta iniciativa contei novamente com a presença da DT que teve uma participação muito ativa, o que me levou a crer que tinha ficado muito agradada não só com a proposta, mas também com o trabalho desenvolvido.

Concluído o ano escolar foi então elaborado um balanço do último período (apêndice 22), colocando assim término ao ano letivo 2017/2018 e às minhas atividades como DT.

## **2.4. Conclusão**

Para concluir esta segunda área de atuação vou focar-me nos termos próprios dos objetivos, nas opções estruturantes e efeitos visados, nas principais conquistas e benefícios para os alunos/ turma e para mim como estagiário.

Relativamente ao primeiro ponto mencionado, o cumprimento dos objetivos, é possível afirmar que ao observar o planeamento idealizado e os balanços realizados após cada uma das etapas, os objetivos estipulados foram efetivamente cumpridos. É também necessário referir que os objetivos apesar de cumpridos, houve bastante dificuldade ou mesmo a incapacidade em conseguir realizar determinadas tarefas, devido a um começo tardio na implementação do projeto, tal como explicado anteriormente. Contudo, um dos objetivos que considero que foi alcançado foi a minha capacidade como assessor do DT, a capacidade do CT e a capacidade do próprio DT em

nos envolvermos mais nas questões que vão para além da burocracia escolar, conseguindo assim que houvesse um trabalho mais conjunto nas questões de carácter relacional, psicológico ou emocional dos alunos e não somente académico. Esta conquista adveio de uma constante insistência da DT e também da minha parte devido à sua influência. Como consequência, ao longo do ano letivo, deixei de assumir somente o papel de realizador de tarefas e passei a ter uma intervenção mais proativa, conseguindo ganhar a confiança da DT e do CT levando-me a ter mais autonomia.

No que diz respeito às opções estruturantes considero que, tal como ocorreu na área da lecionação, o facto de ser uma escola que se enquadra muito no modelo burocrático permite que toda a informação esteja devidamente organizada e de fácil acesso. Por outro lado, o facto de a primeira etapa ter sido tão demorada dificultou bastante a organização de toda a informação de maneira a tornar possível retirar as conclusões necessárias.

Relativamente às minhas opções estruturantes desta área concluo que inicialmente foi bastante complicado começar a operar com a turma, pois não conseguia gerir o tempo de maneira a exercer esta função de DT. O facto de não beneficiar de um momento de direção de turma na carga letiva também contribuiu para toda esta dificuldade. Tudo isto acabou por ser resolvido quando todo o CT começou a trabalhar de forma conjunta, permitindo que todos os professores despendessem menos tempo na sua componente letiva e esse tempo fosse mais rentável no tratamento de questões com a turma.

Considerando agora as principais conquistas e benefícios para os alunos, ao longo do ano foi observada uma maior determinação por parte dos mesmos no que diz respeito às suas perspetivas futuras, o que levou a que houvesse também um incremento bastante considerável no seu rendimento académico. Esta ideia foi observável não só pelos resultados alcançados, mas também, confirmado pelos testemunhos do CT e dos EE nas respetivas reuniões, os quais afirmavam que já viam nos alunos mais determinação e mais foco. No fim do ano letivo já todos tinham decidido qual o curso superior onde queriam ingressar. Para aqueles que não era possível, já estavam cientes de quais as disciplinas que iriam ter de repetir com o intuito de conseguirem mais tarde ingressar no curso pretendido.

Para além do rendimento académico considero que houve um progresso nas questões de carácter relacional. No caso da saída de campo, esta atividade teve algum impacto nessas questões embora não muito significativo considerando o momento em que foi realizada. Todavia, permitiu

aprimorar a relação professor aluno e entre os alunos que realizaram as atividades, havendo a necessidade de trabalho colaborativo (orientação e canoagem). Foram também estabelecidas algumas relações entre alunos que outrora em diferentes condições não se teriam estabelecido. Considero que, apesar da melhoria observada, poderia ter sido bastante mais benéfico se esta atividade tivesse sido realizada não tão próximo do fim do ano letivo.

Por último, quanto à minha prática como assessor do DT e considerando que a DT da respetiva turma me permitia ter alguma autonomia, permitiu-me não só estar mais informado relativamente ao papel do DT e às suas funções, mas também perceber o funcionamento das questões associadas a este papel, tais como reuniões de CT e de EE. Consegui também desenvolver novas competências no que diz respeito à comunicação tanto com os outros professores do CT como com os EE. No caso dos EE também desenvolvi a capacidade de lidar individualmente com cada um, percebendo quais as questões que os preocupavam e ajudando-os a desenvolver soluções para as mesmas. Paralelamente tive de adequar a minha comunicação, postura e forma de atuar consoante o público alvo.

### **3. Desporto Escolar**

### 3.1. Caracterização do Desporto Escolar

Considerando agora a terceira área do meu estágio pedagógico, Desporto Escolar (DE), é essencial focar-me em dois aspetos, a caracterização desta área de acordo com a escola em que estive inserido e também justificar o porquê de ter optado pelo núcleo de Voleibol. Sendo assim foi necessário analisar o projeto do desporto escolar, o plano de desenvolvimento da modalidade, anual e/ou plurianual, os horários e gestão dos espaços, os índices de participação dos alunos, os resultados obtidos anteriormente e também as atividades pontuais desenvolvidas pelo GEF.

“...a questão fundamental que se coloca ao desporto escolar, para além do desenvolvimento das capacidades motoras, é a da construção na vida da criança e do jovem dos valores essenciais que a prática desportiva potencialmente encerra...” (Melo de Carvalho, 2010, p. 18)

Dando início a este capítulo é essencial não só definir DE, mas também referir quais os seus objetivos. De acordo com o referido no Artigo 5º do DL 95/91 de 26 de fevereiro, é possível definir DE.

“Entende-se por desporto escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objecto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de actividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.” (DL 95/91, Ponto 1, Artigo 5º).

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

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

Dentro dos objetivos referidos anteriormente, considero que, no que diz respeito ao reforçar as parcerias entre escolas e ao dar continuidade aos núcleos já existentes, estes não são muito bem conseguidos.

Quanto ao reforçar as parcerias entre escolas é observado que as escolas organizam e formulam os núcleos de forma independente. Esta forma de operar resulta na existência de núcleos distintos entre escolas e consequentemente em quadros competitivos muito reduzidos. Assim, considero que seria uma boa hipótese as escolas que estão inseridas na mesma zona competitiva

definirem previamente quais as modalidades em que iriam apostar idealizando também um plano plurianual. Desta forma seria garantido um quadro competitivo mais amplo.

Quanto à existência de um plano plurianual de trabalho no DE este não é realizado, visto que, todos os anos a abertura dos núcleos é definida pelo número de alunos que se inscrevem no mesmo. Sendo assim, existe sempre a possibilidade de em anos seguintes determinado núcleo não terem alunos suficientes para operar. Tudo isto representa uma grande falha a nível escolar, pois dever-se-ia então garantir o funcionamento dos núcleos, permitindo assim haver uma continuidade nas aprendizagens dos alunos que pretendem integrar os mesmos.

Indo de encontro ao que está referido no Artigo 51º da Lei 49/2005 de 30 de agosto.

“O desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como factor de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados.” (Lei 49/2005, Ponto 5, Artigo 51º).

No que diz respeito à promoção da saúde e da condição física, é complicado alcançar estas melhorias quando o DE acontece somente duas vezes por semana (90 minutos mais 45 minutos) e nem sempre nos horários mais aconselhados.

De acordo com o Programa de Desporto Escolar 2017 – 2021, Alínea c), Ponto 6, Parte I, é responsabilidade da organização escolar, “Assegurar horários adequados à prática desportiva escolar;”. Ao observar o documento Horários do Desporto Escolar 2017/2018 (anexo 13) alguns núcleos operavam em horário de almoço, tal como o badminton à sexta feira das 13:45 às 14:30 e o voleibol infantis B à sexta feira das 13:45 às 15:15. Por um lado estes horários não permitiam que alguns alunos de forma a participarem nos treinos conseguissem almoçar, ou quando o conseguiam, era imediatamente antes da prática desportiva o que não é aconselhável. Por outro lado, a hora de conclusão do treino no caso do badminton coincidia com a hora de recomeço das aulas no período da tarde, o que, por sua vez, não permitia aos alunos tomarem os cuidados de higiene desejados.

O referido anteriormente é devido não só a uma má organização dos horários, mas também, a uma má gestão dos espaços. O DE era organizado com o intuito de ser realizado nos «furos» letivos, ou seja, sempre que algum espaço estava disponível não estando a ser utilizado para aulas de EF, esse mesmo espaço era utilizado para os treinos do DE. Assim, é essencial

perguntar, visto que não são realizadas aulas de EF no período de almoço pois não é um horário adequado para as mesmas, será esse horário adequado para a realização dos treinos do DE?

E por sua vez ao estabelecido pelo Artigo 20º do DL 139/2012 de 5 de julho.

“Em complemento das atividades curriculares dos ensinos básico e secundário, devem os agrupamentos de escolas e as escolas não agrupadas organizar e realizar, valorizando a participação dos alunos, ações de formação cultural e de educação artística, de educação física e de desporto escolar, de educação para a cidadania, de inserção e de participação na vida comunitária, visando especialmente a utilização criativa e formativa dos tempos livres, orientadas, em geral, para a formação integral e para a realização pessoal dos alunos.” (DL 139/2012, Ponto 6, Artigo 20º).

É também defendida a ideia de que o desporto, desde que realizado de uma forma organizada, pode constituir um via de formação de carácter, na medida em que permite incutir competências como, responsabilidade, bem como formular comportamentos de conquista, visto que, aumenta os níveis de persistência, gratificação e de tomada de risco (Kleiber & Roberts, 1981).

De acordo com Melo de Carvalho (2010), para que o desporto seja considerado educação é necessário reunir um conjunto de condições, que, por sua vez, permitirão afirmar que da prática desportiva advém uma contribuição única não podendo assim haver educação sem desporto corretamente orientado.

“Os sentimentos de respeito, de cooperação, de solidariedade, de auto-disciplina, de espírito de sacrifício, de trabalho tenaz, etc., não surgem espontaneamente durante a prática desportiva: precisam de ser “construídos” enquanto se prepara, realiza e avalia a acção e se exprimem os sentimentos e as possibilidades do indivíduo se traduz em acto. É esta a tarefa do educador...” (Melo de Carvalho, 2010, p. 11)

Considerando ainda o Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de janeiro de 2017, a aplicação dos objetivos revistos anteriormente estariam dependentes da elaboração anual de um projeto do DE. Ao contactar a coordenadora do DE, esta afirmou que não houve elaboração de qualquer projeto. Somente foi realizado, no início do ano letivo, um levantamento dos núcleos que iriam operar e os respetivos responsáveis e, no fim, um relatório das atividades realizadas. Em suma, o DE pode-se considerar como uma área bastante desorganizada dentro da EBSC.

Por último, no que se refere às atividades pontuais desenvolvidas pelo GEF, tal como referido na introdução deste relatório de estágio, o mesmo apresenta algum estatuto dentro da EBSC e, como tal, tem direito a obter algum protagonismo através da organização de diversas atividades. A organização das mesmas é feita em conjunto por todo o GEF, ou somente por determinados elementos considerados especialistas na matéria.

Quanto à minha escolha optei por me inserir no núcleo de Voleibol no escalão Infantis A (alunos nascidos em 2007). Em primeiro lugar já tinha estabelecido contacto com o professor responsável por este grupo/equipa e foi um professor que me agradou bastante não só como pessoa, visto que era bastante acessível, mas também como professor, pois lecionava turmas do 2º ciclo e conseguia ter uma relação com os alunos e criar um clima de aula excepcionais. Em segundo lugar porque tinha um horário possível de compatibilizar com o meu. Em terceiro lugar porque já tinha sido atleta da modalidade e quando surgiu a oportunidade tive alguma curiosidade em aprender quais as metodologias e estratégias utilizadas no processo de treino da mesma, embora com crianças que estavam no 5º ano de escolaridade e que na generalidade pouco ou nada sabiam sobre a mesma.

### **3.2. Caracterização do Grupo/ Equipa**

Tal como referido anteriormente, o grupo/equipa de DE no qual estive inserido foi o Voleibol, grupo esse que funcionava por escalões. Eu estive a trabalhar com os Infantis A (alunos nascidos em 2007) e os treinos eram às terças e quintas, das 16h15 às 17h00 e das 14h30 às 16h00, respetivamente.

Este grupo de DE foi atribuído ao Professor Filipe Eanes que, desde o início, estabeleceu uma boa relação comigo deixando-me à vontade no âmbito de intervir no treino. Era um professor que não tinha a necessidade de assumir o controlo total das situações e que me permitia intervir no processo de treino. Esta situação possibilitou evidenciou que basicamente não existia um treinador principal e um treinado adjunto. Simplesmente o grupo era treinado por dois professores que estavam constantemente a debater quais as melhores situações de exercício e quais as melhores estratégias no treino.

No ano letivo 2017/2018 estiveram inscritos 21 alunos, apesar do número elevado de alunos inscritos nem todos compareciam nos dois treinos, devendo-se ao facto de terem atividades em simultâneo (média de 12 a 16 alunos por treino).

A nível competitivo o escalão era constituído por 4 escolas em que cada uma tinha de organizar um dos encontros, Colégio Boa Nova (27/01/2018), Escola Básica e Secundária de Carcavelos (03/03/2018), Escola Básica Conde de Oeiras (21/04/2018) e por último Colégio Salesianos de Estoril (26/05/2017). A cada encontro tinham de ir no mínimo 10 atletas por escola para poder participar sem levar falta técnica.

Após terem sido estabelecidos os encontros no quadro competitivo foi realizado o Plano anual do DE (apêndice 23) que, orientou o processo de treino do grupo/ equipa.

Ainda relativamente ao quadro competitivo considero que 4 encontros é muito pouco, visto que os alunos iniciaram o desporto escolar no mês de outubro de 2017, tiveram o primeiro encontro em janeiro de 2018 e realizaram os 3 restantes nos 4 meses seguintes.

Em suma, apesar de só 4 escolas terem este escalão e de ser o escalão mais baixo (alunos do 5º ano), que por sua vez é o que poderá ter mais continuidade nos anos seguintes nos respetivos escalões, deveriam ter sido realizados mais encontros de modo a permitir alguma continuidade.

Assim, o único tempo de paragem deveriam ter sido as interrupções letivas, visto que, em 9 meses que constituem o letivo, somente foram realizadas 4 competições que foram aglomeradas em 4 meses, tal como dito anteriormente.

De acordo com Rodrigues dos Santos (2011), a competição é a categoria fundamental do desporto e só através da mesma é possível aprender a lidar com a derrota.

“O desporto é um fenómeno social ubíquo no qual a competição é a categoria fundamental... Para lá da competição, o desporto deve ser uma escola de humanismo mesmo quando alguém é derrotado. Devemos lutar contra a alienação humana induzida pela assunção de que só a vitória conta.” (Rodrigues dos Santos, 2011, p. 4)

### **3.3. Planificação anual do grupo/ equipa e explicação das etapas**

A organização desta área foi regida de acordo com o Plano anual do DE. Este plano dividiu a operacionalização do ano em 4 etapas (prognóstico, prioridades, progresso e produto/projeto) cada uma delas com as respetivas condicionantes, possibilidades, opções metodológicas e objetivos (quadro 9), embora as unidades didáticas que as constituíram se regessem sempre de acordo os mesmos princípios.

De acordo com a literatura, a dificuldade em ensinar o voleibol centra-se em dois aspetos. Em primeiro lugar está relacionada com o facto de as suas ações serem ações que não são utilizadas no quotidiano. Em segundo, esta dificuldade acrescida, é derivada da própria complexidade desta modalidade associada, por sua vez, à dificuldade de execução das suas ações técnicas. (Mesquita, 1995<sup>3</sup> citado por Junior, 2006).

O voleibol é assim um JDC que apresenta um grau de complexidade diferente dos restantes, visto que, o facto de não ser permitida a queda da bola no solo e a ação de agarrar,

---

<sup>3</sup> Mesquita, I. (1995). O ensino do voleibol: proposta metodológica. In: A, Graça & J. Oliveira (Eds.). *O ensino dos jogos desportivos* (2ª edição) (pp. 153-197). Porto: Universidade do Porto.

havendo ainda um limite máximo de toques por jogada, torna a execução correta das habilidades, ou seja a eficiência, um fator determinante no alcance do sucesso, ou seja, a eficácia (Mesquita, Marques, & Maia, 2001).

De acordo com Mesquita, Marques e Maia (2003)<sup>4</sup> citado por Ripka, Mascarenhas, Hreczuck, Luz, e Afonso (2009, p. 412), “No voleibol, dadas as dificuldades implícitas à sua aprendizagem, determinadas pelos constrangimentos regulamentares e técnicos, o praticante desenvolve uma polivalência funcional e motora.”. Com o intuito de ultrapassar esta complexidade e de facilitar a aquisição das competências e comportamentos desta modalidade, foi criado o minivoleibol.

“Devido à complexidade do processo de aprendizagem e ensino do voleibol, diversos métodos são necessários para iniciar os praticantes na modalidade, devido a essa necessidade primária, desenvolveu-se a metodologia do minivoleibol, que compreende e viabiliza o desenvolvimento das capacidades motoras da criança de acordo com sua faixa etária e respeitando seus limites.” (Mesquita, 1995<sup>3</sup> citado por Ripka et al., 2009, p. 412).

Esta vertente da metodologia de treino de voleibol é um método simples e adaptado às necessidades das crianças entre os 8 e os 14 anos. Nesta metodologia as ações complexas reduzem-se a situações de jogo simplificadas no que diz respeito à quantidade de jogadores, às dimensões do campo, à altura da rede e ao material utilizado, permitindo aos alunos terem mais sucesso na fase inicial de aprendizagem da modalidade e desenvolver o gosto pela prática da mesma (Gotsch, 1983<sup>5</sup> citado por Quadros Júnior, Quadros & Gordia, 2007).

Assim, a iniciação ao voleibol é realizada numa lógica de progressão em três etapas, iniciação, desenvolvimento e desenvolvimento/jogo.

A primeira etapa, iniciação, é essencialmente composta por exercício que permitam aos alunos mecanizar os movimentos e a respetiva execução corporal. A segunda etapa, desenvolvimento, é composta por exercícios direcionados aos comportamentos adquiridos. Por último, a terceira etapa, desenvolvimento/jogo, é o momento de aprendizagem em que os alunos devem ser colocados em exercícios semelhantes ao jogo e no jogo propriamente dito, considerando

---

<sup>4</sup> Mesquita, I., Marques, A., Maia, J. (2003). *A instrução e a estruturação das tarefas motoras no treino do passe de frente em Voleibol: estudo aplicado ao escalão de iniciados femininos*. Investigação em Voleibol. Estudos Ibéricos.

<sup>5</sup> Gotsch, W. (1983). *Minivoleibol*. Argentina: Editorial Stadium.

para tal todas as condicionantes, manipulações e formas simplificadas necessárias (Mamani Ramos et al., 2018).

Quadro 9. Objetivos por etapa

| Objetivos                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1ª Etapa                                                                                                                                                                                                                              | 2ª Etapa                                                                                                                                                                                                                                                | 3ª Etapa                                                                                                                                                               | 4ª Etapa                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>1º:</b> Criação de rotinas de treino;</p> <p><b>2º:</b> Prognosticar o nível dos alunos;</p> <p><b>3º:</b> Em situação de 1+1 e 1x1, iniciar a aprendizagem da movimentação em campo e das ações técnicas (toque de dedos).</p> | <p><b>1º:</b> Em situação de 2+2 mínimo de 2 toques e máximo de 3 realizar sustentação de bola começando com a ação que dá início ao jogo (serviço em toque de dedos);</p> <p><b>2º:</b> Aquisição de posicionamento relativo à rede e ao parceiro.</p> | <p>Em situação de jogo 2x2 realiza toque de dedos ou manchete quando oportuno, dando início ao jogo com o serviço em toque de dedos para zonas de difícil receção.</p> | <p>Em situação de 2x2, realizam o serviço, o toque de dedos ou manchete para zonas de difícil receção e demonstram compreensão táctica do jogo e intencionalidade nas ações, bem como perceção de quando executar cada ação técnica.</p> |

Passando à explicação da primeira etapa (prognóstico), definida anteriormente neste relatório, o principal objetivo foi prognosticar qual o nível de aptidão dos alunos para a modalidade de Voleibol (quadro 10), tendo sido registado o nível que os alunos estavam a trabalhar. A operacionalização desta etapa foi realizada de acordo com o respetivo plano (apêndice 24).

Quadro 10. Avaliação inicial do núcleo

| Avaliação inicial |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Alunos            | nº 1 | nº 2 | nº 3 | nº 4 | nº 5 | nº 6 | nº 7 | nº 8 | nº 9 | nº 10 | nº 11 | nº 12 | nº 13 | nº 14 | nº 15 | nº 16 | nº 17 | nº 18 | nº 19 | nº 20 | nº 21 |
| Nível             | I    | I    | I    | I    | I    | I    | I    | I    | I    | I     | I     | I     | I     | I     | I     | I     | I     | I     | I     | I     | I     |

Legenda: I (vai trabalhar no nível I)

Nesta etapa a formação de grupos, devido à falta de conhecimento ainda existente, era deixado ao critério dos alunos. Os mesmos podiam escolher quem seria o colega com que iriam trabalhar embora existissem duas condicionantes, tinham de trabalhar com colegas que não fossem da mesma turma e eram sempre obrigados a trocar de dupla quando solicitado. Ao colocar estas condicionantes pretendíamos que todos os alunos presentes no grupo/equipa se conhecessem, pois

eram alunos do 5º ano e, como tal, eram novos na escola. Desta forma evitou-se a formação de grupos fechados, visto que, os alunos tinham sempre preferência em trabalhar com quem já conheciam, os colegas da turma.

Considerando que os alunos presentes neste núcleo estavam a frequentar o 5º ano de escolaridade, eu e o professor Filipe Eanes partimos do pressuposto que pouco ou nenhum era o conhecimento dos mesmos no que diz respeito a esta modalidade. Assim, esta etapa serviu não só para perceber as dificuldades de cada aluno, que esperávamos serem bastantes, mas também para começarmos a perceber quais os alunos que poderiam vir a adquirir as competências mais facilmente e quais os que nos iam trazer mais dificuldades.

De maneira a perceber os diferentes níveis de aptidão, no início de cada treino, era explicado exatamente como se executava o toque de dedos sem ser fornecido qualquer tipo de feedback. Desta forma, os alunos estavam inseridos num contexto de descoberta guiada, em que os mais perspicazes e mais hábeis iriam demonstrar mais cedo competências na realização das ações técnicas. Esta metodologia foi adotada com o intuito de conseguirmos mais facilmente realizar a separação dos alunos em dois grupos de trabalho (grupos de nível) que teriam objetivos diferentes para as etapas seguintes (quadro 11, 12, 13).

A principal diferença entre estes dois grupos, foi a velocidade com que adquiriram a aprendizagem das ações técnicas, e a qualidade com que conseguiam realizar as ações dispondo do mesmo tempo de treino (grupo 1 menos aptos, menos qualidade nas execuções e velocidade de aprendizagem mais lenta, grupo 2 mais aptos, mais qualidade nas execuções e velocidade de aprendizagem mais rápida).

Finalizada esta etapa deu-se início à segunda etapa (prioridades), definida anteriormente neste relatório, que, por sua vez, teve como principal objetivo colmatar as dificuldades observadas na etapa anterior, considerando o plano elaborado (apêndice 25).

Apesar das várias dificuldades observadas no prognóstico, nesta etapa eu e o Professor Filipe Eanes optámos por nos focar somente nas competências que considerámos essenciais trabalhar e que permitiam aos alunos alcançar o sucesso. Tudo isto tendo em consideração o estipulado pelo regulamento do desporto escolar para a respetiva modalidade.

Quadro 11. Objetivos 2ª etapa por grupos de nível

|                        | Introdutório                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Grupo 1 (- aptos)                                                                                                                                                                | Grupo 2 (+ aptos)                                                                                                                                        |
| Voleibol (Iniciados A) | Nº (1,6,8,9,11,12,16,18,19,20,21) Em situação de 1+1 realizam o toque de dedos, colocando a bola em cima do colega.                                                              | Nº (2,3,4,5,7,10,13,14,15,17) Em situação de 1+1 realizam o toque de dedos e em situação de 1x1 realizam o toque de dedos para zonas de difícil receção. |
|                        | Em situação de 2+2 (mínimo 2 toques e máximo 3, campo reduzido) realizam toque de dedos e serviço em toque de dedos, bem como as movimentações relativamente à rede e ao colega. |                                                                                                                                                          |

Nesta fase de aprendizagem os alunos foram colocados em situações de 1+1 e de 1x1 com o intuito de dar início ao trabalho das ações técnicas (situação de 1+1) e de começar a desenvolver as movimentações em campo. (situação de 1x1).

De acordo com Santos (1999), nesta fase a criança familiariza-se com a bola, com o campo e com a existência de rede. É também o momento ideal para se ensinar as posturas básicas, a movimentação no campo e desenvolver qualidades físicas como velocidade, agilidade, força e reação (Santos, 1999).

Assim, decidimos trabalhar bastante o toque de dedos visto que, até à data de elaboração do planeamento somente era permitido jogar com a respetiva ação técnica. Como tal, a mesma representava o fator de sucesso do jogo, pois todas as ações eram realizadas dessa forma, inclusive o serviço. Esta situação conduziu a que a manchete fosse uma ação técnica posta de lado.

“(…) existem aspetos da execução das habilidades que se revelam mais determinantes na obtenção do sucesso, sendo assim essencial que no processo de ensino-aprendizagem seja claramente distinguido o que é ou não fulcral na obtenção desse mesmo sucesso, determinando-se assim quais as competências mais importantes de adquirir.” (Mesquita et al., 2001, p. 38)

Posteriormente foi aceite a utilização da ação técnica de manchete aquando realização da reunião do desporto escolar em novembro de 2017.

Quanto à formação dos grupos nesta etapa o processo já foi diferente da etapa anterior, visto que, já havia algum conhecimento dos alunos e, como tal, os grupos foram formados tendo sempre em consideração a integração de um aluno com mais aptidão em cada grupo durante grande parte do treino. No momento final do treino todos os alunos que demonstravam mais aptidão eram reunidos e trabalhavam em conjunto. Para os restantes alunos, eu e o Professor Filipe Eanes

alternadamente integrávamos o grupo de trabalho de forma a que fosse possível ajudar estes alunos. Basicamente era realizado um trabalho individualizado para recuperar os alunos com menos aptidão, indo sempre de encontro aos objetivos estipulado e formulando tarefas que, por sua vez, a exigência das mesmas fosse de encontro à capacidade de resposta dos alunos.

“As dificuldades impostas pelas tarefas nas quais se praticaram as habilidades técnicas exerceram influência nos aspectos da execução técnica que mais contribuíram para a eficácia; tal sugere que no processo de instrução é fundamental que seja estabelecido um compromisso estreito entre as exigências das tarefas e a capacidade de respostas dos praticantes, no sentido de serem criadas condições de prática favoráveis à aprendizagem.” (Mesquita et al., 2001, p. 38).

Nesta etapa os alunos já não estavam em descoberta guiada, pois era essencial que os mesmos conseguissem dominar o toque de dedos o mais rápido possível.

No fim desta etapa surgiu uma das principais dificuldades, a introdução do jogo em duplas. Com o intuito de ultrapassar esta dificuldade e após eu e o professor Filipe Eanes percebermos que a principal dificuldade era em simultâneo conseguir evitar que a bola caísse no chão e colocá-la jogável para o parceiro que tinha de perceber exatamente para onde se deslocar, optámos por no início de cada sessão de treino formar as duplas de acordo com os encontros e realizar jogo manipulado. No jogo em questão era permitido que a bola contactasse uma vez com o chão após transpor a rede e entre ações de cada um dos membros da dupla. Ao manipular o jogo dessa forma os alunos tinham mais tempo para realizar as ações técnicas o que, permitia também ao colega ter mais tempo para perceber para onde se tinha de deslocar.

Esta etapa foi muito marcada pelo uso de situações de 1+1, 1x1 e 2+2 permitindo aos alunos adquirir os comportamentos de movimentação de acordo com as exigências do jogo e conciliá-los com uma correta execução das ações técnicas. Com esta metodologia foi possível colmatar as dificuldades dos alunos no que diz respeito à realização do toque de dedos, visto que, no fim desta etapa já todos tinham a capacidade de sustentar a bola e dar continuidade ao jogo. Os Nº (6,8,11) foram os alunos que se destacaram mais, sendo possível integrá-los no grupo de alunos mais aptos para a etapa seguinte.

Os restantes alunos que pertenciam ao grupo de alunos menos aptos, continuavam com dificuldades em colocar a bola em zonas de difícil receção, bem como na compreensão das movimentações relativamente ao colega.

Após estas duas etapas e retiradas as conclusões anteriores presentes também no balanço da mesma (apêndice 26), foi possível planear a etapa seguinte.

A terceira etapa (progresso), definida anteriormente neste relatório, teve como principal objetivo adquirir e aperfeiçoar a ação técnica da manchete e introduzir novas competências, tais como, o serviço colocado e a dinâmica dos 3 toques, considerando o plano elaborado (apêndice 27).

Quadro 12. Objetivos 3ª etapa por grupos de nível

|                        | Introdutório                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Grupo 1 (- aptos)                                                                                                                                                                                                             | Grupo 2 (+ aptos)                                                                                                                                                                                                                                              |
| Voleibol (Iniciados A) | Nº (1,9,12,16,18,19,20,21) Em situação de 1x1 realizam toque de dedos para zonas de difícil receção. Em situação de 1x1 realizam manchete para zonas de difícil receção.                                                      | Nº (2,3,4,5,7,10,11,13,14,15,17) Em situação de 1x1 realizam toque de dedos e manchete oportunamente e para zonas de difícil receção. Em situação de 2x2 em formação lateral, realizam toque de dedos e manchete quando oportuno para zonas de difícil receção |
|                        | Em situação de 2+2 (campo reduzido) realizam toque de dedos e manchete de forma oportuna.                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                        | Em situação de 2x2 (campo reduzido) observa-se a dinâmica dos 3 toques, realizam o serviço para zonas de difícil receção bem como o toque de dedos e a manchete e realizam as movimentações relativamente ao colega e à rede. |                                                                                                                                                                                                                                                                |

Os conteúdos desta etapa surgiram, tal como referido anteriormente, devido a uma alteração no regulamento. Por sua vez, as lacunas observadas no primeiro encontro, realizado no final da segunda etapa, também contribuíram para a decisão dos conteúdos a trabalhar. Assim, houve a necessidade de colmatar as lacunas e de aperfeiçoar determinados comportamentos que se vieram a manifestar benéficos para o grupo equipa.

Os alunos nesta etapa foram agrupados tendo em consideração os encontros, ou seja, cada aluno formava uma dupla com um aluno do mesmo nível de aptidão e com um aluno menos apto, jogando sempre com esses parceiros nos treinos.

Quanto à estrutura da sessão de treino esta passou a ter momentos mais lúdicos (pequenos jogos enquadrados ou não no âmbito o voleibol) entre tarefas, visto que na 2ª etapa foi observado que os alunos ao fim de algum tempo estavam saturados dos exercícios. Decidimos começar a criar estas situações mais lúdicas para os alunos poderem também abstrair-se do treino que se tornava muito repetitivo. Por outro lado, tendo em consideração que os encontros se estavam a aproximar, os alunos seriam mais vezes submetidos a situação de jogo, sendo que, quem não estivesse em

situação de jogo estaria em situação de exercício critério com o objetivo de realizar a ação técnica de manchete.

A introdução da ação técnica de manchete foi realizada com bolas mais afáveis, pois os alunos queixavam-se muito rapidamente das dores nos braços mesmo utilizando as bolas afáveis da escola. Estes tipo de bolas permitiu que os alunos conseguissem estar mais tempo na tarefa desejada sem haver a preocupação da dor (jogo da manchete: permite trabalhar a técnica de manchete e o deslocamento para o ponto de queda da bola, visto que é em situação de 1x1 com rede e o objetivo é conseguir que a bola caia no campo adversário, trabalhando também inconscientemente no caso destes alunos a colocação intencional da manchete em zonas de difícil receção).

Ao introduzir a ação técnica da manchete os dois grupos de alunos tiveram comportamentos diferentes. Os alunos menos aptos optaram por começar a realizar constantemente a ação técnica da manchete, deixando de realizar o toque de dedos quando este era oportuno. Os alunos mais aptos foram gradualmente adquirindo as competências relativas a esta ação técnica, ganhando assim uma alternativa para quando a execução do toque de dedos não fosse viável. Nesta altura já todos conseguiam dominar o toque de dedos e colocar a bola em zonas de difícil receção embora, tal como referido anteriormente, não o realizavam de forma oportuna.

Considerando a dificuldade com que nos deparámos ao introduzir a manchete, foi necessário introduzir uma condicionante em todos os jogos (somente se realizava a manchete quando a bola estivesse abaixo dos ombros) que, por sua vez, dificultava a execução com qualidade da mesma. Assim, os alunos perceberam que para ter sucesso no jogo tinham de realizar o toque de dedos de forma oportuna. Esta condicionante acabou por levar os alunos a perceberem exatamente quando é que era oportuno realizar o toque de dedos ou a manchete, tendo sido retirada ainda antes do fim desta etapa.

Nesta etapa a situação de jogo que predominou foi o 2x2, visto que, os comportamentos de movimentos relativos à rede e ao parceiro bem como a execução das ações técnicas, eram competências que já se tinham começado a trabalhar previamente em situações de 1x1 e 2+2. Com a introdução da situação de 2x2 foram então desenvolvidas as competências técnicas em simultâneo com os comportamentos de movimentação, de acordo com as exigências do jogo (relativos ao colega e aos adversários).

Esta fase é essencial para desenvolver as competências técnicas como o toque de dedos, a manchete e o serviço, permitindo um jogo de voleibol simples em situação de 2x2 (Gotsch, 1983<sup>5</sup> citado por Quadros Júnior, Quadros & Gordia, 2007).

Neste momento são também ensinados os princípios de formação inicial, movimentação de acordo com as situações de jogo, cooperação com o colega, observação do oponente e posicionamento da equipa (Santos, 1999).

Sempre que os alunos eram colocados em situação de 2x2 em que as duplas eram formadas por alunos com aptidão diferente, o aluno menos apto era colocado mais longe da rede e o aluno mais apto perto da rede. Assim, o aluno menos apto era responsável pelo primeiro e pelo terceiro toque, tendo assim a oportunidade de contactar mais vezes com a bola e de ter um segundo toque com qualidade (realizado pelo aluno mais apto) e que lhe permitia uma boa finalização.

Por outro lado, quando as duplas eram formadas por dois alunos com mais aptidão, estes eram colocados numa formação lado a lado, tendo assim de desenvolver a capacidade de se movimentarem relativamente ao colega e considerando a qualidade de execução das ações técnicas do mesmo. Desta forma começaram a adquirir o comportamento de se deslocarem para perto da rede colocando-se perpendicular à mesma, realizando o segundo toque permitindo ao colega finalizar.

Nesta etapa foi onde se evidenciou a maior aproximação no que diz respeito ao nível de aptidão dos alunos, embora ainda houvesse alunos com pequenas dificuldades. Ainda assim, já todos conseguiam estar em situação de 2x2, realizar a dinâmica de 3 toques e colocar a bola em zonas de difícil receção utilizando o toque de dedos e a manchete e também no serviço. Os alunos inseridos no grupo dos mais aptos realizavam estes comportamentos com mais consistência enquanto que os restantes (Nº18,20) cometiam pequenos erros pontualmente, mais relacionados com o posicionamento e com as movimentações em campo que, posteriormente, dificultavam a execução com qualidade e de forma oportuna das ações técnicas.

Aquando da conclusão da mesma e considerando os resultados anteriores, presentes no balanço da etapa (apêndice 28), foi possível preparar a etapa seguinte.

Chegando-se à quarta etapa (produto/projeto), cujo conceito já foi explicado anteriormente neste relatório, e ao contrário da lecionação, nesta área esta etapa já foi realizada com o intuito de projetar o ano seguinte. Esta etapa decorreu então de acordo com o plano elaborado (apêndice 29).

Quadro 13. Objetivos 4ª etapa

|                         | Introdutório                                                                                                                                                                                                   |                                                                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                         | Grupo 1 (- aptos) N°<br>(18,20)                                                                                                                                                                                | Grupo 2 (+ aptos) N°<br>(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,19,21) |
| Voleibol<br>Iniciados A | Em situação de 2x2 (campo reduzido) observa-se uma dinâmica de 3 toques. Realizam serviço em toque de dedos ou por baixo, para zonas de difícil receção, bem como toque de dedos e manchete de forma oportuna. |                                                                           |

O principal objetivo desta etapa foi concluir as aprendizagens e também tentar que os alunos comesçassem a adquirir algumas competências além do nível pretendido para o seu ano de escolaridade, podendo começar desde logo a preparar melhor o ano letivo seguinte. Este foi novamente o ponto em que se começou a observar alguma discrepância, visto que alguns elementos do grupo/equipa já começavam a conseguir dominar essas competências enquanto que outros somente ficaram pelas competências outrora adquiridas.

Sendo esta uma etapa de produto/projeto a formação dos grupos manteve-se tal como na etapa anterior, ou seja, eram colocados em dupla os alunos que jogavam em dupla nos torneios, embora as sessões de treino já fossem completamente diferentes.

Nesta etapa somente foram realizadas situações de 2x2 sem quaisquer condicionantes. Considerámos que a melhor forma de avaliar efetivamente os resultados alcançados seria ter constantemente os alunos em situação de jogo, embora fosse necessário motivá-los de alguma maneira. Como tal, as sessões de treino nesta última etapa eram sempre organizadas em torneio escada, onde os jogos eram por limite de tempo tal como no regulamento do desporto escolar. Nestes torneios existiam três campos, onde a equipa vencedora passava sempre para o campo seguinte, não interessando quantos pontos as duplas faziam em cada jogo, mas sim em que campo venciam os jogos (vitória no campo 1 valia um ponto, no campo 2 valia dois pontos e no campo 3 valia três pontos).

O momento de conclusão desta etapa deu-se na semana seguinte à realização do último encontro, servindo este como o momento final de avaliação das aprendizagens (quadro 14). Após o mesmo foi elaborado o balanço da etapa (apêndice 30) finalizando o trabalho do grupo/equipa no ano letivo 2017/2018.

Quadro 14. Comparação da avaliação obtida entre o término da 1ª e da 4ª etapa

| Avaliação inicial/ Avaliação final |    |    |        |    |    |        |    |    |
|------------------------------------|----|----|--------|----|----|--------|----|----|
| Alunos                             | AI | AF | Alunos | AI | AF | Alunos | AI | AF |
| nº 1                               | I  | CI | nº 8   | I  | CI | nº 15  | I  | CI |
| nº 2                               | I  | CI | nº 9   | I  | CI | nº 16  | I  | CI |
| nº 3                               | I  | CI | nº 10  | I  | CI | nº 17  | I  | CI |
| nº 4                               | I  | CI | nº 11  | I  | CI | nº 18  | I  | CI |
| nº 5                               | I  | CI | nº 12  | I  | CI | nº 19  | I  | CI |
| nº 6                               | I  | CI | nº 13  | I  | CI | nº 20  | I  | CI |
| nº 7                               | I  | CI | nº 14  | I  | CI | nº 21  | I  | CI |

Legenda: I (vai trabalhar no nível I) / CI (cumpre nível I).

Tal como é observado no quadro 14, eu e o professor Filipe Eanes considerámos que todos os alunos conseguiram cumprir o nível I do programa de voleibol. Esta classificação deu-se devido à progressão alcançada e descrita anteriormente, e por considerarmos que a melhoria foi tão notória que os alunos conseguiriam facilmente realizar o serviço por baixo (competência que ficou em falta do nível I) que, por sua vez, não podia ser utilizado por este escalão. Alguns alunos começaram inclusive a trabalhar algumas competências mais avançadas.

### 3.4. Conclusão

Para concluir esta terceira área de atuação, o DE, vou focar-me nos termos próprios dos objetivos, nas opções estruturantes e efeitos visados, nas principais conquistas e benefícios para os alunos/ turma e para mim como estagiário.

Relativamente ao primeiro ponto mencionado, é possível afirmar que ao observar o planeamento idealizado e os balanços realizados após cada uma das etapas, os objetivos estipulados foram efetivamente cumpridos. Também tem de ser referido que os objetivos foram sofrendo atualizações ao longo do ano, visto que parte dos objetivos estipulados inicialmente não tinham em consideração os encontros (as datas ainda estavam por definir).

Por sua vez, é também possível afirmar que devido aos objetivos terem sido alcançados antes do prazo previsto foi possível ainda ir além dos mesmos e projetar o ano seguinte tentando inserir novos conteúdos. Este objetivo não foi alcançado com sucesso por todos os elementos do grupo/ equipa. Observando os quadros das avaliações presentes neste capítulo, embora tenha sido considerado que todos os alunos cumpriram o nível I, é de referenciar que nenhum dos alunos realizava o serviço por baixo. Esta competência não foi ensinada, porque de acordo com o regulamento do desporto escolar não podia ser utilizada. Apesar deste fator considerámos que o

progresso demonstrado pelos alunos ao longo do ano foi tão notório, que, possivelmente, conseguiriam adquirir essa ação técnica.

No que diz respeito às opções estruturantes considero que o facto deste grupo/ equipa ter estado entregue ao Professor Filipe Eanes, que já caracterizei anteriormente, permitiu-me ter bastante protagonismo. Por outro lado, também tenho de admitir que demorei demasiado tempo a perceber que, com alunos desta idade, o treino não pode ser tão monótono e somente focado nos objetivos delineados, tendo de haver momentos lúdicos com o intuito de conseguir obter novamente o foco dos alunos após os mesmos. Quanto à estruturação das sessões de treino, à formação de grupos e organização dos alunos, considero que foi um dos pontos onde tive melhores resultados nesta área e que facilitou bastante a aquisição de um bom clima de treino e de um clima propício à aprendizagem.

Considerando agora as principais conquistas e benefícios para os alunos foi observado ao longo do ano uma grande melhoria nas relações sociais intra-grupo, algo que no início não se observava, visto que eram alunos do 5º ano acabados de chegar à escola. Este foi um dos maiores progressos, pois permitiu que os alunos desenvolvessem novas relações.

Para além do benefício nas relações sociais seria de esperar uma grande melhoria no que diz respeito à prática de Voleibol. Esta melhoria foi comprovada não só pelo progresso que os alunos apresentaram e que, por sua vez, permitiu que os mesmos se sagrassem Campeões no ano letivo 2017/2018, mas também, pelos testemunhos dos professores responsáveis pelas turmas do 5º ano. Esses professores afirmaram que os alunos que estavam no DE desta modalidade não só foram os que obtiveram melhores classificações à mesma, sendo também «utilizados» pelos professores das turmas em EF como auxiliares no ensino desta matéria ajudando os colegas com mais dificuldades.

Por último, a minha prática como treinador do DE permitiu-me não só estar mais informado relativamente ao ensino da modalidade de Voleibol, havendo a necessidade de me colocar a par das metodologias e estratégias mais indicadas para o ensino desta modalidade a crianças, mas também trabalhar com mais um professor do GEF durante todo o ano letivo. Este professor, tal como dito anteriormente, somente lecionava segundo ciclo o que me permitiu contactar com metodologias, técnicas e estratégias de ensino diferentes. Adquiri também novas competências no que diz respeito à forma de operar com crianças e em como organizar e estruturar uma sessão de treino nesta modalidade.

### **3.5. Outras atividades**

#### **3.5.1. Introdução**

Na área do DE também se incluem as atividades que o GEF realizou ao longo do ano, presentes no Plano Anual de Atividades de Educação Física 2017/2018. Estas atividades estavam planeadas desde o início do ano, sendo que no seu planeamento já se encontravam incluídos os estagiários dos dois núcleos de estágio como membros pertencentes na organização, dinamização ou operacionalização das mesmas. Essas funções foram-nos comunicadas logo no início do ano onde nos foi dada a hipótese de escolher ou não participar, tendo eu decidido participar em todas aqueles para quais o GEF já contava com a minha presença.

Esta decisão foi tomada com o intuito de puder participar mais ativamente nas atividades do GEF e de tentar adquirir alguns conhecimentos no que diz respeito às dinâmicas de organização de atividades em contexto escolar. Por sua vez, foi tomada antes de sequer ter noção da exigência de todas as outras atividades de estágio que eram obrigatórias, o que se veio a revelar uma decisão bastante precipitada de onde retirei alguns benefícios que não vieram a compensar as dificuldades passadas por estar inserido em todas estas atividades.

#### **3.5.2. Corrida de precisão**

A primeira grande atividade que foi realizada pelo GEF foi a corrida de precisão, que por sua vez, surge no âmbito da comemoração do dia do Não Fumador. Esta atividade foi unicamente organizada pelos estagiários da ULHT em colaboração com o PES. A prova foi realizada no dia do Não Fumador a 17 de novembro de 2017, da parte da manhã, entre as 8:30h e as 13:30h, com todas as turmas que tinham aula de EF nesses tempos letivos.

Esta corrida de precisão consistiu em que os alunos percorressem um percurso pré-definido na escola num determinado tempo. O primeiro tempo seria de referência e o tempo seguinte era de precisão, ou seja, os alunos deviam realizar a segunda tentativa com o intuito de conseguir um tempo o mais próximo possível da primeira. A corrida era realizada sem a utilização de relógios obrigando os alunos a desenvolver uma noção do ritmo da prova. A meio do percurso os alunos tinham que passar pelo posto do PES e realizar uma atividade referente ao dia do “Não Fumador”. No final da prova os alunos tinham alguns jogos tradicionais que poderiam experimentar, como por exemplo, a tração da corda, o jogo da colher ou o tapete mágico, entre outros. Os alunos nesta parte dos jogos tradicionais acabaram por dispersar mais e apenas realizar

as atividades que mais desafio colocavam, sendo a tração da corda aquela que provocou mais euforia chegando a juntar mesmo turmas de 5º e 6º ano com turmas de secundário.

Considero que esta atividade correu bem, embora com alguns atrasos nas turmas que apenas tinham 45 minutos de aula e que praticamente não tinham tempo para realizar os jogos.

### **3.5.3. Corta mato interno**

No dia 24 de novembro de 2017 era suposto ter-se realizado o corta mato interno, mas devido às más condições climáticas foi apenas realizado dia 30 de novembro de 2017. Antes do início do corta mato interno realizou-se uma caminhada pela saúde com um percurso a pé pelo espaço exterior da escola onde participaram todos os alunos do 5º e 6º ano que, optaram por não participar no corta-mato. Nesta atividade cada professor tinha previamente definida a sua função, tendo eu ficado na atribuição dos prémios. A prova ocorreu sem incidentes maiores tendo acabado mais cedo do que a hora prevista. A organização da atividade decorreu sem grandes contrariedades, sendo posteriormente elogiada em reunião de grupo toda a organização e os professores envolvidos na mesma.

### **3.5.4. Corta mato concelhio**

Após o corta mato interno seguiu-se o corta mato do concelhio na Quinta da Marinha, no qual o GEF esteve igualmente responsável pela organização em conjunto com a Escola Secundária IBN Mucana de Alcabideche. A prova foi realizada no dia 13 de dezembro de 2017. O GEF da IBN Mucana esteve responsável pela organização e montagem do percurso, sendo que o GEF da EBSC estava responsável pela parte do secretariado, controlo dos alunos até à entrega dos dorsais, encaminhamento dos alunos para a partida, controlo da chegada dos atletas à meta e registo das classificações.

No que diz respeito às minhas funções, estive a fazer a chamada dos alunos para a prova, tendo como responsabilidade encaminhá-los para a partida. No geral não se registaram quaisquer incidentes na organização desta prova.

### **3.5.5. Torneio de atletismo**

No dia 16 de fevereiro de 2018 realizou-se o torneio de atletismo com o intuito de apurar os alunos para o Mega-Sprinter distrital. As provas realizadas na escola foram o salto em comprimento, salto em altura, corrida 1000 metros, corrida 60 metros e lançamento do peso.

No que diz respeito à minha função, estava responsável por realizar o aquecimento aos alunos e posteriormente dar a partida da prova de corrida de 60 metros.

Relativamente ao torneio a velocidade foi a atividade mais rápida a terminar junto com a corrida 1000 metros, registando-se apenas um ligeiro atraso no salto em comprimento e no lançamento do peso, pois ocorreram inscrições de última hora e os alunos tinham a hipótese de fazer vários saltos ou lançamentos. Os três alunos com as melhores marcas apuravam-se para o Mega-Sprinter distrital realizado posteriormente no dia 7 de março de 2018.

### **3.5.6. Torneio de voleibol**

Nos dias 19 e 20 de março de 2018 realizou-se o torneio de voleibol e destinou-se a todos os alunos da EBSC desde o 5º ao 12º ano. Este torneio é a atividade interna com maiores dimensões na EBSC e a sua organização foi da total responsabilidade dos professores estagiários da ULHT e da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), sob supervisão dos respetivos orientadores de escola.

Para organizar esta atividade houve a necessidade de elaborar uma série de documentos, tais como, documentos informativos para a escola, documentos de justificação de faltas, o regulamento para o torneio, boletins de jogo e por último o quadro competitivo com todos os jogos que seriam disputados. Nesta atividade fiquei encarregue de realizar a chamada dos alunos, o registo de presenças e o controlo das arbitragens, visto que era o que estava mais à vontade com esta função considerando que estava inserido no núcleo de voleibol de DE e já tinha sido praticante federado da modalidade.

Posteriormente foi realizada uma reunião com os restantes membros da organização e foi elaborado um balanço da atividade (apêndice 31), onde foi feita uma reflexão sobre o decorrer da mesma, constando os pontos fortes, fracos e sugestões de melhoria.

### **3.5.7. Conclusão**

Com a realização destas atividades foi possível recolher alguns benefícios. Chegando agora ao final deste estágio pedagógico e realizando uma reflexão sobre o mesmo, apercebo-me que, tal como referido anteriormente, os benefícios retirados e o facto de poder participar mais ativamente nas atividades desenvolvidas pelo GEF não compensaram de todo as dificuldades sentidas nas tarefas obrigatórias na minha prática como estagiário.

Assim, posso afirmar que a decisão tomada no início do ano em participar ativamente em todas as atividades referidas anteriormente não foi a mais acertada.

Em primeiro lugar, não foi o participar em todas estas atividades que me permitiu obter um sentimento de pertença perante o GEF, visto que tal como mencionado na introdução deste

relatório o GEF da EBSC é caracterizado por ser bastante democrático. Este fator implica que todos os participantes do GEF sejam ouvidos e possam contribuir para o sucesso do mesmo, alcançando assim o sentimento de pertença.

Em segundo lugar, considero que foi um grande erro ter aceite a tarefa de realizar a organização da corrida de precisão. Esta atividade foi a primeira a ser realizada neste ano letivo e, como tal, não deveria ser organizada por nós estagiários, mas sim pelo GEF, de maneira a que conseguíssemos perceber o modo de operar do mesmo e não ter tantas dificuldades em organizar as atividades futuras que, por sua vez, surgiram de imediato na organização desta atividade.

Em terceiro lugar, participei também em mais três atividades, o corta mato interno, o corta mato do concelhio e o torneio de atletismo, que no meu entender representei simplesmente o papel de «tarefeiro». Nestas atividades estive presente para as dinamizar e assumir uma tarefa que me foram atribuídas, o que se veio a revelar não só na ausência de benefícios considerando o papel que desempenhei nas mesmas, mas também, numa «perda de tempo». O tempo que despendi a executar tarefas que não faziam parte do meu estágio, poderia estar a utilizar para realizar tarefas que me permitissem melhorar a minha prestação como estagiário, tais como, planeamento, balanços ou reflexões.

Por último, somente no torneio de voleibol consegui identificar claramente benefícios em ter participado na organização e dinamização do mesmo. O facto de ser necessário elaborar variadíssimos documentos não só para o torneio, mas também para a comunidade escolar, fez-me perceber a quantidade de burocracia que era necessária para organizar um evento desta dimensão. Adquiri também conhecimentos de organização de eventos escolares.

Em suma, a participação nestas atividades veio-se a revelar bastante prejudicial considerando que, na maior parte somente atuei como «tarefeiro» desempenhando tarefas que qualquer um poderia desempenhar com a mínima orientação. Como tal, despendi demasiado tempo que deveria ter sido ocupado com as tarefas que realmente eram relevantes para o meu estágio e que só eu as podia realizar.

## **4. Seminário**

#### 4.1. Enquadramento teórico e identificação do problema

O seminário surgiu no âmbito da avaliação em EF devido à observação de dificuldades em realizar a mesma de forma eficaz, faltando objetividade no processo e concordância dentro do GEF.

Como tal, para melhorar a avaliação torna-se necessário, em primeiro lugar, saber a definição da mesma. Sendo assim, “avaliar significa examinar o grau de adequação entre um conjunto de informações e um conjunto de critérios, adequados ao objectivo fixado, para tomar decisões” (Damas & Ketele, 1985<sup>6</sup> citado por Duarte, 1994, p. 81).

Em segundo lugar importa saber a importância que tem a avaliação no processo ensino-aprendizagem.

Segundo Comédias (2004) a avaliação permite que os alunos tomem consciência de quais as atividades, experiências, atitudes, valores conhecimentos e competências que os professores valorizam.

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

Sendo assim, o processo de avaliação em educação é o que permite identificar, delimitar, obter e procurar as informações necessárias que permitam alcançar uma decisão entre as diversas alternativas em relação aos objetivos definidos (Jacinto, 1984).

Em terceiro lugar, é essencial saber os tipos de avaliação existentes na educação, diagnóstica, formativa e sumativa.

A avaliação diagnóstica, é “usada quando se põe o problema de saber se um sujeito possui as capacidades necessárias para uma certa aprendizagem” (Noizet & Caverni, 1985<sup>7</sup> citado por Duarte, 1994, p. 80). A avaliação formativa, é “usada no decurso de uma aprendizagem pretendendo dar indícios sobre o posicionamento do aluno face a essa aprendizagem e propor soluções através da identificação das dificuldades” (Duarte, 1994, p. 80). Por último, a avaliação

---

<sup>6</sup> Damas, M., De Ketele, J.M. (1985). *Observar para Avaliar*. Coimbra: Liv. Almedina.

<sup>7</sup> Noizet, G., Caverni, J.P. (1985). *Psicologia da Avaliação Escolar*. Coimbra: Coimbra.

sumativa, “surge no final de uma unidade de aprendizagem e pretende fazer um balanço. Esta avaliação presta-se à classificação e tem por função diferenciar” (Duarte, 1994, p. 80).

Com o intuito de resolver este problema, a nossa classe profissional deve considerar a observação uma “ferramenta” essencial, devendo ser preparada e treinada (Sarmiento, 1988). Por outro lado, é neste fator que reside grande parte da subjetividade da avaliação, visto que, perante uma mesma situação de avaliação, a observação e o olhar de diferentes pessoas é inevitavelmente distinto. “Duas pessoas a olhar, olham, inevitavelmente, de maneira diferente” (Carvalho, 1994, p. 151).

No que diz respeito aos JDC, a sua avaliação assume uma dificuldade mais elevada, visto que, são caracterizados por terem elevada complexidade, elevados níveis de abertura, incerteza e imprevisibilidade (Comédias, 2012).

Para além do referido anteriormente é essencial ter em consideração o facto de os JDC implicarem um desempenho coletivo. Esta é também uma característica que irá trazer dificuldade acrescida à avaliação dos mesmos, visto que cada jogador passa a estar automaticamente dependente do desempenho dos colegas de equipa e dos adversários. (Comédias, 2012).

De acordo com Nevett, Rovegno, Babiarz e McCaughtry (2001)<sup>8</sup> citado por Comédias (2012), as decisões que os jogadores tomam no jogo devem ser analisadas tomando em consideração o contexto das ações dos colegas de equipa e dos oponentes. Por sua vez, para que seja possível determinar os pontos críticos a avaliar é essencial que o contexto em que se pretende avaliar proporcione essa oportunidade, caso contrário poderá ser criada uma situação em que determinados comportamentos não são observados devido à qualidade superior das oposições ou pelas diferenças significativas entre colegas de equipa (Comédias, 2012).

Por último, deparamo-nos com o facto das ações que ocorrem no decorrer do jogo serem irrepetíveis (irrepetibilidade do jogo), ou seja, apesar de o jogo ser sempre o mesmo em termos de estrutura e modelo geral, o decorrer do jogo é sempre diferente. Este fator torna a avaliação mais complicada pois as ações a observar podem não ocorrer com a frequência desejada (Comédias, 2012).

---

<sup>8</sup> Nevett, M., Rovegno, I., Babiarz, M., & McCaughtry, N. (2001). Changes in basic tactics and motor skills in an invasion-type game after a 12-lesson unit of instruction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(4), 352-369.

Utilizando a observação como método de avaliação dos JDC, devemos fazê-lo seguindo três princípios.

Avaliar do grupo para o indivíduo considerando que o produto do desempenho do grupo irá aproximar-se muito do desempenho individual (Comédias, 2012). Como ponto de partida consideramos o desempenho coletivo do grupo partindo depois para a avaliação individual de cada aluno.

Avaliar da síntese para a análise tendo em conta três tópicos, níveis de jogo, critérios de avaliação e indicadores de jogo. Os níveis de jogo são o produto das conjugações das ações e comportamentos de todos (elementos da equipa e opositores). Os critérios de avaliação representam aquilo que um aluno deve cumprir ou demonstrar competência para se perceber que domina os objetivos. Os indicadores de observação representam as características de um determinado nível de jogo e permitem observar o produto coletivo. A avaliação individual dos alunos é esperada que seja bastante próxima desse produto coletivo.

Devemos também avaliar do todo para as partes nunca dividindo o jogo em partes, pois irá perder-se toda a essência do mesmo. Se desfizemos a organização e retirarmos toda a complexidade do jogo não haverá lógica para ligar as partes do jogo ao todo logo, se não se mantém o essencial na relação entre as partes, iremos estar constantemente a afastarmo-nos daquilo que é a essência e especificidade do jogo (Comédias, 2012).

#### **4.2. Planificação Anual e explicação das etapas**

Nesta área tive em consideração o planeamento em 4 etapas, prognóstico (caracterização da EBSC e do GEF), prioridades (revisão de literatura), progresso (preparação do seminário e operacionalização) e produto (análise do impacto das medidas estratégicas abordadas).

A primeira etapa consistiu em fazer um levantamento de toda a informação relativa ao GEF e à EBSC no que diz respeito ao seu modo de operar. Desta forma, tentei perceber quais as fraquezas que estes apresentavam e se com a realização de um seminário nesse âmbito seria ou não possível fornecer novas estratégias e consequentemente observar melhorias.

Esta etapa foi a mais demorada e a mais complicada de realizar, visto que não estávamos a conseguir obter informação realmente relevante e que justificasse a realização de um seminário. Com o intuito de obter alguma informação sobre as metodologias de avaliação do GEF cooperámos na realização das provas de aferição do 5º ano.

Na realização das ditas provas foi observada uma grande disparidade na aferição de critérios, pois os professores tinham diferentes interpretações dos mesmos, não se estando a reger pelos ditos critérios, mas sim, pelas suas próprias ideologias. Esta dificuldade também era algo que eu como estagiário sentia aquando realização do processo de avaliação.

As reservas levantadas à avaliação centram-se essencialmente, na carga subjetiva que lhe é inerente, devido à ausência de produtos permanentes de avaliação e à observação como instrumento de avaliação por excelência (Carvalho, 1994).

Com o intuito de resolver o problema observado o seminário foi realizado numa lógica de formação recíproca. Por um lado, permitiu-me estudar mais aprofundadamente as questões associadas à avaliação e o porquê de sentir e de observar tantas dificuldades aquando realização da mesma. Por outro lado, permitiu-me aprofundar novas metodologias que facilitam o processo de avaliação e contribuir para a melhoria da aferição de critérios, permitindo que a avaliação na prova de aferição do 8º ano fosse mais objetiva.

Lídia Carvalho afirma que “A objectividade é «garantida» pela escolha criteriosa das situações de avaliação, pela definição de critérios e indicadores de observação precisos, pela quantidade de informações recolhidas e pelos resultados da auto e hetero-avaliação dos alunos.” (Carvalho, 1994, p. 151).

Após concluída a primeira etapa deu-se início à segunda etapa. Nesta etapa tive de consultar a literatura existente para conseguir fundamentar o tema escolhido e procurar possíveis soluções para o problema. Sendo assim foram consultados os autores de referência em Portugal nas áreas de avaliação e na avaliação dos JDC.

Esta etapa foi realizada em conjunto pelo núcleo de estágio onde todos os membros recolheram a informação que consideraram mais relevante a apresentar no seminário e que permitisse fundamentar não só a necessidade de mudar de metodologia, mas também, o porquê de as novas estratégias serem mais adequadas.

No fim deste processo foi realizado um documento com a revisão de literatura, que por sua vez, foi revisto pela orientadora de escola e pelo orientador universitário com o intuito de haver um feedback sobre os conteúdos abordados e se efetivamente iam de encontro aos pontos fundamentais que nos permitiam fundamentar as nossas ações.

Tendo em consideração as características dos JDC referidas anteriormente no enquadramento teórico e as dificuldades que estas criam na avaliação dos mesmos, o vídeo

representa uma «ferramenta» de auxílio na avaliação. Esta «ferramenta» permite que o mesmo jogo seja analisado as vezes que forem necessárias para se obter uma avaliação o mais objetiva e fiável possível, não passando despercebido qualquer comportamento que os jogadores possam demonstrar.

Quanto à terceira etapa, esta consistiu em formular a operacionalização do seminário (apêndice 32) e operacionalizá-lo. Foi também elaborada a apresentação do seminário em suporte power point, bem como todos os auxiliares à realização do mesmo, tais como, grelhas de observação dos vídeos (apêndice 33) e grelha de critérios de observação (apêndice 34) baseada nos PNEF. Nesta etapa foram visualizados os vídeos que foram apresentados no seminário e em conjunto com o Professor João Comédias, considerado o especialista no que diz respeito à avaliação nos JDC, debatidas as conclusões a que se tinha chegado.

Para operacionalizar o seminário tive em consideração a formação académica anterior. Considerando que o seminário decorreu numa lógica de formação recíproca baseada em visualização de vídeos e avaliação da prestação dos alunos presentes nos mesmos, achei por bem utilizar a metodologia que o Professor João Comédias utilizava na organização das sessões de JDC no 1º ano do mestrado.

Os vídeos foram visualizados numa lógica de progressão no que diz respeito à sua complexidade. Num momento inicial foram visualizados os menos complexos seguido de um ligeiro debate sobre os resultados obtidos e de uma explicação acerca das estratégias de avaliação que se pretendiam implementar. Após este momento foi visualizado o último vídeo que, por sua vez, era o mais complexo, tendo-se realizado um debate e as conclusões do seminário após visualização do mesmo.

No último vídeo foi utilizada a metodologia desejada (referida no enquadramento teórico) tentando que a avaliação do mesmo fosse mais objetiva. Avaliar do grupo para o indivíduo, do todo para as partes, da síntese para a análise, e do jogo para o jogador (Comédias, 2012).

Em suma, a eficácia no processo de avaliação tendo por base a observação depende de vários fatores: é essencial escolher situações que sejam simultaneamente situações de avaliação e de treino/aperfeiçoamento das habilidades e competências; é essencial escolher situações que permitam observar facilmente aquilo que definimos como objeto de avaliação; é essencial escolher situações que permitam avaliar competências de mais do que um nível do programa e encontrar critérios de observação que permitam avaliar o desempenho global do aluno; é essencial escolher

os alunos a observar; é essencial conceber procedimentos de recolha e registo, através de um sistema fácil, económico e eficaz (Carvalho, 1994).

Neste sentido a mesma autora afirma que.

“O rigor da observação passa pela selecção prévia daquilo que queremos observar. Como não podemos observar tudo o que o aluno já faz ou tudo o que pode fazer em determinada situação, é necessário escolher o que em determinado momento é o objectivo de aprendizagem prioritário, e focar a atenção nessa prioridade.”(Carvalho, 1994, p. 146).

Ainda de acordo com esta autora, no que diz respeito ao rigor pedagógico esta afirma que “O rigor (pedagógico) está associado à validade daquilo que se avalia, trata-se de avaliar aquilo que é crítico e importante no percurso de aprendizagem dos alunos.” (Carvalho, 1994, p. 151).

Quanto à operacionalização propriamente dita foi dividida em 6 fases. No momento inicial da sessão foi realizada uma breve revisão da literatura onde foram enumeradas as principais características dos JDC. Foram também demonstradas evidências da disparidade existente no que diz respeito à aferição de critérios nos JDC dentro do GEF (fase 1). Em seguida foi esclarecido os benefícios de utilizar o vídeo no processo de avaliação contrariando todas as características enumeradas anteriormente (fase 2). Após estes dois momentos mais teóricos deu-se início à visualização do primeiro e do segundo vídeo (fase 3) onde os professores do GEF anotaram a sua apreciação nas grelhas de observação, tendo havido um breve debate com os mesmos. Este debate surgiu para perceber se tinha ou não existido uma grande disparidade na aferição de critérios (fase 4). Concluído o debate houve um momento para relembrar os critérios de avaliação de acordo com os PNEF, visto que foram observadas algumas dúvidas nos mesmos (fase 5) e para explicar o porquê de os JDC serem tão difíceis de avaliar. Por último visualizou-se o último vídeo onde foi realizado um novo levantamento da aferição de critérios por parte do GEF. Neste momento era esperado que os professores já se encontrassem em maior concordância, sendo também feita uma breve conclusão da sessão bem como uma projecção da sessão seguinte. (fase 6).

A quarta etapa consistiu em analisar o impacto das medidas estratégicas implementadas (produto). Passando a haver maior concordância entre os avaliadores, saberíamos que as estratégias tinham surtido efeito.

Após a visualização de cada vídeo os professores registavam os resultados nas respetivas grelhas. Durante o debate foi registado o número de professores que tinham atribuído determinado nível a determinada prestação (I, E ou A). No fim do debate eram revelados os níveis que eram

pretendidos que os professores atribuíssem, tendo por base o aconselhamento do especialista Professor João Comédias.

Apesar de não haver um registo dos níveis atribuídos pelos professores, pois os mesmos ficaram com as próprias grelhas de registo no fim do seminário, posso afirmar que após os dois primeiros vídeos havia bastante discrepância não só entre o GEF, mas também para com os níveis que estavam pré-estabelecidos como «corretos».

Esta discrepância foi diminuída após ter sido esclarecido como avaliar, considerando as novas estratégias, fazendo uma breve revisão dos critérios e dos indicadores de observação e explicando o porquê de os JDC serem tão difíceis de avaliar.

Em primeiro lugar, os JDC são imprevisíveis e surge constantemente uma grande variedade e quantidade de relações entre colegas de equipa e adversários, bem como diferentes e complexas (Mesquita, 2000<sup>9</sup> citado por Comédias, 2012). Assim, não é possível “(...) prever com antecedência o que vai acontecer, nem a ordem cronológica desses mesmos acontecimentos (...)” (Garganta, 1998<sup>10</sup> citado por Comédias, 2012, p. 115).

Em segundo lugar, devemos considerar a incerteza presente nos JDC, “a regra é contar com o inesperado” (Bom, 1980<sup>11</sup> citado por Comédias, 2012, p. 115).

Por último, apresentam elevados níveis de abertura “(...) as habilidades técnicas utilizadas designam-se de abertas, porque estão sujeitas a variações de ritmo, intensidade e amplitude gestual e, dependentes dos problemas colocados pelo jogo.” (Mesquita, 2000<sup>9</sup> citado por Comédias, 2012, p. 115).

Tomando consciência do referido anteriormente e após revisão dos critérios e dos indicadores de observação, para avaliar o último vídeo, o GEF já se cingiu à análise dos critérios deixando de ter em consideração as próprias ideologias, levando a que posteriormente apresentassem uma maior concordância entre todos e níveis mais aproximados dos preestabelecidos pelo especialista

---

<sup>9</sup> Mesquita, I. (2000). Modelação do Treino das Habilidades Técnicas nos Jogos Desportivos. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos* (pp. 63-73). Porto: FCDEF-UP.

<sup>10</sup> Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (3ª ed) (pp. 11-26). Porto: FCDEF.

<sup>11</sup> Bom, L. (1980). Da Actividade Lúdica à Formação Desportiva. In H. Barreto, E. Beja, L. Bom, F. Carreiro da Costa, C. Damas, T. Lima, et al. (Eds.), *Da Actividade Lúdica à Formação Desportiva: Seminário de Metodologia do Basquetebol* (pp. 19-44). Cruz Quebrada: ISEF.

### 4.3. Conclusão

Com a realização do seminário foi possível perceber que a discrepância na atribuição dos níveis continuava mesmo quando todos os professores do GEF observavam o mesmo vídeo (primeiro e segundo vídeo), o que levou a crer que esta discrepância não estava relacionada com os critérios, mas sim com os problemas dos observadores, podendo estes derivar de pouco conhecimento da matéria; mau domínio dos critérios de avaliação; pouco treino de observação; não acreditar na avaliação como elemento estruturante do processo de ensino/aprendizagem (Comédias, 2005).

No caso do GEF da EBSC o problema não foi a falta de conhecimento dos critérios ou das matérias, mas sim o facto de grande parte dos professores avaliarem de acordo com as próprias ideologias que tinham relativamente à modalidade, algo que foi muito referido no seminário (e.g. “para o meu basquetebol esse aluno é A”)

De acordo com Lames (1994)<sup>12</sup> citado por Lames e McGarry (2007), a observação é o instrumento de medida no processo de avaliação, como tal, a objetividade por parte do observador é essencial na manutenção da validade em sistemas de avaliação. Assim, só a observação sistemática pode conferir uma análise rigorosa, tornando-se num instrumento de medida válido (Sarmiento, 1988).

Em primeiro lugar, considero que com a realização deste seminário houve um grande impacto na objetividade intrapessoal relativamente à avaliação, uma vez que os mesmos vídeos foram mostrados no seminário seguinte com a intenção de perceber até que ponto os professores conseguiriam avaliar da mesma forma que tinham avaliado um mês e meio antes. Assim, foi possível demonstrar que, utilizando metodologias de avaliação mais simples e seguindo os critérios pré-estabelecidos consegue-se garantir a objetividade das avaliações.

Para além do fator objetividade o seminário veio trazer mais concordância à avaliação dentro do GEF (aferição de critérios), visto que no fim do seminário já não havia tanta discrepância na atribuição de níveis aos alunos.

A utilização do vídeo foi também com o intuito de introduzir uma «ferramenta», que tal como demonstrado, aliada ao conhecimento do professor permite facilitar bastante a avaliação dos

---

<sup>12</sup>Lames, M. (1994). *Systematische Spielbeobachtung*. Münster: Philippka.

JDC. O vídeo permite que o mesmo jogo seja analisado as vezes que forem necessárias para se obter uma avaliação o mais objetiva possível, não passando despercebido qualquer comportamento que os jogadores possam demonstrar. Esta estratégia surtiu o efeito desejado, visto que com o decorrer da sessão e com o aumento de complexidade dos vídeos os professores do GEF começaram a utilizar o vídeo nos momentos de debate para justificar o seu ponto de vista.

Por último, a minha colaboração embora reduzida na preparação dos seminários dos meus colegas de estágio permitiu-me relembrar conteúdos outrora adquiridos através do estudo, reflexão e debate com os mesmos, bem como praticar as minhas competências de avaliação.

Em suma, independentemente de se utilizarem metodologias de avaliação mais simples e situações e critérios de avaliação adequadas aos objetivos, é essencial que o treino de observação e a aferição de critérios sejam práticas realizadas pelo GEF de forma regular e continuada, só assim será possível continuar a garantir a objetividade na avaliação.

## Conclusão

“Sabemos todos que é impossível definir o «bom professor» (...). Mas é possível, talvez, esboçar alguns apontamentos simples, sugerindo disposições que caracterizam o trabalho docente nas sociedades contemporâneas.” (Nóvoa, 2009, p. 204).

O professor de Educação Física deve ser um especialista com conhecimento científico e pedagógico profundo, sendo por sua vez, um profissional que realiza uma atividade técnica e reflexiva, atuando de uma forma crítica e respeitando princípios éticos e morais, apresentando a disposição e capacidade para continuar a desenvolver e melhorar a eficácia do seu trabalho, tentando sempre alcançar a dignidade profissional (Carvalho, 1996). Esta mesma visão, foi a visão que ao estar inserido no contexto real comecei a adotar, indo por sua vez de encontro ao mesmo autor ao referir que, é uma obrigação moral tanto para as escolas como para os professores, garantir que todos os alunos têm acesso aos mesmos conteúdos e à possibilidade de desenvolver as suas capacidades considerando o seu próprio potencial, devendo, por sua vez, as escolas e os professores organizar e orientar o ensino dando prioridade ao rendimento académico dos mesmos (Carreiro da Costa, 2017).

A formação inicial surge como uma preparação para a inserção no contexto real, estando aqui incluídas todas as experiências vividas até então, quer a nível académico quer a nível profissional. É possível afirmar que as dificuldades aquando inserido no contexto real não estiveram somente relacionadas com a formação inicial, embora algumas pudessem ter sido evitadas caso o contacto com o contexto real tivesse sido antecipado.

No caso do processo de ensino aprendizagem considero que uma boa prática seria colocar os alunos em ano antecedente ao ano de estágio a realizar visitas de estudo às escolas de estágio, podendo pontualmente e, estando previamente combinado com o estagiário, assumir o controlo de uma determinada área ou estação de uma aula. Assim teriam a possibilidade de estar «por dentro» das decisões tomadas começando a perceber o que implica a profissão docente, contribuindo bastante para a construção do conhecimento do professor, uma vez que esta se encontra dependente da possibilidade de o ir testando em contexto real. Este é um aspeto estratégico da formação que, por sua vez, reside na conjugação entre o conhecimento académico e o conhecimento profissional, realizada a dois níveis, a conceptualização do conhecimento que se deseja desenvolver e na aproximação das experiências de formação ao contexto da real. (Onofre, 2002).

A transição de aluno para professor permitiu-me desenvolver uma ideia mais apurada e ao mesmo tempo consciencializar-me do que realmente implicava a profissão docente, aquando deparado com o contexto real. Como tal, posso afirmar que ao estar inserido neste contexto percebi que o quotidiano do professor não passa somente pela organização e gestão do processo ensino-aprendizagem. Por detrás de toda esta organização e gestão inerente a todos os professores está toda a complexidade do sistema educativo atual, desde as estruturas organizativas até à elevada heterogeneidade discente que se encontra na comunidade escolar, com a qual o professor é obrigado a lidar e a desenvolver a capacidade de se adaptar. Tem ainda de adequar os seus comportamentos às circunstâncias em que está inserido, apelando assim ao lado emocional do professor, indo de encontro à ideia de que o professor é a pessoa e que a pessoa é o professor, ou seja, é impossível separar as dimensões pessoais e profissionais (Nóvoa, 2004).

A formação dos professores terá então de acompanhar e de se manter a par de toda esta complexidade, conseguindo assim dotar os aspirantes a professores de todas as competências necessárias, permitindo que os mesmos estabeleçam um primeiro contacto com a escola cada vez mais positivo e se sintam desde início mais integrados. Esta situação irá fazê-los sentirem-se mais como professor e menos como aluno que está a aprender a ser professor. Creio assim que este processo estará não só dependente da qualidade da formação inicial, mas também, do que cada aluno investe na sua formação nos anos antecedentes ao ano de estágio.

No que diz respeito à minha transição aluno-professor, considero que esta foi mais atribulada de início, não por falta de conhecimento, mas sim por falta de espírito crítico. Esta capacidade foi algo que vim adquirindo ao longo do ano, não só devido ao apoio dos meus colegas de estágio e à comunidade escolar, mas também, devido ao meu orientador de escola e universitário que assumiram a tarefa de supervisionar a minha prática pedagógica conduzindo-me sempre em direção ao sucesso.

Quanto à comunidade escolar destaco os professores do GEF que sempre se mostraram disponíveis para ajudar no que fosse preciso e nunca se contiveram quando era necessário fazer uma crítica. Destaco também os restantes professores da comunidade escolar e todo o pessoal não docente que sempre que solicitado, embora não tivessem essa responsabilidade, mostravam disponibilidade para cooperar com o núcleo. Associado ao referido anteriormente esteve sempre o ambiente de cooperação e de colaboração entre os professores tentando ir de encontro às necessidades dos alunos.

Relativamente à supervisão pedagógica por parte dos orientadores de escola e universitários, tal como referido anteriormente, foi um dos fatores que me levou a melhorar bastante a minha prática pedagógica, apresentando assim um papel fulcral na minha formação. Considerando a formação de professores um espaço de reflexão e de construção de novas práticas e novos saberes, a supervisão é também um espaço aberto à procura de mudança e inovação, visando sobretudo descrever, analisar e refletir conjuntamente sobre as práticas utilizadas na sala de aula (Reis, Vieira, & Saraiva, 2009).

A supervisão pedagógica sempre foi vista por mim como um elemento auxiliar e simultaneamente como uma prática de consciencialização, na medida em que sempre foi desenvolvida não com o intuito de dirigir as minhas práticas, mas sim, com o intuito de me fazer questionar o conhecimento que já possuía e a minha intervenção na escola, promovendo assim o desenvolvimento do espírito crítico. Esta prática foi sempre dirigida através de questões de caráter pedagógico que tencionavam auxiliar o processo de modificação comportamental ao fomentarem a descrição das práticas pedagógicas (O que faço? O que penso?); a interpretação dos princípios que formam as práticas e das teorias subjacentes (O que significa isto?); o confronto (como me tornei assim?) de conceções e práticas pedagógicas; e a reconstrução e integração de novos conhecimentos e competências (Amaral, Moreira & Ribeiro, 1996).

No que diz respeito às dificuldades passadas e considerando a minha inexperiência no âmbito da didática, do planeamento e da operacionalização, estas ocorriam de uma forma constante no momento inicial do ano, o que, por sua vez, se repercutia nas aprendizagens dos alunos.

As dificuldades iniciais no planeamento deveram-se essencialmente a uma falta de capacidade em definir objetivos concretos e realistas, bem como em diferenciar o ensino conseguindo em simultâneo ter em mente um plano anual para o respetivo ano letivo. Este fator aliado à falta de conhecimento levou a que numa etapa inicial os resultados esperados não fossem os resultados alcançados, tendo surgido a necessidade de adequar o planeamento após a mesma.

Por sua vez, na operacionalização a principal dificuldade foi no início conseguir estar a controlar simultaneamente os vários momentos da aula conseguindo dar informação útil de uma forma objetiva a todos os alunos (e.g. inicialmente com o intuito de conseguir manter aula sobre controlo e de gerir a aula exatamente de acordo com o planeado não fornecia feedbacks essenciais ou não completava ciclos de feedback).

Contudo, ao identificar atempadamente esse problema foi possível observar melhorias significativas na minha atuação. Por um lado, cada vez mais se observavam os objetivos a ser cumpridos, bem como a minha contribuição para os mesmos, quer fosse no planeamento ou no acompanhamento dos alunos permitindo que estes alcançassem o sucesso. Por outro lado, esta melhoria permitiu-me desenvolver uma melhor relação com os alunos criando-se não só um clima mais propício à aprendizagem, mas também uma relação de professor-aluno mais profissional, nunca colocando de lado o fator pessoa, visto que, são dimensões que estão sempre associadas.

Quanto às dificuldades que derivaram do contexto em que estava inserido, surgiram devido à minha falta de espírito crítico que apresentava no início do ano. Inicialmente considerei que o contexto em que estava inserido era a «ideal» tendo então caído na tentação de me acomodar sem sequer questionar o que me envolvia. Esta atitude acabou por me dificultar bastante a realização com sucesso das primeiras etapas de certas áreas deste estágio. Apesar de tudo, a capacidade de ter uma posição crítica sobre o contexto onde estava inserido foi uma competência bastante solicitada ao longo do ano de estágio, o que me permitiu ao longo do mesmo sentir que cada vez mais era «dono e senhor» nesse âmbito, levando a um progresso bastante significativo não só na minha atuação, mas também na fundamentação da mesma.

Todas estas dificuldades representaram uma hipótese de eu demonstrar progresso ao longo do meu ano como estagiário.

Na lecionação considero que houve um grande progresso não só nas minhas competências de planeamento, mas também nas minhas competências como professor quando inserido em contexto de aula. Por um lado, considero que ao longo do ano fui conseguindo perceber cada vez mais facilmente quais as necessidades dos alunos, o que me permitiu planear as aulas mais facilmente e estipular objetivos mais realistas, que efetivamente permitiam aos alunos ultrapassar as dificuldades sentidas. Por outro lado, aquando inserido em contexto de aula, considero que a minha atuação foi cada vez menos deixada ao acaso, ou seja, ao longo do ano desenvolvi a capacidade de prestar atenção a várias prestações ao mesmo tempo, e de fornecer feedback objetivo e conciso a todas elas, o que me permitiu não só estar mais consciente do progresso dos alunos, mas também assumir mais controlo sobre as aulas.

No que se refere à direção de turma concluo que, a estratégia que implementei para lidar com a situação de orientação vocacional dos alunos, apesar de não ter decorrido como tinha sido idealmente planeada, não deixou de ajudar os mesmos. Foi também observável que os alunos

chegaram ao fim do ano letivo com uma decisão tomada e devidamente fundamentada acerca do seu futuro académico, o que me leva a afirmar que, apesar de todas as dificuldades, consegui em conjunto com a DT e o CT resolver esta preocupação diagnosticada. Para além do trabalho realizado com os alunos considero que também houve um grande progresso no meu papel como DT e no papel do CT, visto que ao longo do ano observou-se que estávamos cada vez mais envolvidos nas questões de carácter psicológico, relacional ou emocional dos alunos e não só nas de carácter académico.

Quanto ao desporto escolar posso afirmar que o estar inserido neste núcleo desenvolvi bastantes conhecimentos na modalidade de Voleibol e, acima de tudo, desenvolvi competências no que diz respeito às metodologias utilizadas para trabalhar esta modalidade com crianças. Embora tenha sido bastante satisfatório todo o trabalho desenvolvido, considero que um fator que poderia elevar ainda mais esta satisfação seria a frequência competitiva.

Por último, nos seminários foi abordada um problema que se manifestou no GEF da EBSC e que eu próprio como estagiário sinto, que, para todos os efeitos, é um dos maiores desafios na profissão docente, ou seja, a avaliação.

Com a realização do seminário tive a possibilidade de aprofundar o meu conhecimento na área da avaliação, que tal como dito anteriormente neste relatório, é a que levanta mais reservas devido à sua carga subjetiva. Tentei também transmitir algum conhecimento adquirido na minha formação inicial. Considero que a lógica com que foi abordado o seminário (formação recíproca), permitiu que as estratégias e metodologias utilizadas fossem bastante bem aceites pelo GEF, que, por sua vez, demonstrou progressos de imediato na avaliação dos JDC.

Para além do progresso alcançado ao longo do ano de estágio, toda esta experiência permitiu-me desenvolver uma perspetiva diferente do que era ser professor, e refletir acerca de alguns aspetos desta profissão, alguns relacionados com o sistema educativo.

No caso da lecionação houve dois aspetos que me fizeram refletir ao longo deste ano. O primeiro foi a formação de grupos que é bastante importante, não só na organização e gestão de uma aula, mas também na possibilidade de surgir como uma medida que permite aos alunos alcançar o sucesso mais facilmente. Como tal, importa ter em consideração não só as competências dos alunos que são colocados em grupo, mas também a dinâmica relacional existente que, caso seja má, afetará o rendimento dos mesmos. Por sua vez, é também essencial ter em consideração determinadas matérias, tais como os desportos de combate, nos quais a formação dos grupos

influenciará a capacidade de cada um dos elementos ter sucesso (e.g. juntar alunos com uma diferença de 20 quilogramas, muito possivelmente não representará nenhum benefício para o mais leve).

Em segundo lugar, surge a utilização de jogos reduzidos, simplificados, condicionados ou manipulados como uma progressão no ensino. A utilização desses jogos nos JDC permite que os alunos tenham mais facilidade em compreender as questões técnico táticas do jogo e por outro lado, o facto de serem situações diferentes do jogo «normal» e com muitas variações possíveis, permite manter a motivação dos alunos e adequar a dificuldade das tarefas a cada um.

Quanto à EF em si considero que a carga letiva aplicada para além de não ser a mais adequada, tal como explicado anteriormente neste relatório, não permite que haja uma sensação de continuidade das aprendizagens. O facto de a carga letiva estar dividida em dois blocos com muito tempo, dá a sensação de que se chega a um ponto em que os alunos já não estão a ter o rendimento desejado para a respetiva aula e que, depois se passa demasiado tempo até à aula seguinte, não havendo por vezes a sensação de continuação do trabalho começado. Basicamente os alunos têm poucas ocasiões com demasiado tempo para estarem inserido no mesmo contexto, devendo ter mais ocasiões com menos tempo cada uma.

Relativamente ao facto de estar inserido numa direção de turma a minha reflexão centrou-se em três aspetos. O primeiro está relacionado com a elevada burocracia que está instituída nas escolas hoje em dia. Toda a burocracia que é solicitada aos professores não permite que os mesmos realizem as suas funções com o máximo de eficácia. Hoje em dia é necessário preencher tanta «papelada» que os professores acabam por não ter tempo, não só para se manterem atualizados no conhecimento e para planearem aulas melhores, mas também para conhecerem melhor os seus alunos e irem de encontro às necessidades dos mesmos.

O segundo aspeto está também relacionado com a dimensão mais pessoal no ensino. Considero que a existência de uma componente letiva dedicada somente à direção de turma poderia contrariar até um certo ponto esta tendência mais burocrática, pois permitiria aos professores investir um pouco mais na exploração das questões de carácter emocional, psicológico ou relacional dos alunos.

Por último, está a dificuldade notória em conseguir envolver a família numa participação ativa na escola e os EE numa participação ativa na vida académica dos seus educandos. Estes dois intervenientes não podem estar dissociados, a sua associação contribui para o sucesso dos alunos,

como tal, é urgente que as escolas consigam através dos DT e dos CT envolver ao máximo as famílias e os EE no processo académico dos alunos “... quanto mais estreita a relação entre escolas e famílias, maior o sucesso escolar das crianças e jovens.” (Silva, 2009<sup>13</sup>, citado por Martins de Sousa & Sarmiento, 2010, p. 149).

No que diz respeito ao meu trabalho com o núcleo de desporto escolar e ao coadjuvar numa escola de 1º ciclo, este permitiu-me perceber a importância de conseguir desconstruir ações técnicas e habilidades. Estes dois trabalhos foram desenvolvidos com crianças do 3º ao 5º ano de escolaridade, o que me fez perceber que por vezes é essencial ter a capacidade de desconstruir uma habilidade ou uma ação de maneira a torná-la mais simples para uma criança com estas idades. Desconstruindo e simplificando a tarefa vai ser mais fácil assimilar as várias partes e posteriormente realizá-las como um todo.

No caso do desporto escolar houve ainda um aspeto ao qual não consegui ficar indiferente. O facto de haver somente quatro escolas a apresentar equipas de voleibol e de a organização do desporto escolar permitir que somente fosse organizada uma competição por núcleo. Partindo do princípio de que a competição é um fator essencial no desporto e uma parte integrante do mesmo, no núcleo de desporto escolar onde atuei sempre que os alunos tinham uma competição regressavam aos treinos mais motivados e predispostos a trabalhar. Sendo assim, porque é que se tem de limitar as competições realizadas a uma por escola? Porque não deixar as escolas organizar as competições de acordo com os seus calendários e, em vez de se impor um limite máximo, impor-se sim um limite mínimo de encontros que se têm de realizar. Porque é que as escolas decidem individualmente quais os núcleos que vão formar? Porque não pedir às escolas que articulem entre si os núcleos de desporto escolar que tencionam formar, evitando assim o problema de haver poucos núcleos na mesma zona e consequentemente pouca competição. No meu entender, considerando as sugestões anteriores seria possível aumentar a frequência de competição no desporto escolar, torná-la mais organizada e por último verdadeiramente educativa, considerando que seria garantido o equilíbrio nas mesmas. Este último fator acabou por ser o que mais me surpreendeu, visto que, nas competições em que estive envolvido houve sempre a preocupação em garantir o equilíbrio nos jogos, havendo uma articulação constante entre todos os treinadores responsáveis na formação das duplas.

---

<sup>13</sup> Silva, P. (2003). *Escola - Família, uma relação armadilhada: Interculturalidade e relações de poder*. Porto: Edições Afrontamento.

Por último, não é com dois tempos letivos, um de 45 minutos e um de 90 minutos, que se vai conseguir que o desporto escolar promova melhorias na saúde e na condição física. Quanto muito irá permitir um trabalho de manutenção para aqueles que já praticam alguma atividade física e talvez melhorias para os alunos que são completamente sedentários. Mesmo assim era necessário que fossem fornecidas todas as condições para que os alunos conseguissem integrar os núcleos. Assim, seria necessário evitar os horários na hora de almoço, implementar treinos pelo menos 3 vezes por semana e dar a possibilidade aos alunos que não conseguissem treinar na própria escola de irem treinar a uma escola da zona com a qual tivessem horários compatíveis, promovendo assim a relação entre escolas.

Quanto aos seminários e considerando que a lógica de formação recíproca realizada foi tão bem aceite pelo GEF, muito possivelmente por estar enquadrado num modelo democrático, acho estranho não ser uma prática realizada por todos os seus membros e com mais frequência. Realizando esta prática de uma forma organizada era possível desenvolver vários temas ao longo do ano onde todos os professores poderiam participar e dar o seu contributo. Inclusive poderiam ser desenvolvidos em grupos fomentando o trabalho cooperativo e, quem sabe, facilitar ainda mais a integração dos novos professores que chegam todos os anos.

Em suma, admitindo que a profissão docente é algo que se aprende e para a qual nunca se deixa de ser aluno, considero que a minha passagem pela EBSC foi uma experiência marcante e fulcral na minha formação profissional e pessoal onde adquirir conhecimentos que só se adquirem aquando deparado com o contexto real, “A experiência em prática de ensino assume um papel determinante na formação dos futuros professores porque, só quando esta experiência é proporcionada é que se torna possível vivenciar o sucesso em contexto de ensino, ou seja, criar experiências de mestria.” (Martins, Onofre & Costa, 2014). Esta experiência deu-me também a possibilidade de colocar em prática conhecimentos outrora adquiridos, comprovando assim a relevância de ter uma formação inicial com qualidade e de investir na mesma.

Como tal, esta experiência contribuiu para a formulação da minha visão como profissional da área, bem como da minha conceção de educação e especialmente da minha conceção de Educação Física. Tenho também de admitir que ainda há bastante para ser aprendido, “A aprendizagem da profissão docente não principia com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a obtenção de uma licenciatura em ensino, é algo que o professor realiza durante toda a vida.” (Carreiro da Costa, 1994, p. 101).

## Bibliografia

- Amaral, M., Moreira, M., & Ribeiro, D. (1996). O papel do Supervisor no desenvolvimento do professor reflexivo: estratégias de supervisão. In I. Alarcão (Ed.), *Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão* (pp.89-122). Porto: Porto Editora.
- Ames, C. (1992). Classrooms: goals, structures and student motivation. *Journal of Education Psychology*, 84(3), 261-271. In <https://bottemabeutel.com/> Acedido em 02 de fevereiro de 2019 em [http://bottemabeutel.com/wp-content/uploads/2014/01/Ames\\_Goals-structures-and-student-motivation.pdf](http://bottemabeutel.com/wp-content/uploads/2014/01/Ames_Goals-structures-and-student-motivation.pdf)
- Anderson, L., Schleien, S., McAvoy, L., Lais, G., & Seligmann, D. (1997). Creating positive change through an integrated outdoor adventure program. *Therapeutic Recreation Journal*, 31(4), 214-229.
- Bayo, I., & Diniz, J. A. (2010). A actividade física e desportiva. *Boletim SPEF*, (35), 61–85.
- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77–93.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et. al., (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação.
- 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*. Edição: DGBS-Ministério da Educação.
- Bom, L. (2016). Análise do Ensino e Processo de Avaliação em Educação Física (Programa da unidade curricular de AEPA). Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. In [www.ulusofona.pt/](http://www.ulusofona.pt/) Acedido em 27 de janeiro de 2019 em <https://www.ulusofona.pt/mestrados/ensino-de-educacao-fisica-nos-ensinos-basico-e-secundario/analise-do-ensino-e-do-processo-de-avaliacao-em-educacao-fisica/ULHT657-9693>
- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar? *Revista Horizonte*, 1, 22–26.
- Carreiro da Costa, F. (1985). No clube também se ensina ... e se aprende. *Revista Horizonte*, 16, 93-96.
- Carreiro da Costa, F. (1994). A formação de professores: objectivos, conteúdos e estratégias. *Revista da Educação Física/ UEM*, 5(1), 101-133.
- Carreiro da Costa, F. (2005). Mudar o currículo não significa necessariamente alterar as práticas educativas. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39(2), 269–300.
- Carreiro da Costa, F. (2017). Qué es una enseñanza de calidad en Educación Física?. *Gymnasium*, 2(2), 1-12. In <http://revistagymnasium.info/> Acedido em 29 de dezembro de 2018 em <https://journal.onlineeducation.center/api-oas/v1/articles/sa-l595f0f5b1905f/export-pdf>

- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, 10/11, 135–151.
- Carvalho, L. (1996). A formação inicial de professores revisitada: contributos da investigação sobre a socialização dos professores. In F. Carreiro da Costa, L. Carvalho, M. Onofre, J. Diniz & C. Pestana (Eds.), *Formação de Professores de Educação Física: Concepções, Investigação, Prática* (pp. 37-56). Lisboa: Edições FMH.
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade. In E. Roberto (Ed.), *Educação Física Escolar: Referências para o ensino de qualidade* (pp. 29–51). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Comédias, J. (2004). Avaliação Aferida – Uma necessidade do sistema de Educação Física na escola. *Revista Horizonte*, 9, 9-12.
- Comédias, J. (2005). Provas de avaliação aferida em Educação Física. *Boletim SPEF*, 30, 31, 177–193.
- Comédias, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física - O problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Cortesão, L., & Stoer, S. (1997). Comunicação-escola-família: qual o papel da oralidade e da escrita? *Educação, Sociedade & Cultura*, 8, 121–133.
- Costa, J. A., Figueiredo, S., & Castanheira, P. (2011). Liderança educacional em Portugal: metanálise sobre produção científica. In [www.researchgate.net/](http://www.researchgate.net/). Acedido em 06 de novembro de 2018 em [https://www.researchgate.net/publication/261436192\\_Lideranca\\_educacional\\_em\\_Portugal\\_metanalise\\_sobre\\_producao\\_cientifica](https://www.researchgate.net/publication/261436192_Lideranca_educacional_em_Portugal_metanalise_sobre_producao_cientifica)
- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz. *Cadernos Cenpec*, 3(1), 9-40.
- Crum, B. (1994). A critical review of physical education concepts. In J. Mester (Ed.), *Sport Science in Europe 1993. Current trends and future perspectives* (pp. 516-533). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Duarte, R. S. (1994). Alguns aspectos das concepções e práticas avaliativas dos professores de uma escola do 2º Ciclo do Ensino Básico. *Boletim SPEF*, 10/11, 79-109.
- Ferraz, M. J., Carvalho, A., Dantas, C., Cavaco, H., Barbosa, J., Tourais, L., et. al., (1994a). Avaliação formativa: algumas notas. In IIE (Ed.), *Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem*. Lisboa: IIE.
- Ferraz, M. J., Carvalho, A., Dantas, C., Cavaco, H., Barbosa, J., Tourais, L., et. al., (1994b). Avaliação criterial/ Avaliação normativa. In IIE (Ed.), *Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem*. Lisboa: IIE
- Fialho, N., & Fernandes, D. (2011). Práticas de professores de Educação Física no contexto da

avaliação inicial numa escola secundária do concelho de Lisboa. *Meta Avaliação*, 3(8), 168–191.

Heacox, D. (2001). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.

Ikeda, M., & Emma, G. (2014). Grade repetition: A comparative study of academic and non-academic consequences. *OECD Journal: Economic Studies*, 2013(1), 269-315. In [www.oecd.org/](http://www.oecd.org/) Acedido em 25 de janeiro de 2019 em <https://www.oecd.org/economy/grade-repetition-a-comparative-study-of-academic-and-non-academic-consequences.pdf>

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

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

Junior, N. K. M. (2006). Ensinando o voleibol: uma revisão. In [www.researchgate.net/](http://www.researchgate.net/) Acedido em 28 de janeiro de 2019 em [https://www.researchgate.net/publication/237067264\\_ENSINANDO\\_O\\_VOLEIBOL\\_UMA\\_REVISAO](https://www.researchgate.net/publication/237067264_ENSINANDO_O_VOLEIBOL_UMA_REVISAO)

Kleiber, D. A., & Roberts, G. C. (1981). The effects of sport experience in the development of social character: an exploratory investigation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 114–122.

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

Mamani Ramos, A. A., Huayanca Medina, P. C., Mamani Quispe, N. E., Manzaneda Cabala, P. J., Casa Nina, N. M., Nina Zamata, D. R., et. al., (2018). Strategy of global education for the learning of the technical foundations of the volleyball players of the infantile category. *Sportis Sci J*, 4(3), 574-586.

Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de 45 vs 90 minutos. *Gymnasium – Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 2(1), 55-72. In <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/gymnasium> Acedido em 29 de dezembro de 2018 em <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/gymnasium/article/view/2551>

Marques, R. (1994). *O Diretor de Turma/O Orientador de turma – Estratégias e Atividades*. Lisboa: Texto Editora.

Martins, M., Onofre, M., & Costa, J. (2014). Experiências de formação que tornam o futuro professor de Educação Física mais confiante no início do estágio. *Boletim SPEF*, 38, 27-43.

Martins de Sousa, M., & Sarmiento, T. (2010). Escola – Família – Comunidade: Uma relação para o sucesso educativo. *Gestão e Desenvolvimento*, 17(18), 141-156. In <https://repositorio.ucp.pt/> Acedido em 07 de abril de 2019 em [https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/9117/1/gestaodesenvolvimento17\\_18\\_141.pdf](https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/9117/1/gestaodesenvolvimento17_18_141.pdf)

Matos, M. (2011). Funções e tipologias da avaliação das aprendizagens análise no ensino secundário. *Revista Alentejo Educação*, 3, 31–43.

- Melo de Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Gymnasium – Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(1), 7-28. In <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/gymnasium> Acedido em 29 de dezembro de 2018 em <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/gymnasium/article/view/1194>
- Mesquita, I., Marques, A., & Maia, J. (2001). A relação entre a eficiência e a eficácia no domínio das habilidades técnicas em Voleibol. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 1(3), 33–39.
- Metzler, M. (1983). Using academic learning time in process-product studies with experimental teaching units. In T. Templin and J. Olson (Eds.), *Teaching in physical education* (pp. 185-196). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. [versão eletrónica] Reino Unido: Pearson Education. Acedido em 05 de novembro de 2018 em [https://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching\\_Physical\\_Edu\\_1st\\_Online\\_old.pdf](https://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching_Physical_Edu_1st_Online_old.pdf)
- Muller, R., & Turner, R. (2010). Leadership competency profiles of successful project managers. *International Journal of Project Management*, 28, 437–448.
- Nóvoa, A. (2004). Currículo e docência: a pessoa, a partilha, a prudência. In E. Gonçalves, M. Pereira & M. Carvalho (Eds.), *Currículo e contemporaneidade: questões emergentes* (pp. 1-11). I Colóquio Internacional de Políticas Curriculares; Paraíba, Brasil, novembro 12-14, 2003. Campinas: Alínea.
- Nóvoa, A. (2009). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. *Revista Educación*, (350), 203–218.
- OCDE (2010), *PISA 2009 Results: What Makes a School Successful? – Resources, Policies and Practices (Volume IV)*. [versão eletrónica] Edição: OECD. Acedido em 25 de janeiro de 2019 em <https://www.oecd.org/pisa/pisaproducts/48852721.pdf>
- Onofre, M. (2002). *Das características do conhecimento prático dos professores de educação física às práticas da sua formação inicial*. Comunicação apresentada no 9º Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa, S. Luís do Maranhão.
- Quadros Júnior, P. K., Quadros, T. M. B., & Gordia, A. P. (2007). Proposta metodológica para o mini-voleibol: uma estratégia para iniciação esportiva de crianças. *EFDeportes.com*, 12(110). In [www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/) Acedido em 28 de janeiro de 2019 em <https://www.efdeportes.com/efd110/proposta-metodologica-para-o-mini-voleibol.htm>
- Rao, M.S. (2012). Myths and Truths About Soft Skills. In [www.coursehero.com/](http://www.coursehero.com/). Acedido em 14 de outubro de 2017 em <https://www.coursehero.com/file/19955560/Myths-and-Truths-About-Soft-Skills/>
- Reis, S., Vieira, R., & Saraiva, A. (2009, Fevereiro). *A escola e o mundo do trabalho do professor: sua formação e supervisão para a educação em ciências no 1º CEB*. Comunicação apresentada no XVIII Colóquio, Afirse Secção Portuguesa, Lisboa, Portugal.

- Ripka, W. L., Mascarenhas, L. P. G., Hreczuck, D. V., Luz, T. G. R., & Afonso, C. A. (2009). Estudo comparativo da performance motora entre crianças praticantes e não - praticantes de minivoleibol. *Fit Perf J*, 8(6), 412–416.
- Rodrigues dos Santos, J. A. (2011). Acerca da competição desportiva. *Gymnasium – Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 2(1), 11-26. In <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/gymnasium> Acedido em 29 de dezembro de 2018 em <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/gymnasium/article/view/2137>
- Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom. *The Urban Review*, 3(1), 16-20. In [www.academia.edu/](http://www.academia.edu/) Acedido em 26 de janeiro de 2019 em [http://www.academia.edu/5242353/6 I The Urban Review I Pygmalion in the Classroom](http://www.academia.edu/5242353/6_I_The_Urban_Review_I_Pygmalion_in_the_Classroom)
- Santos, M. A. G. N. (1999). Mini-voleibol: um caminho para a iniciação. *Sprint Magazine*, 18(101), 8-13.
- Sarmiento, P. (1988). A observação como tarefa de ensino. *Revista Horizonte*, 5, 25, 27-30.
- Shulman, L. (1987). Knowledge and teaching: foundations of the new reform. *Harvard Educational Review*, 57(1), 1–23.
- Standal, Ø. F., & Moe, V. F. (2013). Reflective practice in Physical Education and Physical Education Teacher education: A Review of the Literature Since 1995. *Quest*, 65(2), 220–240.
- Torkos, H. (2017). Social and psychological aspects of outdoor education. *Agora PsychoPragmatica*, 1(1), 215–223.
- Villas-Boas, M. A. (2009). *O contributo dos pais e da comunidade na melhoria do desempenho dos alunos*. In Conselho Nacional de Educação Escola/Família/Comunidade: actas de seminário (pp. 47 – 63). Lisboa, Portugal, outubro 16, 2007, Lisboa: CNE
- WHO (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Suíça: WHO Press.

## **Legislação Consultada**

- Decreto-Lei n.º 91/2013 de 5 de julho. Procede à primeira alteração ao Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, que estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos dos ensinos básico e secundário, da avaliação dos conhecimentos a adquirir e das capacidades a desenvolver pelos alunos e do processo de desenvolvimento do currículo dos ensinos básico e secundário
- Decreto-Lei n.º 137/2012 de 2 de julho. Procede à segunda alteração ao Decreto-Lei n.º 75/2008, de 22 de abril, que aprova o regime jurídico de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário
- Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho. O presente diploma estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos, da avaliação dos conhecimentos e capacidades a adquirir e desenvolver pelos alunos dos ensinos básico e secundário

Decreto-Lei n.º 94/2011 de 3 de agosto. Revê a organização curricular dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, procedendo à quarta alteração do Decreto-Lei n.º 6/2001, de 18 de Janeiro

Decreto-Lei n.º 55/2009 de 2 de março. Estabelece o regime jurídico aplicável à atribuição e ao funcionamento dos apoios no âmbito da acção social escolar

Decreto-Lei n.º 3/2008 de 7 de janeiro. Define os apoios especializados a prestar na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário dos sectores público, particular e cooperativo

Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de fevereiro. É aprovado o quadro geral da Educação Física e do desporto escolar como unidades coerentes de ensino

Despacho n.º 5296/2017 de 16 de junho. O presente despacho procede à alteração do Despacho n.º 8452 -A/2015, de 31 de julho

Despacho normativo n.º 4-A/2016 de 16 de junho. Organização do ano letivo 2016/2017

Despacho normativo n.º 7B/2015 de 7 de maio. Estabelece os procedimentos da matrícula e respetiva renovação, as normas a observar na distribuição de crianças e alunos, constituição de turmas e período de funcionamento dos estabelecimentos de educação e de ensino

Despacho normativo n.º 5/2005 (2ª série) de 16 de dezembro. Procede à alteração do Despacho n.º 8452-A/2015, de 31 de julho

Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro. Aprova o Estatuto do Aluno e Ética Escolar, que estabelece os direitos e os deveres do aluno dos ensinos básico e secundário e o compromisso dos pais ou encarregados de educação e dos restantes membros da comunidade educativa na sua educação e formação, revogando a Lei n.º 30/2002, de 20 de dezembro

Lei n.º 49/2005 de 30 de agosto. Segunda alteração à Lei de Bases do Sistema Educativo e primeira alteração à Lei de Bases do Financiamento do Ensino Superior

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

## **Apêndices**

Apêndice 1 Horário semanal do estagiário

|                      | Segunda | Terça       | Quarta           | Quinta                | Sexta            |
|----------------------|---------|-------------|------------------|-----------------------|------------------|
| <b>08:20 - 09:05</b> |         |             |                  | <b>11ºA</b>           | <b>12ºB</b>      |
| <b>09:05 - 09:50</b> |         |             |                  |                       |                  |
| <b>10:20 - 11:05</b> |         | <b>DT</b>   |                  | <b>12ºD</b>           | <b>O.estágio</b> |
| <b>11:05 - 11:50</b> |         |             |                  |                       |                  |
| <b>12:00 - 12:45</b> |         | <b>12ºD</b> | <b>O.estágio</b> | <b>Reunião Núcleo</b> |                  |
| <b>12:45 - 13:30</b> |         |             |                  |                       |                  |
| <b>13:30 - 14:30</b> |         |             |                  |                       |                  |
| <b>14:30 - 15:15</b> |         | <b>11ºA</b> | <b>1º Ciclo</b>  | <b>DE</b>             |                  |
| <b>15:15 - 16:00</b> |         |             |                  |                       |                  |
| <b>16:15 - 17:00</b> |         | <b>DE</b>   |                  |                       |                  |
| <b>17:00 - 17:45</b> |         |             |                  |                       |                  |
| <b>18:00 - 18:45</b> |         |             | <b>Lusófona</b>  |                       |                  |
| <b>18:45 - 19:30</b> |         |             |                  |                       |                  |
| <b>19:30 - 20:15</b> |         |             |                  |                       |                  |
| <b>20:15 - 21:00</b> |         |             |                  |                       |                  |
| <b>21:15 - 22:00</b> |         |             |                  |                       |                  |

Legenda: DT (Direção de Turma) / DE (Desporto Escolar) / O. Estágio (Orientação de Estágio) / 11ºA e 12ºB (observação de aulas dos colegas estagiários) / 12ºD e 1º ciclo (lecionação das minhas turmas).

Apêndice 2 Plano anual do núcleo de estágio da ULHT

| 1º Período       |                                       |   |             |          |   |             |           |   |         |   |                                     |   |                    |                 |   |
|------------------|---------------------------------------|---|-------------|----------|---|-------------|-----------|---|---------|---|-------------------------------------|---|--------------------|-----------------|---|
|                  | Setembro                              |   | Outubro     |          |   | Novembro    |           |   |         |   | Dezembro                            |   |                    |                 |   |
|                  | 3                                     | 4 | 1           | 2        | 3 | 4           | 1         | 2 | 3       | 4 | 1                                   | 2 |                    | 3               | 4 |
| Lecionação       | Prognóstico                           |   |             |          |   | Prioridades |           |   |         |   |                                     |   |                    | Férias de Natal |   |
| Direção de Turma |                                       |   | 1ª<br>REE   | 1º<br>CT |   |             |           |   |         |   |                                     |   | 2º CT              |                 |   |
|                  | Prognóstico (caracterização da turma) |   |             |          |   |             |           |   |         |   |                                     |   |                    |                 |   |
| Desporto Escolar |                                       |   | Prognóstico |          |   | Prioridades |           |   |         |   |                                     |   | Interrupção Letiva |                 |   |
|                  |                                       |   |             |          |   | CP          | CM<br>INT |   | CM CONC |   |                                     |   |                    |                 |   |
| Seminários       | Prognóstico (caracterização da EBSC)  |   |             |          |   |             |           |   |         |   | Prioridades (revisão de literatura) |   | Interrupção Letiva |                 |   |
|                  |                                       |   |             |          |   |             |           |   |         |   |                                     |   |                    |                 |   |

| 2º Período       |                                       |   |   |                                 |                                       |       |     |   |       |        |    |                    |       |
|------------------|---------------------------------------|---|---|---------------------------------|---------------------------------------|-------|-----|---|-------|--------|----|--------------------|-------|
|                  | Janeiro                               |   |   |                                 | Fevereiro                             |       |     |   | Março |        |    |                    | Abril |
|                  | 1                                     | 2 | 3 | 4                               | 1                                     | 2     | 3   | 4 | 1     | 2      | 3  | 4                  | 1     |
| Lecionação       | Prioridades                           |   |   | Progresso                       |                                       |       |     |   |       |        |    | Férias da Páscoa   |       |
|                  |                                       |   |   |                                 |                                       |       | PTI |   |       |        |    |                    |       |
| Direção de Turma | 2ª REE                                |   |   |                                 |                                       | 3º CT |     |   |       |        |    | 4º CT              |       |
|                  | Prognóstico (caracterização da turma) |   |   | Prioridades (operacionalização) |                                       |       |     |   |       |        |    | 1º PS              |       |
| Desporto Escolar | Prioridades                           |   |   | Progresso                       |                                       |       |     |   |       |        |    | Interrupção Letiva |       |
|                  |                                       |   |   |                                 | TA                                    |       |     |   |       |        | TV |                    |       |
| Seminários       |                                       |   |   |                                 | 1º ENC                                |       |     |   |       | 2º ENC |    |                    |       |
|                  | Prioridades (revisão de literatura)   |   |   |                                 | Progresso (preparação dos seminários) |       |     |   |       |        |    |                    |       |

| 3º Período       |                               |        |         |   |                   |   |                |       |                                     |   |   |  |
|------------------|-------------------------------|--------|---------|---|-------------------|---|----------------|-------|-------------------------------------|---|---|--|
|                  | Abril                         |        |         |   | Maio              |   |                |       | Junho                               |   |   |  |
|                  | 2                             | 3      | 4       | 1 | 2                 | 3 | 4              | 1     | 2                                   | 3 | 4 |  |
| Lecionação       | Produto                       |        |         |   |                   |   |                |       | Época de Exames/<br>Férias de Verão |   |   |  |
| Direção de Turma |                               | 3ª REE |         |   |                   |   | Saída de Campo | 5º CT |                                     |   |   |  |
|                  | Progresso (operacionalização) | 2º PS  | Produto |   |                   |   |                | 3º PS |                                     |   |   |  |
| Desporto Escolar | Produto                       |        |         |   |                   |   |                |       |                                     |   |   |  |
|                  |                               | 3º ENC |         |   |                   |   | 4º ENC         |       |                                     |   |   |  |
| Seminários       | 1º Seminário                  |        | Produto |   | 2º e 3º Seminário |   | Produto        |       |                                     |   |   |  |

Legenda: REE (Reunião de Encarregados de Educação) / CT (Conselho de Turma) / PS (Ponto de Situação) / ENC (Encontro) / CP (Corrida de Precisão) / CM INT (Corta Mato Interno) / CM CONC (Corta Mato Concelhio) / TA (Torneio de Atletismo) / TV (Torneio de Voleibol).

Apêndice 3 Inquérito biográfico

Ano letivo 2017/2018

Disciplina de Educação Física

Turma 12ºD

1) Nome: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

6) Praticas algum desporto? \_\_\_\_\_

6.1) Se sim qual? \_\_\_\_\_

6.2) A que nível? Federado ☐ ou Amador ☐

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

6.4) Há quanto tempo? \_\_\_\_\_

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

7.1) Se sim, em que modalidade? \_\_\_\_\_

7.2) Se não, qual o motivo? \_\_\_\_\_

7.3) Se saíste, qual o motivo? \_\_\_\_\_

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

A) 2 Jogos Desportivos Coletivos:

Futebol ☐ Voleibol ☐ Basquetebol ☐ Andebol ☐

B) Atletismo ☐ ou Ginástica ☐

C) 2 dos seguintes:

Desportos de Raquetes ☐ Patinagem ☐ Exploração da Natureza ☐  
Desportos de Combate ☐

9) Qual a utilidade da educação física para ti?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Apêndice 4 Plano anual da turma lecionação

| Aula              | Data   | UD | Espaço       | Matéria                                                                                                                                      |
|-------------------|--------|----|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1º Período</b> |        |    |              |                                                                                                                                              |
| 1 e 2             | 14/set | 1  | Sala teórica | Apresentações, inquéritos e medições                                                                                                         |
| 3 e 4             | 19/set |    | G            | Ginástica de Solo e Acrobática                                                                                                               |
| 5 e 6             | 21/set |    |              | Ginástica de Solo e Acrobática                                                                                                               |
| 7 e 8             | 26/set |    | P1           | Badminton e Salto em altura                                                                                                                  |
| 9 e 10            | 28/set |    |              | Badminton e Basquetebol                                                                                                                      |
| 11 e 12           | 03/out |    | E1           | Voleibol e Basquetebol                                                                                                                       |
| 13 e 14           | 10/out |    | P2           | Voleibol e Basquetebol                                                                                                                       |
| 15 e 16           | 12/out |    |              | Ginástica de Aparelhos                                                                                                                       |
| 17 e 18           | 17/out |    | E2           | Futebol, Barreiras e Estafetas                                                                                                               |
| 19 e 20           | 19/out |    |              | Andebol e Salto em comprimento                                                                                                               |
| 21 e 22           | 24/out | 2  | G            | Ginástica de solo, Salto em altura, Salto em comprimento, Dança (Valsa Lenta), Desportos de Combate (Luta), Flexibilidade membros inferiores |
| 23 e 24           | 26/out |    |              |                                                                                                                                              |
| 25 e 26           | 31/out |    |              |                                                                                                                                              |
| 27 e 28           | 02/nov |    |              |                                                                                                                                              |
| 29 e 30           | 07/nov | 3  | P1           | Ginástica de solo, Basquetebol Badminton, Dança (Valsa Lenta), Aptidão Aeróbia e Flexibilidade membros inferiores                            |
| 31 e 32           | 09/nov |    |              |                                                                                                                                              |
| 33 e 34           | 14/nov |    |              |                                                                                                                                              |
| 35 e 36           | 16/nov |    |              |                                                                                                                                              |
| 37 e 38           | 21/nov | 4  | E1           | Voleibol, Andebol, Estafetas, Barreiras, Aptidão aeróbia, Flexibilidade membros inferiores                                                   |
| 39 e 40           | 23/nov |    |              |                                                                                                                                              |
| 41 e 42           | 28/nov |    |              |                                                                                                                                              |
| 43 e 44           | 30/nov |    |              |                                                                                                                                              |
| 45 e 46           | 05/dez | 5  | P2           | Andebol, Basquetebol, Ginástica aparelhos, Dança (Tação e Bico), Desportos de Combate, Testes Fit Escola                                     |
| 47 e 48           | 07/dez |    |              |                                                                                                                                              |
| 49 e 50           | 12/dez |    |              |                                                                                                                                              |
| 51 e 52           | 14/dez |    |              |                                                                                                                                              |
| Aula              | Data   | UD | Espaço       | Matéria                                                                                                                                      |
| <b>2º Período</b> |        |    |              |                                                                                                                                              |
| 53 e 54           | 04/jan | 6  | E2           | Basquetebol, Futebol, Salto Comprimento, Barreiras, Estafetas                                                                                |
| 55 e 56           | 09/jan |    |              |                                                                                                                                              |
| 57 e 58           | 11/jan |    |              |                                                                                                                                              |
| 59 e 60           | 16/jan | 7  | G            | Ginástica de solo, Salto em altura, Dança (Tação e Bico e Valsa Lenta), Desportos de Combate (Luta), Condição Física                         |
| 61 e 62           | 18/jan |    |              |                                                                                                                                              |
| 63 e 63           | 23/jan |    |              |                                                                                                                                              |
| 65 e 66           | 25/jan |    |              |                                                                                                                                              |
| 67 e 68           | 30/jan | 8  | P1           |                                                                                                                                              |
| 69 e 70           | 01/fev |    |              |                                                                                                                                              |

|                  |        |    |    |                                                                                                                                |
|------------------|--------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 71 e 72          | 06/fev |    |    | Ginástica de solo, Voleibol, Badminton, Dança (Tacão e Bico), Basquetebol, Salto em comprimento, Condição Física               |
| 73 e 74          | 08/fev |    |    |                                                                                                                                |
| 75 e 76          | 15/fev | 8  | E1 | Voleibol, Andebol, Ténis de Mesa, Estafetas, Barreiras, Condição Física                                                        |
| 77 e 78          | 20/fev |    |    |                                                                                                                                |
| 79 e 80          | 22/fev |    |    |                                                                                                                                |
| 81 e 82          | 27/fev | 9  | P2 | Andebol, Ginástica aparelhos, Dança (Opcional), Salto em altura, Condição Física                                               |
| 83 e 84          | 01/mar |    |    |                                                                                                                                |
| 85 e 86          | 06/mar |    |    |                                                                                                                                |
| 87 e 88          | 08/mar | 10 | E2 | Basquetebol, Futebol, Salto Comprimento, Barreiras, Estafetas, FitEscola                                                       |
| 89 e 90          | 13/mar |    |    |                                                                                                                                |
| 91 e 92          | 15/mar |    |    |                                                                                                                                |
| Torneio de Volei |        |    |    |                                                                                                                                |
| 93 e 94          | 22/mar |    |    |                                                                                                                                |
| 3º Período       |        |    |    |                                                                                                                                |
| 95 e 96          | 10/abr | 11 | G  | Ginástica de solo, Salto em altura, Dança (opcional, Tacão e Bico e Valsa Lenta), Desportos de Combate (Luta), Condição Física |
| 97 e 98          | 12/abr |    |    |                                                                                                                                |
| 99 e 100         | 17/abr |    |    |                                                                                                                                |
| 101 e 102        | 19/abr | 12 | P1 | Andebol, Ginástica aparelhos, Dança (Opcional), Condição Física, Salto em comprimento                                          |
| 103 e 104        | 24/abr |    |    |                                                                                                                                |
| 105 e 106        | 26/abr |    |    |                                                                                                                                |
| 107 e 108        | 03/mai | 13 | E1 | Voleibol, Basquetebol, Ténis de Mesa, Estafetas, Barreiras, Condição Física                                                    |
| 109 e 110        | 08/mai |    |    |                                                                                                                                |
| 111 e 112        | 10/mai |    |    |                                                                                                                                |
| 113 e 114        | 15/mai | 14 | P2 | Ginástica de solo, Voleibol, Badminton, Dança (Opcional, Tacão e Bico e Valsa Lenta), Andebol, Salto em altura, FitEscola      |
| 115 e 116        | 17/mai |    |    |                                                                                                                                |
| 117 e 118        | 22/mai |    |    |                                                                                                                                |
| 119 e 120        | 24/mai | 14 | E2 | Futebol, Basquetebol, FitEscola                                                                                                |
| 121 e 122        | 29/mai |    |    |                                                                                                                                |
| 123 e 124        | 05/jun |    |    |                                                                                                                                |

1ª Etapa 2ª Etapa 3ª Etapa 4ª Etapa

Apêndice 5 1ª Etapa lecionação

| <b>Etapa</b>                  | <b>1º</b>                                               |                                                |                                            |                               |                         |                 |                                                     |                                            |                                                              |                                              |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Semana</b>                 | <b>1</b>                                                |                                                | <b>2</b>                                   |                               | <b>3</b>                |                 | <b>4 (fit escola)</b>                               |                                            | <b>5 (fit escola)</b>                                        |                                              |
| <b>Espaço</b>                 | <b>G</b>                                                | <b>G</b>                                       | <b>P1</b>                                  | <b>P1</b>                     | <b>E1</b>               | <b>E1</b>       | <b>P2</b>                                           | <b>P2</b>                                  | <b>E2</b>                                                    | <b>E2</b>                                    |
| <b>Nº aula</b>                | <b>1</b>                                                | <b>2</b>                                       | <b>3</b>                                   | <b>4</b>                      | <b>5</b>                |                 | <b>6</b>                                            | <b>7</b>                                   | <b>8</b>                                                     | <b>9</b>                                     |
| <b>Duração</b>                | <b>90</b>                                               | <b>90</b>                                      | <b>90</b>                                  | <b>90</b>                     | <b>90</b>               |                 | <b>90</b>                                           | <b>90</b>                                  | <b>90 minutos</b>                                            | <b>90 minutos</b>                            |
| <b>Dia</b>                    | <b>19/09/20</b>                                         | <b>21/09/20</b>                                | <b>26/09/20</b>                            | <b>28/09/20</b>               | <b>03/10/20</b>         | <b>05/10/20</b> | <b>10/10/20</b>                                     | <b>12/10/20</b>                            | <b>17/10/2017</b>                                            | <b>19/10/20</b>                              |
|                               | <b>17</b>                                               | <b>17</b>                                      | <b>17</b>                                  | <b>17</b>                     | <b>17</b>               | <b>17</b>       | <b>17</b>                                           | <b>17</b>                                  | <b>17</b>                                                    | <b>17</b>                                    |
| <b>Matéria</b>                | Ginástica de solo<br>Ginástica acrobática               | Ginástica Acrobática<br>a<br>Ginástica de Solo | Badminton<br>n<br>Atletismo (salto altura) | Badminton<br>n<br>Basquetebol | Voleibol<br>Basquetebol |                 | Voleibol<br>Ginástica Acrobática                    | Ginástica aparelhos<br>Andebol             | Futebol<br>Atletismo (Salto comprimento, lançamento do peso) | Andebol<br>Atletismo (estafetas e barreiras) |
| <b>Aptidão física</b>         |                                                         | Condição Física                                | Condição Física                            | Condição Física               | Condição Física         |                 | 1.Vai vem<br>2. Senta e alcança<br>3.Força superior | 1. Força abdominal<br>2. Impulsão vertical | 1.Flexibilidade de ombros                                    | 1.Impulsão horizontal                        |
| <b>Matérias em preparação</b> | Preparar sequência de solo;<br>Acrobática pares e trios |                                                |                                            |                               |                         |                 |                                                     |                                            |                                                              |                                              |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos 1ª etapa:</b> | Apresentar o programa / matéria; Avaliar o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento no conjunto das matérias; Recolher dados para orientar a formação de grupos de nível dentro da turma; Ensinar ou consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento; Criar um bom clima de aula; Identificar matérias prioritárias e aspetos críticos do seu desenvolvimento; Recolher dados para construir o plano de turma; Recolher dados para definir prioridades de desenvolvimento para a 2ª etapa;<br>1.Reunir sempre os alunos no início e no fim das aulas para fazer uma introdução/revisão e um balanço/projeção respetivamente. A introdução consiste em fazer uma revisão de conteúdos já lecionados para certificar que os conhecimentos foram adquiridos;<br>2. Aquecimento é sempre feito em conjunto;<br>3. Todos os alunos passam por todas as matérias da aula;<br>4. Alunos que não realizam a aula têm sempre uma tarefa de forma a estarem integradas na aula;<br>5. No final da aula os alunos são responsáveis pela arrumação do material. |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Rotinas:</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

#### Apêndice 6 Balanço 1ª etapa lecionação

Relativamente aos Desportos de Raquetes, mais precisamente o badminton, toda a turma foi colocada em situação de 1+1 num primeiro instante e em seguida em 1x1. Perante a situação de cooperação todos os alunos conseguiram facilmente cumprir os critérios, o que nos permite afirmar que todos eles cumprem o nível Introdutório. Em situação de oposição, grande parte da turma conseguiu cumprir com os requisitos, o que quer dizer que grande parte cumpre o nível elementar, sendo que aqueles que ficaram aquém do nível elementar (nº 2, 3, 8, 12) foi porque não realizavam ou o serviço curto ou o serviço longo, ou porque não sabiam realizar o drive. No caso das alunas nº 19 e 21, estas alunas cumprem o nível introdutório, mas não têm ainda capacidade de jogar em oposição (situação de nível elementar). Destaca-se também um aluno para o nível avançado, nº 17, visto que joga federado e inclusive é internacional.

Quanto às submatérias do atletismo a turma foi avaliada em salto em altura, salto em comprimento, corrida de barreiras e corrida de estafetas.

No salto em altura toda a turma cumpre o nível introdutório exceto a aluna nº6. Nesta matéria é possível destacar três alunos para o nível elementar sendo eles o nº 8, 11, 17. Os restantes alunos que cumprem o introdutório já demonstram algumas capacidades do nível elementar embora não o consigam cumprir por completo, devido a uma grande dificuldade em passar com as pernas perpendicularmente à fasquia na execução do Fosbury Flop. Por sua vez as alunas nº 3, 5, 12, 19 não demonstram quaisquer capacidades para executar as competências do nível elementar.

No salto em comprimento, toda a turma cumpre o nível introdutório exceto a aluna nº6 visto que não consegue evitar a perda de velocidade ao passar da corrida para a chamada do salto. São ainda de destacar os alunos nº 1, 11, 15, 17, 20 pelo facto de cumprirem o nível elementar. De entre os alunos que cumprem o nível introdutório, existem 5 alunas (nº 5, 7, 12, 13, 21) que somente necessitam de realizar a abertura e o fecho do tronco de forma a conseguirem cumprir o nível elementar.

Na submatéria de barreiras, toda a turma cumpre o nível introdutório, destacando-se para o nível elementar 3 alunos (nº 5, 15, 20) sendo que os restantes a dificuldade mais observada foi o facto de não conseguirem realizar os apoios de forma ativa quando deparados com barreiras da altura mínima, bem como a elevação da perna de desvio de forma a que passasse paralelamente à barreira.

Na disciplina de estafetas, é onde a turma se evidencia mais visto que somente duas alunas não conseguem cumprir o nível elementar (nº 2, 6) visto que não têm a capacidade de manter a velocidade durante a transmissão, sem existir uma desaceleração evidente.

No domínio da ginástica, os alunos foram avaliados em solo, acrobática (pares e trios) e em aparelhos (boque, plinto e minitrampolim).

Na ginástica de solo foi onde se verificaram mais dificuldades, visto que somente sete alunos conseguiram realizar a sequência do nível introdutório sem quaisquer dificuldades, (nº 1, 4, 7, 9, 12, 17) que por sua vez conseguiam realizar a sequência de nível Elementar embora fosse com ajudas. Destaca-se uma aluna que cumpre o nível elementar e que consegue realizar alguns elementos de nível avançado (nº 5). Os restantes alunos demonstraram bastantes dificuldades ao realizar a sequência de nível introdutório, sendo as maiores dificuldades na execução dos elementos, roda, cambalhota a trás e pino.

Relativamente à ginástica de aparelhos, somente quatro alunas não cumprem o nível introdutório no boque e plinto (nº 4, 6, 12, 13) visto que não realizam a cambalhota à frente com o plinto longitudinal. No minitrampolim somente a aluna nº 6 não cumpre o nível introdutório pois não consegue realizar a  $\frac{1}{2}$  pirueta com uma receção equilibrada, sendo a única aluna que não cumpre o I no conjunto da ginástica de aparelhos (boque/plinto e minitrampolim). Dos restantes alunos todos cumprem o nível introdutório de minitrampolim e de boque/plinto. No nível elementar de minitrampolim todos os alunos, à exceção do nº 6, conseguem realizar os saltos pedidos não tendo sido realizado os  $\frac{3}{4}$  de mortal, que não fez parte da avaliação por uma questão de segurança. Neste nível a maior dificuldade foi a rotação completa na pirueta e a receção equilibrada (nº 12, 13, 19, 20, 21). Relativamente ao boque e plinto de nível elementar, pode-se destacar cinco alunos (nº 1, 9, 11, 15, 20) que realizaram com facilidade os elementos pedidos. Dos restantes alunos somente o nº 5 e 7 tentaram realizar os saltos tendo conseguido o salto ao eixo com plinto transversal. Os restantes alunos não conseguiram realizar qualquer salto do nível elementar.

A ginástica acrobática por sua vez foi a melhor submatéria da ginástica, visto que a pares todos os alunos cumprem o nível E à exceção dos alunos nº 3, 12 e 13 que demonstraram dificuldades ao executar o avião, sendo então consideradas nível I. Nos trios todos os alunos são nível E visto que conseguiram realizar os elementos desejados.

No domínio dos JDC (Jogos Desportivos Coletivos) os alunos foram avaliados em basquetebol (3x3 e 5x5), voleibol (4x4), futebol (4x4 e 5x5) e andebol (5x5).

No basquetebol após a avaliação, é possível afirmar que maior parte da turma se encontra no nível introdutório, podendo destacar-se três alunos para o nível elementar (nº 1, 11, 15), bem como quatro alunos pelo facto de não cumprirem o nível introdutório (nº 4, 6, 12, 19) sendo as maiores dificuldades a tomada de decisão, assumir o papel de defesa e o lançamento na passada. Relativamente aos que cumpriram o nível introdutório, ao serem inseridos no nível de jogo elementar, as maiores dificuldades foram a realização do passe e corte, a marcação do adversário direto, a reposição ofensiva a finta e a participação nos ressaltos tanto defensivos como ofensivos.

No voleibol a turma já é mais homogénea, visto que onze alunos cumprem o nível Introdutório, dois alunos cumprem nível E (nº 1 e 17) e um aluno é nível A (nº 9, jogador federado no CNG), embora neste JDC existam dois alunos NI (nº 2 e 4). Todos os alunos que cumprem o nível introdutório foram colocados em situação de jogo de nível elementar tendo sido observado que as maiores dificuldades eram a finalização intencional em passe ou remate apoiado, e o respeitar as zonas de responsabilidade.

No futebol é onde a turma apresenta mais heterogeneidade entre géneros, visto que o género masculino cumpre claramente o nível elementar e o género feminino após serem colocadas em situação de avaliação, somente se consegue destacar quatro que cumprem o introdutório (nº 4, 5, 7, 21), sendo que as restantes não conseguem sequer cumprir este nível, denota-se grande dificuldade na execução das ações técnicas (passe, remate e condução) mesmo quando não têm qualquer pressão, permitindo-nos afirmar que terão ainda de trabalhar no nível introdutório.

Relativamente ao andebol, é a disciplina em que a turma apresenta níveis mais baixos, visto que 4 alunos não cumprem o nível introdutório (nº 4, 6, 13, 19) onde a maior dificuldade é a realização do remate em salto, sendo que os restantes alunos cumprem todos o nível I e a maior dificuldade para cumprir o nível E está relacionado com o facto de não jogarem em trapézio ofensivo e de não realizarem marcação de controlo, bem como a falta de largura e de profundidade.

No que diz respeito ao domínio da aptidão física, foi realizada tal como dito anteriormente, a bateria de testes do FitEscola tendo sido obtido os seguintes resultados.

No teste de resistência aeróbia (vai vêm), somente um aluno ficou situado abaixo da zona saudável (nº 6) apresentando um valor de VO<sub>2</sub> máx de 37,86 mL/kg/min sendo o mínimo para a sua idade (17 anos) 38,8 mL/kg/min.

Relativamente à força abdominal e força superior todos os alunos conseguiram alcançar os mínimos de forma a estarem enquadrados na zona saudável, exceto um aluno (nº 4) visto que realizou 4 flexões de braços sendo o mínimo para estar na zona saudável 7.

Nos testes de impulsão vertical e horizontal todos os alunos se encontram na zona saudável exceto o aluno nº11 que realizou 182 cm na impulsão horizontal sendo o mínimo para a sua idade (17 anos) 184,2 cm.

No teste de flexibilidade dos membros inferiores, é onde a turma apresenta mais problemas, visto que somente sete alunos conseguiram alcançar a zona saudável com ambos os membros inferiores (nº 1, 6, 9, 12, 17, 19, 21), dois alunos alcançaram somente com um dos membros (nº 13 e 18), e os restantes oito alunos não alcançaram a zona saudável com nenhum dos membros inferiores, havendo um aluno bastante aquém do esperado (nº 8) visto que apresta valores abaixo dos 10 cm sendo o esperado para sua idade 20,3 cm.

Por outro lado, no teste de flexibilidade de ombros, somente dois alunos não conseguiram estar aptos neste teste, sendo que o nº 7 não consegue realizar o teste com qualquer um dos braços, enquanto que o número 20 somente não estava apto na realização com um deles.

É ainda de salientar que relativamente ao IMC somente dois alunos estão fora da zona saudável, sendo que o nº 17 excede o valor estipulado e o nº 4 fica bastante aquém do valor esperado, o que implica uma necessidade de mais atenção para com estes alunos.

Apêndice 7 2ª Etapa lecionação

| Ano e turma                                                                                              | Etapa            | Datas                                                                                                                                                                                             | Unidades Didáticas                                                                                                | Duração                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Número de aulas | Número de alunos |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 12ºD                                                                                                     | 2ª Etapa         | 24 Out – 02 Nov                                                                                                                                                                                   | 2ª                                                                                                                | 10 Semanas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 19              | 19               |
|                                                                                                          |                  | 07 Nov – 16 Nov                                                                                                                                                                                   | 3ª                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                  |
|                                                                                                          |                  | 21 Nov – 30 Nov                                                                                                                                                                                   | 4ª                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                  |
|                                                                                                          |                  | 05 Dez – 14 Dez                                                                                                                                                                                   | 5ª                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                  |
|                                                                                                          |                  | 04 Jan – 11 Jan                                                                                                                                                                                   | 6ª                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                  |
| Matérias Prioritárias                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                  |
| Dança, Desportos de Combate, Basquetebol/Andebol, Aptidão Aeróbia e Flexibilidade dos membros inferiores |                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                  |
| R. Temporais                                                                                             |                  | R. Espaciais                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   | R. Materiais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                  |
| 19 Aulas                                                                                                 | G, P1, E1, P2 E2 | Bolas de andebol, basquetebol, voleibol; Rede de badminton; Raquetas de badminton; Coletes e sinalizadores, testemunhos, barreiras, rodo; aparelhos de ginástica e colchões de queda; Aparelhagem |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                  |
| Objetivos                                                                                                |                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                  |
| • Recuperar os alunos nas matérias em que estão mais atrasados, relativamente à AI.                      |                  |                                                                                                                                                                                                   | • Promover situações de aprendizagem que projetem os alunos para os níveis idealizados no Plano Plurianual da EF. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                  |
| • Criação de um bom clima de aula e de uma boa relação professor-aluno                                   |                  |                                                                                                                                                                                                   | • Fomentação de hábitos e rotinas de aula.                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                  |
| Data                                                                                                     | UD               | Espaço                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                   | Matérias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                  |
| 24 Out – 02 Nov                                                                                          | 2ª               | G                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   | Dança: Rumba quadrada e Valsa lenta<br>Atletismo: Salto em altura (Fosbury Flop) e salto em comprimento<br>Desportos de Combate: Luta: Dupla de braços, dupla de pernas, entrada às pernas e controlos;<br>Ginástica de Solo: progressões para pino, rolamentos, sequência de nível elementar<br>Flexibilidade Membros Inferiores |                 |                  |
| 07 Nov – 16 Nov                                                                                          | 3ª               | P1 e sala teórica                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   | Andebol: 3x2+GR;4x3+GR;<br>Basquetebol: 3x2; 3x3; ressaltos 1x1;<br>Badminton: 1+1; 1x1<br>Ginástica solo<br>Dança: Valsa lenta<br>Aptidão Aeróbia<br>Flexibilidade membros inferiores<br>Conhecimentos                                                                                                                           |                 |                  |

|                 |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 Nov – 30 Nov | 4ª | E1 | <p>Voleibol: Serviço por cima e colocação, finalização intencional, qualidade das execuções. Jogo 2+2, 2x2 e 4x4</p> <p>Andebol: 5x4</p> <p>Atletismo: estafetas(transmissão) barreiras (apoios ativos)</p> <p>Aptidão Aeróbia</p> <p>Flexibilidade Membros Inferiores</p> |
| 05 Dez – 14 Dez | 5ª | P2 | <p>Basquetebol: 3x3</p> <p>Ginástica de aparelhos; Mini, boque e plinto e trave</p> <p>Andebol: 5x4</p> <p>Dança: Tacão e Bico</p> <p>Desportos de Combate</p> <p>Testes Fit Escola</p>                                                                                    |
| 04 Jan – 11 Jan | 6ª | E2 | <p>Atletismo: Barreiras, Salto em comprimento, Estafetas</p> <p>Futebol: 5x5</p> <p>Basquetebol: 3x3; 4x4</p>                                                                                                                                                              |

## Apêndice 8 Balanço 2ª etapa lecionação

No que diz respeito às atividades físicas, foram abordadas 8 matérias sendo que tal como definido após a 1ª etapa, eram prioridades o Basquetebol, a Dança, a Luta e o Andebol. Para além destas foi abordado o Voleibol, Atletismo, Ginástica e Raquetes.

### 2ªUD

Nesta UD foram abordadas quatro matérias, dança, desportos de combate, atletismo e ginástica. No caso dança e dos desportos de combate, todos os alunos realizaram estas matérias visto a dança ser de caráter obrigatório, e os desportos de combate terem sido escolhidos por todos os alunos no regime de opções. Por sua vez o atletismo e a ginástica, somente os alunos que as escolheram é que as realizaram.

Sendo assim nesta UD o momento inicial da aula foi dança (valsa lenta), na qual os alunos num primeiro momento escolhiam os pares para executar os passos aprendidos em dance line. No fim de cada execução a pares os alunos trocavam de pares aleatoriamente com a condicionante de terem obrigatoriamente de passar pelos alunos nº 12, 15, 17 ou 21 (alunos que demonstram mais capacidades de condução, perceção do ritmo da música, e mais facilidade em perceber a coreografia).

Em seguida todos os alunos passavam para a luta (desporto de combate), na qual inicialmente os pares eram formados aleatoriamente visto que a aprendizagem das técnicas era feita em cooperação, cada aluno do par tinha 3 tentativas para executar a técnica e em seguida trocava de par com um colega. Nas duas últimas aulas desta UD, os alunos já dominavam as técnicas lecionadas (dupla de braços, dupla de pernas e entrada às pernas) e como tal surgiu a necessidade de separar os alunos por pesos de forma a que realizassem combates 1x1 utilizando somente estas técnicas.

No caso dos alunos nº 2, 4, 5 e 6, estes ainda não demonstravam capacidade de executar as técnicas em oposição e como tal continuaram a realizar as técnicas em cooperação 1+1 sendo que a procura do enquadramento perpendicular com o colega era em oposição, ou seja, ambos os alunos procuravam o enquadramento (1x1) mas assim que um dos alunos conseguisse esse mesmo enquadramento o outro tinha de permitir que o colega realizasse a técnica (1+1).

Por último nesta UD a seguir aos desportos de combate surgia o atletismo e a ginástica de solo em que tal como foi dito anteriormente somente os alunos que escolheram estas modalidades é que as iriam executar nas aulas.

Na ginástica era fornecido aos alunos auxiliares em papel que demonstravam a forma correta de executar um determinado elemento gímico bem como as ajudas. Sendo assim foram fornecidos auxiliares dos seguintes elementos: rolamento à frente e a trás, apoio facial invertido, roda, rodada e pino cambalhota. Cada aluno tinha por objetivo conseguir realizar todos os elementos treinando aquele ou aqueles em que tinha mais dificuldade e formar uma sequência com os mesmos. Nas ajudas o nº5 teve um papel essencial visto que é federado em ginástica. Nestas aulas o nº2, 6 tiveram como principal objetivo conseguir realizar o rolamento à retaguarda sem colocar os joelhos no solo (ajuda do roiter) e a roda elevando a bacia (utilizando banco sueco), e os nº3, 4, 7, 12 e 13 trabalharam essencialmente o apoio facial invertido e o pino cambalhota (alinhamento no boque e partindo do espaldar enrolar para cambalhota) e a rodada (momento de repulsão dos membros superiores no roiter)

No que diz respeito ao atletismo foi trabalhado o salto em altura, tendo sido os momentos iniciais uma abordagem à importância da impulsão vertical e da passagem de velocidade horizontal para impulsão vertical. Para tal todos os alunos executaram um exercício em que tinham de fazer um sprint e realizar a chamada dentro de um arco tentando tocar num colete preso numa vareta percebendo assim a passagem de velocidade horizontal para impulsão vertical. Em seguida todos os alunos tinham de realizar a corrida em curva e passar a fasquia entrando com o ombro à frente e tentando que as pernas o fizessem perpendicularmente à mesma. De forma a perceber o que era pretendido com a passagem das pernas perpendiculares à fasquia, a pares, um aluno colocava-se em decúbito dorsal com as pernas a 90° e o colega empurrava as pernas em direção ao solo, tendo o aluno que estava deitado tentar evitar que as pernas tocassem no solo elevando-as novamente o mais depressa possível. Em seguida foi pedido ao aluno que pensassem somente na ação das pernas e executassem essa mesma força abdominal assim que a bacia ultrapassasse a fasquia. Os alunos nº1, 9, 11, 13, 17, 20, 21 conseguiram alcançar o objetivo não deteriorando a restante técnica de salto, o que não ocorreu com os alunos nº 8, 19 visto que ou se focavam maioritariamente em passar a fasquia e não na técnica de salto e como tal para estes dois alunos colocou-se a fasquia mais baixa relativamente aos restantes de maneira a que o salto não fosse uma preocupação, mas sim a correta execução do movimento.

### 3ªUD

Nesta unidade didática foram abordadas 3 matérias, basquetebol, ginástica e badminton.

Em termos logísticos, esta UD foi complicada visto que como os alunos só fazem as matérias que escolheram, teve de haver uma grande preparação nas rotações. Sabendo que todos os alunos tinham badminton, todos teriam de passar por esta matéria, sendo que muitos deles também poderiam ter escolhido ginástica ou basquetebol, ou mesmo as duas referidas anteriormente.

Como tal os alunos que só tinham badminton ficariam nesta matéria a aula toda realizando também algum trabalho de condição física. Por sua vez os alunos que tinham de realizar basquetebol, passaram pelo badminton realizando os exercícios de acordo com o que necessitavam de trabalhar e se fosse o caso, em seguida passavam pela ginástica e por último retomavam ao basquetebol.

No badminton os objetivos nesta UD consistiram em praticar os vários batimentos de forma oportuna em cooperação e em oposição (lob, clear, drive e amortie). Para tal foi bastante solicitada a ajuda do nº17, aluno federado em badminton, para que este demonstrasse aos colegas quando é que cada batimento se executa. Individualmente cada um dos colegas realizou uma situação de 1+1 com este colega em que basicamente o colega colocava o volante de forma a que os colegas tivessem de executar um determinado batimento. Após realizar este exercício com o colega, realizavam situação de jogo 1x1, sendo que os alunos nº2,5,6,19,21 (Nível I) nunca poderiam ficar juntos, de maneira a que estivessem sempre a jogar com um colega de nível superior. Os cinco alunos referidos anteriormente tinham como objetivo trabalhar os deslocamentos visto que chegavam sempre atrasados ao momento de bater o volante e, como tal, tinham um cone no meio do campo em que eram obrigados a ir ao cone sempre que acabavam de realizar um batimento. Estes cinco alunos ao contrário dos restantes, quando estavam com o colega nº17 tinham somente de executar o drive e o amortie, visto que não sabiam como executar a pancada e muito menos quando e, como tal, ao estarem com o colega nº17, após explicação de como executar, este promovia mais facilmente as situações apropriadas para realizar as respetivas pancadas. Aos alunos de nível E sempre que jogavam juntos foi pedido que realizassem com oportunidade os vários tipos

de batimento bem como uma correta execução do serviço, e que obrigassem constantemente o adversário a ter de se deslocar para bater o volante.

Os jogos eram até aos onze pontos e no fim de cada jogo procuravam novo parceiro. No caso do exercício com o nº17, o aluno só saía de lá ate eu considerar que já percebia em que momentos devia executar os batimentos.

No basquetebol inicialmente realizei algum trabalho técnico em que cada aluno tinha uma bola e o objetivo era retirar a bola ao colega, percebendo assim se os alunos conseguiam alternar entre o drible de progressão e o drible de proteção. Após este exercício passou-se à situação de jogo, jogo dos 6 com defesa sombra, permitindo aos alunos ter mais tempo para tomar decisões e mais oportunidades de finalização, visto que na avaliação inicial observou-se algumas dificuldades ao nível da tomada de decisão e na realização do lançamento na passada (nº6, 12, 13). Nesta situação, somente um aluno de cada vez dos três referidos anteriormente é que estava envolvido estando os restantes no badminton ou na ginástica, estando assim acompanhado de alunos de nível I (nº 2, 3, 5, 7, 8, 11, 20) ou E (nº 1, 15) num total de cinco. Após esta situação, os alunos realizaram 3x3 em meio campo em que o objetivo era para os alunos nº 6, 12, 13 dentro das suas equipas tomar as decisões corretamente e realizar lançamento na passada se possível, e para os restantes, realizar o passe e corte e participar no ressaltos para ganhar a posse de bola. Neste jogo os defesas dos nº 6, 12, 13 eram sombra. Em seguida os alunos nível I e E realizaram entre eles 4x4 inicialmente em meio campo para perceber a dinâmica da reposição ofensiva e os alunos nº 6, 12, 13 realizavam 2x1 (defesa sombra e possibilidade de mais finalizações). Por último os alunos de nível I e E acabaram a fazer 4x4 em campo inteiro com o objetivo de realizar corretamente o passe e corte, a reposição ofensiva e participarem nos ressaltos.

Na ginástica deu-se continuidade ao trabalho realizado na UD anterior, ou seja, treino dos elementos gímnicos em que os alunos demonstravam mais dificuldades e criação de uma sequência. O nº2, 6 tiveram como principal objetivo conseguir realizar o rolamento à retaguarda sem colocar os joelhos no solo (sem ajuda do roiter) e a roda elevando a bacia (ainda utilizando banco sueco), e os nº3, 4, 7, 12 e 13 trabalharam essencialmente o apoio facial invertido e o pino cambalhota, mais precisamente o alinhamento dos segmentos no boque e o enrolamento agora sem a ajuda do espaldar, mas sim com a ajuda de um colega que amparava a subida dos membros inferiores e a rodada (momento de repulsão dos membros superiores sem roiter).

#### 4ªUD

Nesta unidade didática foram abordadas 3 matérias, andebol, voleibol e atletismo (estafetas), sendo que cada aluno só realizou as matérias que escolheu no regime de opções.

Após o momento inicial da aula (aquecimento e mobilização geral) os alunos foram divididos em três grupos, o grupo do atletismo, o grupo do andebol e o grupo do voleibol.

No atletismo estavam 9 alunos (nº 1, 8, 9, 11, 15, 17, 19, 20, 21) sendo que todos eles nesta submatéria de estafetas, cumpriam o nível E. Como tal em trios começaram por realizar corrida em linha reta tendo como objetivo passar o testemunho ao colega sem existir contacto visual mantendo a velocidade de corrida. Após este exercício foram divididos em duas equipas e realizaram corridas de 4x40 ao redor do campo de andebol e dos 3 campos de voleibol sendo as zonas de transmissão de aproximadamente 8 metros definidas nos 4 cantos dos campos. A única condicionante era os alunos nº19 e 21 terem de estar em equipas diferentes e fazerem o mesmo percurso, sendo que um

dos alunos que fazia o último percurso na corrida seguinte trocava com o colega que estava a mais visto que eram nove e voltava a entrar na corrida seguinte. Após cada corrida os alunos ficavam na zona onde tinham transmitido o testemunho ate terem passado por todas as zonas de maneira a que transmitissem e recebessem o testemunho quer em reta quer em curva, bem como serem o aluno que inicia a corrida.

No voleibol estavam 4 alunos (nº 3, 6, 12, 13) a realizar situação de jogo 2x2 (campo reduzido 8x4,5 metros) com o objetivo de demonstrar qualidade nas execuções de passe, manchete e serviço por baixo tentando colocar o mesmo.

No andebol, os alunos nº 2, 4, 5, 7 estavam em situação de 2x1 a praticar o remate em salto visto que o estavam em superioridade numérica (mais hipótese de finalizar) e o defesa era sombra (só podia intercetar passes ou tirar a bola caso o atacante iniciasse o 1x1). Todos os alunos passavam pelo papel ofensivo, defensivo e de guarda redes

Após acabarem estas tarefas os alunos do atletismo foram integrados na estação do voleibol ou do andebol consoante as escolhas.

No voleibol ficaram os alunos nº 1, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 15, 19 e foram divididos em dois grupos, um dos grupos estava em situação de jogo 3x3 (nº 3, 6, 19 vs nº 4, 12, 13) havendo a preocupação de colocar o nº 4 com um dos colegas que demonstrava mais qualidade (nº12) visto que este aluno tinha algumas dificuldades na realização do passe. O objetivo deste grupo era realizar o 2º toque na zona do passador e demonstrar qualidade das execuções (passe, manchete e serviço por baixo). Os outros quatro alunos estavam em situação de 2x2 em campo reduzido (12x4,5 metros) com o objetivo de treinar a finalização quer em remate apoiado bem como em passe em suspensão (o facto de serem só dois estão constantemente a ter hipótese de finalizar) e a colocação do serviço. Este grupo realizava jogos até aos 10 e trocavam de parceiro até terem jogado com todos.

No andebol estavam 7 alunos (nº 2, 5, 7, 9, 17, 20, 21) a realizar 2+2x2+1, ou seja, 2 atacantes com 2 apoios contra 2 defesas e 1 guarda-redes. Neste exercício havia quatro condicionantes que eram o facto de os apoios estarem nas laterais tendo uma zona de movimentação definida (6 metros a partir da linha de fundo), somente poderem colaborar na circulação de bola, os atacantes terem de passar à primeira linha de passe, e os defesas terem de se deslocar a um cone colocado a dois metros da linha de fundo em cima da linha da área restritiva sempre que a bola era colocada no apoio do seu lado. Com isto pretendia-se que os atacantes utilizassem toda a largura do campo para destabilizar os defesas e conseguissem realizar a finalização entre os dois, mais precisamente no corredor central, bem como trabalhar a capacidade de marcação de vigilância por parte dos defesas. Cada par de atacantes tinha duas hipóteses de ataque e todos os alunos rodavam pelas 7 posições, tendo havido o cuidado de nas rotações não existir a possibilidade de os nº 2, 5, 7 estarem juntos quer na dupla atacante como defensiva, o que significava que estariam acompanhados de um colega com mais capacidades. A rotação funcionava no sentido contrário ao ponteiro dos relógios, ou seja, guarda-redes para apoio, do apoio para o ataque, do ataque para a defesa, da defesa para o ataque, do ataque para a defesa, da defesa para apoio e do apoio novamente para guarda-redes.

Após terem sido feitas todas as rotações houve novamente troca de estações.

No voleibol formaram-se 4 triplas que realizaram situações de jogo 3x3 em campo reduzido 12x6 metros (nº9, 12, 13 vs nº 1, 7, 8 vs nº 6, 11, 15 vs nº 3, 17, 21) tendo havido o cuidado de colocar o aluno de nível avançado nº9 com dois alunos de nível I, bem como os dois alunos de nível E (nº

1, 17) em equipas diferentes tornando os jogos o mais equilibrados possível. Jogos esses que eram até aos 10 pontos e todas as triplas jogavam com todas. O principal objetivo do exercício era conseguir que os alunos colocassem o 2º toque na zona do passador, procurassem a finalização em zonas de difícil receção bem como a colocação do serviço. Após todo os jogos serem realizados as duas primeiras triplas juntavam-se assim como as duas últimas e jogavam no momento final da aula 6x6 campo inteiro, somente para terem uma noção do que é verdadeiramente o jogo de voleibol.

No andebol, os alunos nº 2, 4, 5, 19, 20 realizavam situação de 3x2 em que o nº20 atacava sempre ou com o número 4 ou com o número 19 (alunos que não cumpriam o nível I), visto que este aluno demonstrava mais capacidades que os restantes nas ações técnicas permitindo que os colegas tivessem mais oportunidades de contactar com a bola e de finalizar, sendo esta a principal dificuldade destes dois alunos. Os defesas eram sombra, somente poderiam intercetar a bola ou retirar numa eventual saída de 1x1 por parte do atacante.

#### 5ªUD

Nesta unidade didática foram abordadas 4 matérias, voleibol, dança, ginástica (aparelhos) e atletismo(barreiras), sendo que cada aluno só realizou as matérias que escolheu no regime de opções.

O momento inicial da aula foi com a dança, mais precisamente a valsa lenta, sendo o objetivo os alunos conseguirem dançar nas diagonais e aprender o passo de canto conseguindo assim dançar sempre ao redor da “sala”. Para tal houve a necessidade de formar 4 pares fixo que só rodavam entre si, os alunos nº12, 15, 17, 21 (alunos que demonstravam mais facilidade em estar no tempo da música, compreender a coreografia e conduzir o colega) com os alunos nº8, 9, 11, 20, sendo que os restantes alunos poderiam trocar entre si sem qualquer critério.

De seguida os alunos foram divididos em dois grupos, o grupo da ginástica e o grupo do voleibol sendo que os alunos que estavam no voleibol visto que não estavam na ginástica é porque tinham escolhido atletismo e 1 de cada vez ia passar pela estação de atletismo.

Na ginástica de aparelhos montei um circuito com trave, boque e plinto. Na trave todos os alunos tinham de realizar a mesma situação, sequência de nível introdutório (marcha à frente, marcha a trás, salto a pés juntos, meia volta e avião), no boque visto que não tinha mini trampolim os alunos ficaram de realizar os saltos em que tinham sido evidenciadas mais dificuldades, meia pirueta e pirueta bem como o salto de carpa, sendo que para a meia volta e a volta completa podiam começar por fazer no chão tentando controlar a rotação e executar uma receção equilibrada tendo sido uma das principais dificuldades observadas na avaliação inicial (nº 6, 12, 13). No plinto os alunos tinham de realizar os três saltos, salto ao eixo com plinto longitudinal, salto entre mãos com plinto transversal, e por último a cambalhota com o plinto longitudinal que foi onde se incidiu mais na aula e onde estive mais presente nas ajudas tendo havido muitas dificuldades na avaliação inicial (nº 4, 6, 12, 13). Houve também oportunidade de realizar o salto entre mãos com o plinto longitudinal e o salto ao eixo com plinto transversal sendo que somente o nº5 e 7 é que eram obrigados a tentar, visto que já tinham demonstrado alguma capacidade na avaliação inicial.

No voleibol os alunos nº 1, 8, 9, 11, 15, 17, 19, 21 realizaram situação de jogo 4x4 sendo que o nº20 também integrou a tarefa a pesar de não ter escolhido esta matéria. No jogo 4x4 houve somente o cuidado de colocar o nº 8 e 19 em equipas opostos (alunos com menos capacidades) e por sua

vez cruzados com os nº 9 e 17 (alunos com mais capacidades) sendo que os objetivos era os alunos conseguirem realizar a dinâmica dos 3 toques e finalizar de forma intencional, bem como colocar o serviço em zonas de difícil receção. No caso dos alunos nº8 e 19 não lhes era pedido que finalizassem. Tal como dito anteriormente à vez os alunos iam passando na estação de atletismo (barreiras).

Na estação de atletismo, os alunos tinham pequenos obstáculos e barreiras da altura mínima, sendo que os pequenos obstáculos eram destinados aos alunos nº19 e 21 por demonstrarem dificuldades em ultrapassar as barreiras da altura mínima. Para todos os alunos, o objetivo era conseguirem transpor a barreira o mais rasante possível tentando que a perna de desvio passasse paralela à barreira e a perna de ataque, atacasse o chão imediatamente a seguir à barreira, realizando 4 apoios entre cada obstáculo ou barreira. Para tal antes de passar à corrida de barreiras, os alunos realizavam um pequeno circuito de técnica de corrida e de coordenação em que a trote tinham de ultrapassar os pequenos obstáculos ou as barreiras tentando passar a perna de desvio paralela à barreira e atacar o chão imediatamente a seguir à mesma. Em seguida faziam a corrida de barreiras aumentando o ritmo progressivamente até conseguirem realizar somente os 4 apoios entre cada barreira.

#### 6ª UD

Nesta unidade didática foram abordadas 3 matérias, futebol, basquetebol, atletismo (salto em comprimento, velocidade), sendo que cada aluno só realizou as matérias que escolheu no regime de opções exceto no futebol.

No momento inicial da aula os alunos nº 1, 4, 8, 9, 11, 15, 17, 20, 21 mais um Professor Estagiário, realizaram situação de jogo 4x4 sem qualquer objetivo, visto que ficou definido no início do ano que esta matéria não seria alvo de avaliação embora tendo existido escolhas por parte dos alunos, pontualmente iriam ter a hipótese de a realizar. De qualquer forma houve o cuidado de colocar os 4 alunos que tinham escolhido esta matéria (nº 1, 8, 11, 20) dois por equipa bem como os alunos mais fracos (nº 4, 21) um em cada equipa e a marcarem-se individualmente sendo defesas sombra um do outro.

Em simultâneo com o futebol, os nº 2, 3, 5, 6, 7, 12, 13, estavam a realizar 3x3+1 (joker) no basquetebol, sendo que o joker era o nº 2, aluno mais competente dentro do grupo, que por sua vez tinha como objetivo organizar o ataque, enquanto que os restantes colegas tinham de demonstrar os comportamentos de passe e corte e reposição ofensiva quando oportuno.

O salto em comprimento e a velocidade foram executados com um aluno de cada vez, aluno esse que era retirado do jogo de futebol. No salto em comprimento os alunos nº 1, 8, 9, 11, 15, 17, 21 tinham como objetivo conseguir manter a velocidade durante a corrida de balanço e realizar a abertura e fecho do tronco na fase de voo. Na velocidade, os alunos nº 1, 9, 11, 15, 17 tinham como objetivo alargar mais a passada e levantar o tronco mais cedo enquanto que os restantes colegas nº 8, 21 tinham de tentar manter a velocidade em todo o trajeto e apoiar o terço anterior do pé na passada em vez do terço posterior.

Apêndice 9 3ª Etapa lecionação

| Ano e turma                                                                                              | Etapa             | Datas                                                                                                                                                                                             | Unidades Didáticas                                                                                                                                                 | Duração                                                                                                                                                                                                                        | Número de aulas | Número de alunos |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 12ºD                                                                                                     | 3ª Etapa          | 16 Jan – 25 Jan                                                                                                                                                                                   | 7ª                                                                                                                                                                 | 10 Semanas                                                                                                                                                                                                                     | 19              | 18               |
|                                                                                                          |                   | 30 Jan – 08 Fev                                                                                                                                                                                   | 8ª                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |
|                                                                                                          |                   | 15 Fev – 22 Fev                                                                                                                                                                                   | 9ª                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |
|                                                                                                          |                   | 27 Fev – 08 Mar                                                                                                                                                                                   | 10ª                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |
|                                                                                                          |                   | 13 Mar – 22 Mar                                                                                                                                                                                   | 11ª                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |
| Matérias                                                                                                 |                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |
| Dança, Desportos de Combate, Basquetebol/Andebol, Aptidão Aeróbia e Flexibilidade dos membros inferiores |                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |
| R. Temporais                                                                                             | R. Espaciais      | R. Materiais                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |
| 19 Aulas                                                                                                 | G, P1, E1, P2, E2 | Bolas de andebol, basquetebol, voleibol; Rede de badminton; Raquetas de badminton; Coletes e sinalizadores, testemunhos, barreiras, rodo; aparelhos de ginástica e colchões de queda; Aparelhagem |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |
| Objetivos                                                                                                |                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |
| • Relembrar aprendizagens da 2ª etapa.<br>• Colmatar algumas dificuldades não resolvidas na 2ª etapa     |                   |                                                                                                                                                                                                   | • Alcançar aprendizagens que projetem os alunos para os níveis idealizados para esta etapa (intermédios II), e que possibilitem o alcance dos objetivos terminais. |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |
| Data                                                                                                     | UD                | Espaço                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    | Matérias                                                                                                                                                                                                                       |                 |                  |
| 16 Jan – 25 Jan                                                                                          | 7ª                | G                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                    | Dança: Foxtrot social<br>Atletismo: Salto em altura (Fosbury Flop) e salto em comprimento<br>Desportos de Combate: Luta: imobilizações no solo;<br>Ginástica de Solo: progressões para salto de mãos; pino cambalhota e rodada |                 |                  |
| 30 Jan – 08 Fev                                                                                          | 8ª                | P1                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    | Basquetebol: situação de 4x4 reposição ofensiva e aclaramento, ressaltos<br>Badminton: 1x1; lob, clear, serviço curto e longo, drive e amortie<br>Ginástica solo<br>Voleibol: 4x4 qualidade execuções colocação do serviço     |                 |                  |
| 15 Fev – 22 Fev                                                                                          | 9ª                | E1<br>(18/02 entrega de trabalho escrito)<br>(20/02: apresentação trabalho)<br>(27/02: apresentação trabalho)                                                                                     |                                                                                                                                                                    | Voleibol: Serviço por cima e colocação, finalização intencional, qualidade das execuções. Situação de jogo 4x4 e 6x6<br>Andebol: Situação de jogo 4x3 enquadramento ofensivo largura e profundidade, exploração do             |                 |                  |

|                 |                 |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|-----------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                 |                                                 | <p>espaço entre defesas, e procura de situações 1x1</p> <p>Atletismo: estafetas (transmissão sem contacto visual e manutenção da velocidade).</p>                                                                                                                                                                                     |
| 27 Feb – 08 Mar | 10 <sup>a</sup> | <p>P2</p> <p>(27/02: apresentação trabalho)</p> | <p>Andebol: situação de 4x4 largura e profundidade, circulação de bola, procura do contacto e realização da marcação de controlo.</p> <p>Ginástica de aparelhos; Mini (3/4 mortal) plinto (salto de mãos plinto longitudinal) e trave (salto de gato saída em roda)</p> <p>Dança: Foxtrot social</p> <p>Testes de condição física</p> |
| 15 Mar – 22 Mar | 11 <sup>a</sup> | E2                                              | <p>Atletismo: Barreiras, Salto em comprimento, Estafetas</p> <p>Futebol: 5x5</p> <p>Basquetebol: 5x5 (largura e profundidade, condução de bola pelo corredor central)</p> <p>Testes de condição física</p>                                                                                                                            |

#### Apêndice 10 Balanço 3ª etapa lecionação

No que diz respeito às atividades físicas, foram abordadas 8 matérias, Basquetebol, Dança, Luta, Andebol, Voleibol, Atletismo, Ginástica e Raquetes.

#### 7ªUD

Nesta UD foram abordadas quatro matérias, dança, desportos de combate, atletismo e ginástica. No caso dança e dos desportos de combate, todos os alunos realizaram estas matérias visto a dança ser de caráter obrigatório, e os desportos de combate terem sido escolhidos por todos os alunos no regime de opções. Por sua vez o atletismo e a ginástica, somente os alunos que as escolheram é que as realizaram.

No que diz respeito à dança, esta representou o momento inicial da aula, tendo sido abordado o Foxtrot Social. Os alunos da turma nunca tinham tido contacto com esta dança e como tal sabendo as dificuldades de alguns alunos no que diz respeito à dança, determinados pares foram escolhidos por mim e mantinham-se sempre até que o aluno com menos aptidão conseguisse alcançar os objetivos pretendidos (dançar a coreografia no tempo e saber conduzir, nº 8, 9, 11, 20), ajudados por alunos com mais aptidão para a dança nº 3, 12, 19, 21. Mesmo assim o aluno nº 11 e nº 20 apesar do progresso, ainda demonstravam alguma dificuldade em compreender os tempos na execução do passo de canto, ou seja, estes sabiam a coreografia e como se fazia o passo de canto, embora o fizessem sempre ou demasiado rápido ficando à frente do tempo da música ou demasiado tarde, ficando para trás relativamente ao tempo da música.

No momento seguinte foram revistos alguns conteúdos dos desportos de combate (dupla de braços, dupla de pernas e entrada às pernas), tendo sido posteriormente inserido duas novas técnicas (braço rolado e meio nelson), já permitindo aos alunos ter mais alternativas para levar o combate da posição de pé para o solo e para resolver a situação no solo quando o adversário se encontra em decúbito ventral, respetivamente. Considerando as dificuldades que os nº 2, 4, 5, 6 tinham na luta na etapa anterior, decidi então que cada um desses alunos fizessem pelo menos uma vez em cada aula com o aluno nº7 (aluno federado em desportos de combate), permitindo assim que se sentissem mais seguros e por sua vez levou a que se sentissem mais à vontade para realizar as situações de 1x1 já conseguindo aplicar as técnicas de solo de forma oportuna apesar de ainda demonstrarem alguma dificuldade em levar o combate da posição de pé para o solo, tendo os combates de serem condicionados (situação de 1+1 em pé e 1x1 no solo).

No último momento a turma foi dividida em 2 grupos, um no atletismo e outro na ginástica.

No que diz respeito ao atletismo os alunos ficaram a realizar a técnica de fosbury flop e considerando as dificuldades que estes tinham em conseguir ter tempo para efetuar o movimento corretamente, decidi então colocar um roiter para que todos conseguissem ter uma fase aérea mais prolongado permitindo que tivessem mais tempo para realizar a técnica.

Na ginástica os alunos nº 2 e 6 continuaram a trabalhar na roda, dificuldade ainda por colmatar da etapa anterior, os nº 3, 4, 7, 12, 13 continuaram a trabalhar no pino, sendo que desta vez os alunos já não tinham um colega para segurar os pés após a subida, ou seja, o colega simplesmente amparava a subida e assim que via que o colega que estava a fazer já estava alinhado, deixava de ajudar e o colega tinha de tentar manter a posição alinhada durante 3 segundos. Na rodada os nº 3,

12, 13 que demonstravam algumas dificuldades, continuaram a trabalhar com o roiter na repulsão dos membros superiores.

#### 8ªUD

Nesta unidade didática foram abordadas 4 matérias, basquetebol, badminton, voleibol e atletismo (estafetas) sendo que cada aluno só realizou as matérias que escolheu no regime de opções. Esta UD teve uma particularidade, pois foi uma UD que durou 4 semanas em vez de 2, visto que nas duas primeiras semanas houve bastantes alunos a faltar e houve também uma visita de estudo a Évora, o que me levou a ter de prolongar alguns dos conteúdos respetivos ao voleibol e ao basquetebol de forma a que os alunos chegassem aos objetivos estipulados, sendo somente possível devido à polivalência dos espaços que me permitiu assim dar continuidade apesar de mudar de espaço.

Nesta UD as aulas tiveram sempre badminton (caso o espaço permitisse) e alternaram sempre entre basquetebol e voleibol, permitindo que os jogadores fossem realizando os jogos do torneio e ao mesmo tempo alternar com o trabalhar dos conteúdos da matéria que escolheram (voleibol ou basquetebol).

No que diz respeito ao basquetebol, comecei a pedir que sempre que conseguissem partissem para as situações de 1x1 (nº 1, 2, 8, 11, 15, 20 alunos com mais aptidão) inicialmente em situação de exercício e em seguida em situação de jogo 4x4. Por outro lado, o nº 6 que ainda demonstrava alguma dificuldade em enquadrar-se como defesa, foi colocado em situação de exercício com o grupo referido anteriormente embora só assumisse a posição de defesa, visto que tem pouca qualidade para conseguir ultrapassar o adversário direto. Em situação de jogo 4x4, o facto de ter introduzido os comportamentos de 1x1 dificultou inicialmente a aplicação de comportamentos táticos como a reposição ofensiva e o aclaramento (leccionado também nesta UD) visto que os alunos estavam somente a querer ir no 1x1, como tal foi necessário condicionar o jogo referindo que só poderiam partir no 1x1 quando não tivessem nenhum colega em posição livre mais perto do cesto, o que acabou por tornar o jogo mais lento mas por outro lado com mais qualidade, visto que se percebia claramente que era um jogo mais pensado.

No badminton foi feito um torneio escada, em que os alunos tinham de realizar todos os batimentos que tinham conhecimento (serviço curto e longo, amortie, drive, clear e lob) de forma oportuna. Os jogos decorriam em simultâneo com o basquetebol, ou seja, os alunos que não estavam no basquetebol estavam no badminton e em certos momentos no basquetebol passava a existir situações de superioridade numérica em que o nº 15 ou o nº 11 assumiam o papel de joker.

No voleibol os alunos, foram inseridos novos conteúdos tais como o bloco e a proteção ao bloco (nº 1, 8, 9, 11, 15, 17, 19, 21) em situação de 4x4, de maneira a que fosse mais simples perceber a posição de cada jogador, ou seja, um dos jogadores faz o bloco, o jogador que está na rede assume a zona do amortie, o jogador mais longe do blocador assume a zona da grande diagonal e o jogador que está no fundo do campo assume a linha. Por sua vez os nº 3, 4, 6, 7, 12, 13 trabalhavam em situação de 3x3 com objetivo de colocar a bola em cima das linhas ou no meio de dois jogadores sempre que tivessem de servir ou oportunidade de finalizar.

Por último no atletismo (estafetas e barreiras), este representou o momento inicial da aula para os alunos que escolheram esta matéria. Nas estafetas os alunos trabalharam de forma autónoma, sendo o único objetivo conseguir no fim da UD realizar a passagem do testemunho em aceleração e

aproveitando toda a zona de transmissão, para tal, os alunos escolheram um par com o qual trabalharam sempre e tinham de ao longo das aulas treinar a transmissão de forma a que a conseguissem fazer da forma mais eficaz. Para facilitar a tarefa pedi que usassem pinos de maneira a que o aluno que recebesse o testemunho soubesse que assim que o aluno que tem o testemunho passasse o pino, era sinal de que tinha de começar a sua corrida.

Nas barreiras os alunos nº 19 e 21 começaram a trabalhar com barreiras da altura mínima, tendo sido pedido que conseguissem manter a velocidade de corrida após transposição das mesmas e realizar somente 4 apoios entre cada barreira. No caso dos alunos nº 1, 8, e 11 foram colocadas barreiras mais altas, visto que estes não realizavam uma transposição rasante às de altura mínima. Os alunos nº 9, 15, 20 tinham como tarefa colocar o primeiro apoio imediatamente a seguir à barreira, e para tal encurtei a distância entre barreiras de forma a que estes se sentissem na obrigatoriedade de colocar o 1º apoio imediatamente a seguir à primeira barreira, caso contrário não conseguiriam realizar os 4 apoios entre barreiras.

#### 9ªUD

Nesta unidade didática foram abordadas 4 matérias, dança, andebol, voleibol e ginástica (aparelhos), sendo que cada aluno só realizou as matérias que escolheu no regime de opções.

O momento inicial da aula foi dança (Foxtrot Social), para a qual houve novamente determinados pares escolhidos por mim (nº 8 e 12, nº 20 e 21, nº 3 e 9, nº 19 e 11) que por sua vez ficaram somente a trabalhar o passo de canto. Os restantes alunos tiveram como objetivo conseguir dançar a música inteira realizando os passos adquiridos (base, espera, canto e promenade) sempre que necessário.

Em seguida os alunos foram divididos em 2 grupos, os de andebol (nº 2, 4, 5, 7, 9, 17, 19, 20, 21) e os de voleibol (nº 1, 3, 6, 8, 11, 12, 13, 15). No andebol inicialmente os alunos ficaram a treinar em situação de exercício 1+1, a marcação de controlo (perceber exatamente o momento certo para realizar esta ação) onde somente foi pedido que fizessem pares com um colega com altura semelhante. Após a marcação de controlo, em situação de exercício 1x1, foram abordadas algumas situações que permitem resolver o 1x1 (finta de corpo, finta de drible) e caso não fosse possível utilizar outras técnicas para finalizar (remate em báscula). Por último foi realizado um 3x2+1 por vagas, em que era pedido que os alunos jogassem em largura e profundidade e que o portador da bola atacasse sempre o espaço entre defesas e só de seguida tomar a decisão de qual o melhor comportamento a ter (passar ao colega a dar apoio ofensivo ou finalizar). No voleibol, os alunos foram colocados em situação de 4x4, sendo que os nº 1 e 11 estavam cruzados numa equipa e os nº 8 e 15 na outra, de maneira a dar algum apoio aos colegas visto que apresentavam mais aptidão. Aos números referidos anteriormente, foi pedido que consoante a posição que ocupavam no campo, realizassem: remate colocado, proteção ao bloco, ou bloco, sendo que aos restantes somente foi pedido que sempre que estivessem nas zonas de rede caso tivessem oportunidade para atacar, colocassem a bola entre dois adversários ou perto das linhas, de forma a dificultar a ação dos mesmos.

Por último na ginástica, o nº 6 ficou a praticar a meia pirueta e a pirueta (receção equilibrado) somente com 3 passos de corrida de balanço enquanto que os restantes começaram a fazer saltos na trave, e pirueta completa. No plinto, ao nº 6 foi pedido que fizesse a cambalhota para a frente inicialmente partindo em apoio no roiter e em seguida com corrida de balanço. Com os restantes (nº 2, 3, 4, 5, 6, 7, 12, 13) comecei a trabalhar o salto ao eixo com o plinto longitudinal somente

com 3 passos de corrida de balaço, tentando colocar as mãos o mais à frente possível e se precisar após colocar as mãos ficar sentado no plinto.

Em simultâneo com a ginástica decorria o voleibol, e como tal para além dos nº 1, 8, 11, 15, que já estavam no voleibol, os nº 9, 17, 19, 20, 21 juntaram-se ao grupo ficando assim a jogar 5x4, sendo que a equipa de 5 tinham os dois alunos menos aptos nº8 e 19, que por sua vez estavam cruzados, de forma a que tivessem sempre um colega ao lado que os conseguisse ajudar.

#### 10ªUD

Nesta unidade didática foram abordadas 3 matérias, futebol, basquetebol, atletismo (salto em comprimento, velocidade), sendo que cada aluno só realizou as matérias que escolheu no regime de opções exceto no futebol.

No momento inicial da aula os alunos nº 1, 4, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 20, 21 realizaram situação de jogo 5x5 de futebol sem qualquer objetivo, visto que ficou definido no início do ano que esta matéria não seria alvo de avaliação embora tendo existido escolhas por parte dos alunos, pontualmente iriam ter a hipótese de a realizar. De qualquer forma houve o cuidado de colocar os 4 alunos que tinham escolhido esta matéria (nº 1, 8, 11, 20) dois por equipa bem como os alunos mais fracos (nº 4, 21) um em cada equipa e a marcarem-se individualmente sendo defesas sombra um do outro.

Em simultâneo com o futebol, os nº 2, 3, 5, 6, 7, 12, 13, estavam a realizar 3x3+1 (joker) no basquetebol, sendo que o joker era o nº 2, aluno mais competente dentro do grupo, que por sua vez tinha como objetivo organizar o ataque, enquanto que os restantes colegas tinham de demonstrar os comportamentos de passe e corte e reposição ofensiva e aclaramento quando oportunos.

O salto em comprimento e a velocidade foram executados com um aluno de cada vez, aluno esse que era retirado do jogo de futebol. No salto em comprimento os alunos nº 1, 8, 9, 11, 15, 17, 20, 21 tinham como objetivo realizar uma corrida de balanço vigorosa e conseguir fazer a técnica de passada aterrando com a nádegas não correndo o risco de prejudicar o próprio salto. Na velocidade, os alunos nº 8 e 21 tinham como objetivo alargar mais a passada e levantar o tronco mais cedo, realizando exercícios com pinos cada vez mais afastados só podendo colocar um apoio entre cada pino. Os nº 1, 9, 11, 15, 17 tinham como objetivo levantar os joelhos até no mínimo à altura da bacia em todo o decorrer da corrida, e descrever uma trajetória elíptica com os membros inferiores, adquirindo assim uma técnica de corrida correta.

Apêndice 11 4ª Etapa lecionação

| Ano e turma                                                                                                                                                        | Etapa             | Datas                                                                                                                                                                                             | Unidades Didáticas                                                                                  | Duração   | Número de aulas | Número de alunos |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|------------------|
| 12ºD                                                                                                                                                               | 4ª Etapa          | 10 Abr – 19 Abr<br>24 Abr – 03 Mai<br>08 Mai – 17 Mai<br>22 Mai – 05 Jun                                                                                                                          | 11ª<br>12ª<br>13ª<br>14ª                                                                            | 8 Semanas | 15              | 18               |
| Matérias                                                                                                                                                           |                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                     |           |                 |                  |
| Dança, Desportos de Combate, Basquetebol/Andebol, Atletismo, Voleibol,                                                                                             |                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                     |           |                 |                  |
| R. Temporais                                                                                                                                                       | R. Espaciais      | R. Materiais                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |           |                 |                  |
| 15 Aulas                                                                                                                                                           | G, P1, E1, P2, E2 | Bolas de andebol, basquetebol, voleibol; Rede de badminton; Raquetas de badminton; Coletes e sinalizadores, testemunhos, barreiras, rodo; aparelhos de ginástica e colchões de queda; Aparelhagem |                                                                                                     |           |                 |                  |
| Objetivos                                                                                                                                                          |                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                     |           |                 |                  |
| • Relembrar aprendizagens da 3ª etapa.<br>• Colmatar algumas dificuldades não resolvidas na 3ª etapa bem como alcançar novas aprendizagens que ainda possam faltar |                   |                                                                                                                                                                                                   | • Alcançar aprendizagens que projetem os alunos para os níveis idealizados nos objetivos terminais. |           |                 |                  |

| <b>Data</b>     | <b>UD</b> | <b>Espaço</b> | <b>Matérias</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------|-----------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 Abr – 19 Abr | 11ª       | G             | Dança: Chá Chá Chá<br>Atletismo: Salto em altura (Fosbury Flop) e salto em comprimento<br>Desportos de Combate: Luta: combate formal começando de pé e partindo para o solo procurando o assentamento; técnicas: Meio Néelson e Braço Rolado<br>Ginástica de Solo: preparação da sequência com os elementos que cada aluno consegue realizar |
| 24 Abr – 03 Mai | 12ª       | P1            | Basquetebol: situação de 5x5<br>Badminton: 1x1 realiza as técnicas quando conveniente e procure desequilibrar o adversário.<br>Ginástica solo: apresentação de sequência do nível pretendido pelo aluno<br>Voleibol: 6x6                                                                                                                     |

|                 |                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|-----------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08 Mai – 17 Mai | 13 <sup>a</sup> | E1      | <p>Voleibol: Serviço por cima e colocação, finalização intencional, qualidade das execuções. Situação de jogo 6x6</p> <p>Andebol: Situação de jogo 4x4 enquadramento ofensivo largura e profundidade, exploração do espaço entre defesas, e procura de situações 1x1</p> <p>Atletismo: estafetas (transmissão sem contacto visual e manutenção da velocidade).</p>                                                                                                    |
| 22 Mai – 05 Jun | 14 <sup>a</sup> | P2 e E2 | <p>Andebol: situação de 4x4 largura e profundidade, circulação de bola, procura do contacto e realização da marcação de controlo.</p> <p>Ginástica de aparelhos; Mini (3/4 mortal) plinto (salto de mãos plinto longitudinal) e trave (salto de gato saída em roda).</p> <p>Basquetebol: 5x5 componentes técnicas e táticas do jogo</p> <p>Atletismo: barreiras (transposição rasante às barreiras mantendo o ritmo de corrida).</p> <p>Testes de condição física</p> |

#### Apêndice 12 Balanço 4ª etapa lecionação

Nesta etapa, o modo de operar foi ligeiramente diferente visto que sabendo que estamos na 4ª Etapa, esta é caracterizada por ser a etapa produto, ou seja, momento em que os alunos demonstram aquilo que aprenderam ao longo do ano e por norma onde se utilizam bastantes situações formais e onde se pode inserir novas matérias com as quais os alunos não tenham estado em contacto, projetando também o ano seguinte, algo que no meu caso não aconteceu pois estou a lecionar um 12º ano, ano de término da escolaridade obrigatória.

Como tal os alunos passaram à mesma pelas 8 matérias que passaram durante o resto do ano, Basquetebol, Andebol, Voleibol, Dança, Desportos de Combate, Ginástica, Atletismo e Raquetes.

Em todas estas matérias as aulas foram organizadas colocando os alunos em situação de avaliação do respetivo nível (ex: basquetebol 5x5 nível elementar), podendo estes estar a ser avaliados ou somente em situação de preparação da avaliação previamente agendada.

Por sua vez nesta etapa foi também introduzido o ténis e o ténis de mesa, matérias com as quais os alunos ainda não tinham contactado.

No que diz respeito às aulas em si, nesta etapa denotei que os alunos estavam mais inquietos e menos empenhados nas aulas (nº 1, 2, 7, 11, 13, 19), pelo menos nas que eram de preparação para avaliação, e por sua vez foi o momento do ano em que se registaram mais faltas, visto que muitos alunos não faltaram durante o ano inteiro e agora na reta final começaram a dar as faltas a que têm direito, nunca prejudicando os momentos de avaliação visto que nessas aulas como estavam agendadas os alunos compareciam todos, mas por vezes prejudicavam a prestação do próprio aluno pois não tinha preparado a avaliação convenientemente (ex: ginástica).

No que diz respeito aos conhecimentos, neste período (3º período) os alunos realizaram uma Prova de Aferição Interna, onde estavam presentes todos os conteúdos lecionados este ano. De maneira a preparar os alunos, houve duas aulas teóricas, uma primeira para lecionar os conteúdos do respetivo período, onde foi usada uma metodologia diferente da aula teórica do primeiro período: inicialmente foi visualizado um TED Talk sobre a evolução do desporto, fazendo depois a ligação com os temas do respetivo período (especialização precoce e abandono precoce, dopagem e os riscos de vida e/ou saúde, a violência vs o espírito desportivo, a corrupção vs verdade desportiva) e onde foi pedido aos alunos que reversem os conteúdos dos períodos anteriores de maneira a que o segundo momento decorresse como uma aula de dúvidas e não somente como uma aula em que se “debita” matéria. Os alunos acabaram por aderir a esta metodologia bastante bem visto que nesta sessão houve bastantes dúvidas colocadas.

No que diz respeito à prova em si, todos os alunos obtiveram sucesso, tendo sido a média da turma 13,84 superior à do primeiro período 13,27 valores.

No que diz respeito à aptidão física, todos os alunos se encontram na zona saudável inclusive o aluno nº 2 que pela primeira vez passou no teste de resistência aeróbia (vai vêm), o que demonstrou um progresso bastante acentuado desde o início do ano visto que no primeiro período somente realizou 20 percursos e neste último realizou 36. No teste de flexibilidade dos membros inferiores apesar do trabalho realizado ao longo do ano com o intuito de melhorar esta capacidade, os alunos continuam aquém dos mínimos exigidos, embora tenham sempre melhorado as suas prestações ao longo dos 3 períodos.

Apêndice 13 Horário PTI

|               | Segunda | Terça | Quarta     | Quinta         | Sexta |
|---------------|---------|-------|------------|----------------|-------|
| 08:20 - 09:05 |         |       |            | 11ºA           | 12ºB  |
| 09:05 - 09:50 |         |       |            |                |       |
| 10:20 - 11:05 |         | DT    | 8ºH        | 12ºD           | 6ºD   |
| 11:05 - 11:50 |         |       |            |                |       |
| 12:00 - 12:45 |         | 12ºD  | O. estágio | Reunião Núcleo | 8ºH   |
| 12:45 - 13:30 | 6ºD     |       |            |                |       |
| 13:30 - 14:30 |         |       |            |                |       |
| 14:30 - 15:15 |         | 11ºA  | 1º Ciclo   | DE             |       |
| 15:15 - 16:00 |         |       |            |                |       |
| 16:15 - 17:00 |         | DE    |            |                |       |
| 17:00 - 17:45 |         |       |            |                |       |
| 18:00 - 18:45 |         |       | Lusófona   |                |       |
| 18:45 - 19:30 |         |       |            |                |       |
| 19:30 - 20:15 |         |       |            |                |       |
| 20:15 - 21:00 |         |       |            |                |       |
| 21:15 - 22:00 |         |       |            |                |       |

Legenda: DT (Direção de Turma) / DE (Desporto Escolar) / O. Estágio (Orientação de Estágio) / 11ºA e 12ºB (observação de aulas dos colegas estagiários) / 6ºD, 8ºH, 12ºD, 1º ciclo (lecionação das minhas turmas).

|                                                                   |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                       |               |                          |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|
| <b>Ano/Turma:</b> 6ºD                                             |                                                                                           | <b>Nº alunos:</b> 30                                                                                                                                                                                     | <b>Espaço:</b> P2                                     |               |                          |
| <b>Data:</b> 19/02/2018 e 23/02/2018                              |                                                                                           | <b>Duração:</b> 45` e 90`                                                                                                                                                                                | <b>Material:</b> bolas de voleibol, praticável, boque |               |                          |
| <b>Conteúdos/Matéria:</b> Voleibol e Ginástica (solo e aparelhos) |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | Faltas Presença                                       | Faltas Atraso | Faltas Material          |
| <b>Observações:</b>                                               |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                       |               |                          |
| <b>Parte Inicial</b>                                              |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                       |               |                          |
| <b>Objetivos</b>                                                  | <b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>                                                  | <b>Organização</b>                                                                                                                                                                                       |                                                       |               | <b>Tempo P./Tempo T.</b> |
| Ativação muscular                                                 | Jogo da corrente                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                       |               | 5`                       |
| <b>Parte Fundamental</b>                                          |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                       |               |                          |
| <b>Objetivos</b>                                                  | <b>Tarefa / Situação de Aprendizagem</b>                                                  | <b>Organização</b>                                                                                                                                                                                       |                                                       |               | <b>Tempo P./Tempo T.</b> |
| <b>Voleibol</b><br>1ª: deslocar para o ponto de queda da bola     | <b>Voleibol</b><br>1ª: 1+1 (fora da rede) contacta a bola após esta tocar uma vez no chão | <b>Voleibol:</b><br>1ª e 2ª: alunos vão alternando as duas situações, realizando o exercício com e sem rede<br>2ª e 3ª: os alunos vão alternando as duas situações, realizando a situação 2 fora da rede |                                                       |               |                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>2ª: em cooperação conseguir manter a bola no ar</p> <p>3ª: deslocar o mais depressa possível para o ponto de queda da bola, bem como colocar a bola em zonas que coloquem o adversário em dificuldade</p> <p>4ª: começar a perceber o enquadramento com o campo e com o colega</p> <p><b>Ginástica</b></p> <p>Solo: realização dos elementos em exercício isolado</p> <p>Aparelhos: realizar ambos os saltos com uma receção equilibrada. No eixo evitar fletir as pernas ao passar o boque</p> | <p>2ª: 1+1 (na rede, alunos com mais dificuldades podem deixar a bola tocar no chão antes de fazerem o passe, ou fazer um toque de sustentação)</p> <p>3ª: 1x1 (na rede, é permitido que os alunos façam um toque de sustentação antes de enviar a bola para o campo adversário)</p> <p>4ª: 2+2 (na rede, no mínimo têm de realizar 2 toques)</p> <p><b>Ginástica</b></p> <p>Solo: rolamento è frente/rolamento à retaguarda/ roda</p> <p>Aparelhos: salto ao eixo e entre mãos no boque</p> | <p>4ª: 4 pares por rede os restantes trabalham fora da rede até trocarem com os colegas</p> <p><b>Ginástica:</b></p> <p>Em percurso os alunos realizam as respetivas habilidades. Só vai estar presente na aula de 90 minutos. Quando forem realizadas as situações 3 e 4 no voleibol, a turma é dividida em 2 grupos, um deles fica na ginástica até trocar com os alunos do voleibol.</p> |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| Parte Final     |                                   |             |                   |  |
|-----------------|-----------------------------------|-------------|-------------------|--|
| Objetivos       | Tarefa / Situação de Aprendizagem | Organização | Tempo P./Tempo T. |  |
| Retorno à calma | Alongamentos                      | Em círculo  |                   |  |

| <b>Ano/Turma:</b> 8ºH<br><b>Data:</b> 21/02/2018 e 23/02/2018                  |                                                                         | <b>Nº alunos:</b> 27<br><b>Duração:</b> 90` e 45` | <b>Espaço:</b> P2<br><b>Material:</b> bolas de voleibol, bolas basquetebol praticável, plinto, mini |                      |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|
| <b>Conteúdos/Matéria:</b> Voleibol, Basquetebol e Ginástica (solo e aparelhos) |                                                                         |                                                   | Faltas Presença                                                                                     | Faltas Atraso        | Faltas Material |
| <b>Observações:</b>                                                            |                                                                         |                                                   |                                                                                                     |                      |                 |
| <b>Parte Inicial</b>                                                           |                                                                         |                                                   |                                                                                                     |                      |                 |
| Objetivos                                                                      | Tarefa / Situação de Aprendizagem                                       | Organização                                       |                                                                                                     | Tempo<br>P./Tempo T. |                 |
| Mobilização articular e ativação muscular, ativação cognitiva                  | Corrida, mobilização geral, mudanças de direção, corrida de perseguição | Vagas e pares                                     |                                                                                                     |                      |                 |

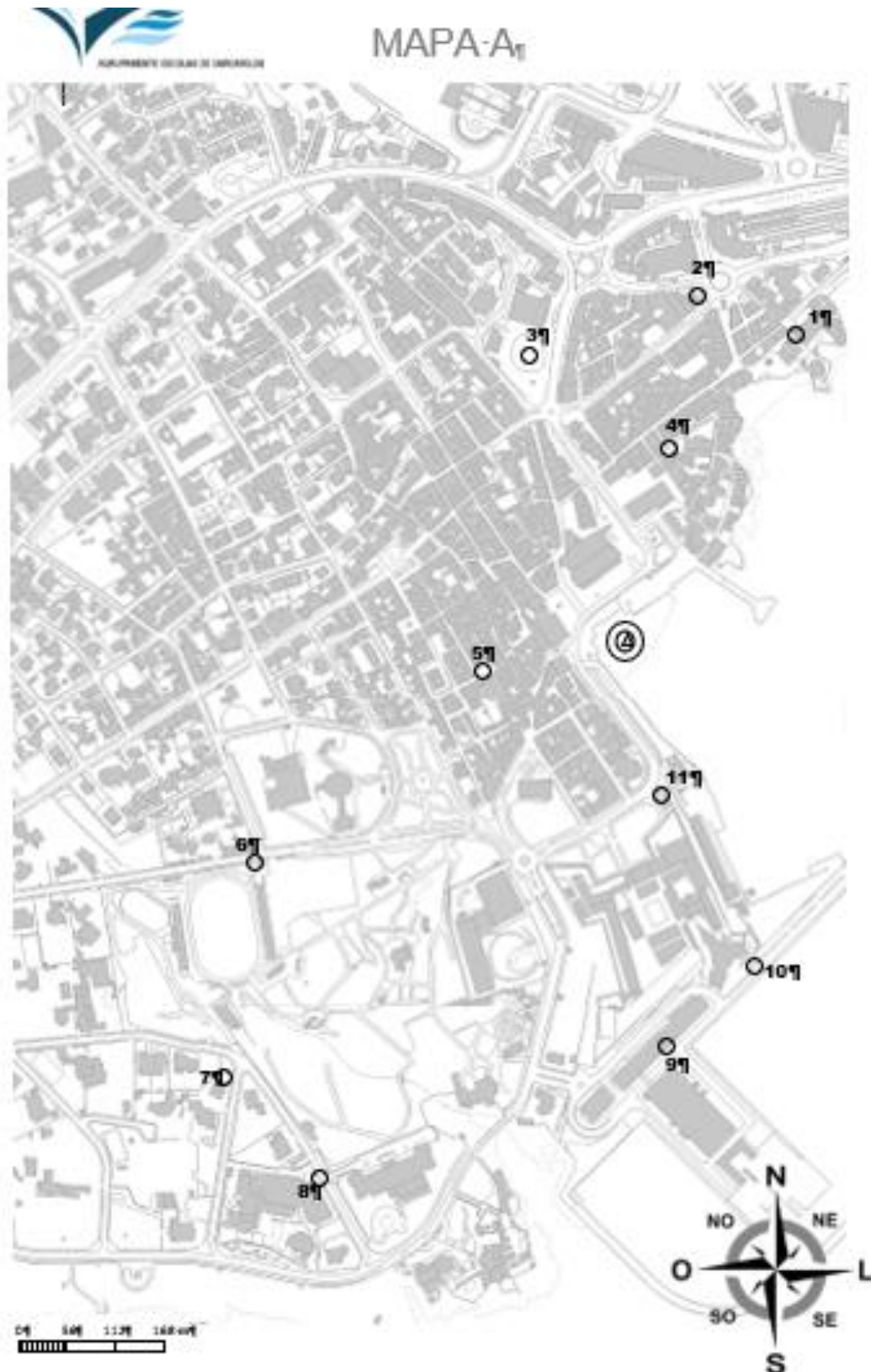
| Parte Fundamental                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |                   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|
| Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Tarefa / Situação de Aprendizagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Organização                                                                                                                                      | Tempo P./Tempo T. |  |
| <p><b>Voleibol</b><br/> Dinâmica 3 toques<br/> 2 toque no passador<br/> Finalização em passe em suspensão<br/> Serviço colocado (por cima ou por baixo)</p> <p><b>Ginástica</b><br/> Realizar os saltos conseguindo uma receção equilibrado e definindo bem a figura (mini) e a fase de voo (plinto)</p> <p><b>Basquetebol</b><br/> Promover a finalização devido à superioridade numérica, bem como a tomada de decisão.</p> | <p><b>Voleibol</b><br/> 3x3 e 4x4<br/> <b>Ginástica</b><br/> Mini: (extensão, meia pirueta e pirueta, carpa e mortal)<br/> Mortal para plano elevado<br/> Plinto: cambalhota no PL; eixo e entre mãos (PL e PT)<br/> Solo: realização de elementos em situação isolada (rolamentos, roda e pino)<br/> <b>Basquetebol</b><br/> 3x3+1 (Joker); defesas não podem tirar a bola só intercetar</p> | <p>Todos os alunos irão passar por todas as matérias</p> <p><b>Ginástica:</b><br/> O grupo de alunos nesta matéria irá funcionar em percurso</p> |                   |  |

| Parte Final                              |                                   |             |                      |  |
|------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--|
| Objetivos                                | Tarefa / Situação de Aprendizagem | Organização | Tempo<br>P./Tempo T. |  |
| Retorno à calma<br>Balanço final da aula | Alongamentos                      | Em círculo  |                      |  |

Apêndice 16 Cartão de controlo

|                                                                                                                     |                   |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| <b>Cartão de Controlo</b>                                                                                           |                   | Ano _____ Turma _____ |
| Nome dos elementos do grupo:                                                                                        |                   |                       |
| 1                                                                                                                   | 2                 | 3                     |
| 4                                                                                                                   | 5                 | 6                     |
| 7                                                                                                                   | 8                 | 9                     |
| 10                                                                                                                  | 11                |                       |
| Tempo de partida:                                                                                                   | Tempo de chegada: | Duração:              |
| Contactos:<br>Professora Fátima Saraiva: 91***** Professor Carlos Sobral: 91*****<br>Professor Luís Nabais: 91***** |                   |                       |

Apêndice 17 Mapas de orientação



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

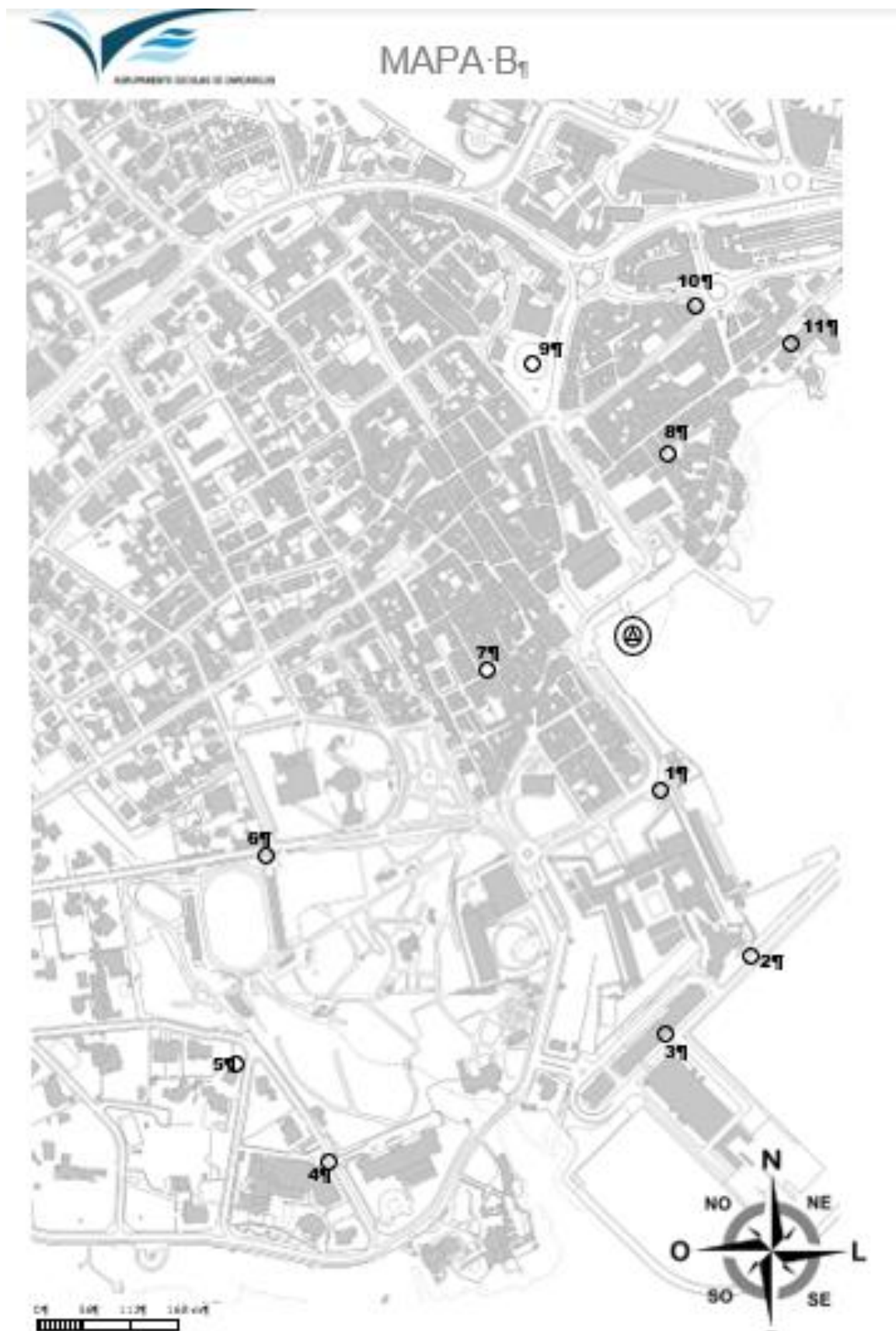
(\_\_\_\_\_)

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Apêndice 18 Folha de contactos

## Contactos

12ºD

| Grupo | Nome | Número telemóvel |
|-------|------|------------------|
| 1     |      |                  |
|       |      |                  |
| 2     |      |                  |
|       |      |                  |
| 3     |      |                  |
|       |      |                  |
| 4     |      |                  |
|       |      |                  |
| 5     |      |                  |
|       |      |                  |

#### Apêndice 19 Balanço 1º período DT

O meu nível de intervenção nesta área foi muito reduzido, tendo sido mais evidente no final do período com as reuniões do conselho de turma e de avaliação.

Inicialmente o projeto de direção de turma passou por ser uma intervenção ao nível das competências sociais “soft skills”, que acabou por não se concretizar visto que estava a ser complicado de conceber uma estratégia viável para a sua aplicação. Como tal houve necessidade de criar um novo projeto que surgiu tendo em consideração as preocupações dos EE e do conselho de turma, visto que a maioria dos alunos ainda não apresenta uma convicção relativamente ao seu futuro (ingresso no ensino superior).

Neste âmbito já consegui intervir mais proactivamente na direção de turma, na medida em que já se conseguiu que 3 alunos marcassem reunião com a psicóloga com o intuito de perceberem efetivamente quais as suas hipóteses a nível de futuro académico tendo em consideração o seu aproveitamento escolar. Sendo assim os nº 9 e 20 agendaram reunião para o dia 31/01/2018 e o aluno nº6 reuniu com a psicóloga no dia 6/12 visto que apresentava algumas dúvidas relativamente à área em que estava inserido devido a resultados menos bons na disciplina de Matemática.

Por sua vez reuni também com o Encarregado de Educação (EE) do nº17 pois este estava com algum receio relativamente ao futuro académico do seu educando pois não o via com objetivos definidos. Nesta reunião tentei perceber se o EE tinha alguma noção de quais os interesses do educando, considerando que este está na área de economia e que como tal não tem um leque de escolhas muito abrangente. Chegou-se à conclusão que a gestão do desporto seria uma hipótese viável, visto o interesse que o aluno demonstra pelo desporto e também juntando o conhecimento que tem de economia, hipótese essa que foi bastante bem aceite pelo educando que posteriormente já reuniu com a psicóloga para perceber como seria a via de ingresso ao curso ficando também de ser avisado das datas de realização dos pré-requisitos.

Apêndice 20 Plano de ação DT

| Tarefa                                   | Etapa             | Data                    | Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Questionário                             | Operacionalização | 05/02/2018 a 09/02/2018 | Perceber quais os principais interesses dos alunos e quais os principais fatores que cada um consideraria eliminatório na escolha de um curso do ensino superior                                                                                                                                                  |
| Reunião                                  | Operacionalização | 05/03/2018 a 09/03/2018 | Demonstrar aos alunos quais os cursos que são possíveis de ingressar dentro dos interesses de cada um tendo em consideração, as disciplinas em que realizaram exames (provas de ingresso), a média de ingresso que é necessária e a média que o aluno apresenta bem como o plano de estudos dos respetivos cursos |
| Questionário                             | Operacionalização | 12/03/2018 a 16/03/2018 | Perceber se os alunos já se encontram mais esclarecidos, e quais as vias que tencionam tomar                                                                                                                                                                                                                      |
| Visita Estudo<br>(Inspiring<br>Future)   | Operacionalização | 26/04/2018              | Proporcionar aos alunos a oportunidade de integrarem conferências e workshops relativos a vários cursos superiores                                                                                                                                                                                                |
| Visita Estudo<br>(Faculdade<br>Nova SBE) | Operacionalização | 05/05/2018              | Proporcionar aos alunos a oportunidade de ouvir da parte de estudantes universitários, aquilo que são os cursos desta universidade bem como o que implica ser um aluno universitário na Faculdade Nova SBE                                                                                                        |

#### Apêndice 21 Balanço 2º período DT

No que diz respeito a esta área neste período já tive uma intervenção mais ativa, apesar de ter havido alguma dificuldade em implementar as atividades propostas.

O projeto tal como explicado anteriormente está relacionado com a orientação vocacional, e neste âmbito, já 3 alunos reuniram com a psicóloga escolar tendo tido aconselhamento para tal por minha parte e por parte da diretora de turma (Professora Maria Luísa Pegado). O aluno nº6 tal como referido no balanço do 1º Período manifestava algumas dúvidas relativamente ao facto de estar em economia devido ao pouco aproveitamento escolar que estava a revelar a matemática, demonstrando bastante interesse por outro lado na área das Línguas, após reunir com a psicóloga no dia 6/12. Como tal, neste momento já se encontra decidido a ingressar em Literatura e foi então pedido à Professora de Português logo no início do período que realizasse um plano individual de trabalho com este aluno de forma a que o mesmo tivesse uma preparação mais direcionada para a área em questão.

Os alunos nº 9 e 20, reuniram com a psicóloga a 31/01/2018, tal como referido no balanço do 1º período, momento em que agendaram a reunião. Após reunir com estes alunos foi possível perceber que estes já se encontravam mais decididos, sendo que o nº9 encontra-se decidido a ingressar em Economia, tendo por sua vez feito nova inscrição no exame de Economia do 11º ano visto que necessita de melhorar a nota do mesmo, e o aluno nº 20 vai fazer também melhoria ao exame de Economia do 11º ano, e após reunir com o seu EE, este afirmou que o seu educando optou por começar a ter explicações de matemática, de maneira a que conseguisse no exame tirar uma nota que lhe permitisse ingressar em Economia no ensino superior, visto que este aluno se encontra externo à disciplina.

Dos restantes alunos, o que os EE afirmam é que já “sentem” os seus educandos mais decididos relativamente ao seu próprio futuro, afirmando também que vêm mais trabalho a ser realizado em casa, o que foi confirmado após se ter as avaliações do 2º Período, visto que todos os alunos obtiveram melhores classificações a todas as disciplinas exceto a matemática em que a média continua bastante baixa (11,3 valores).

No que diz respeito à disciplina de Matemática, esta continua a ser a principal preocupação dos EE, visto que os alunos não estão a conseguir ter o aproveitamento que desejavam, o que se manifesta pelo facto de somente 6 alunos estarem inscritos à disciplina tendo somente neste período 2 alunos procedido à anulação da matrícula pois encontravam-se com classificações baixas relativamente ao que necessitam para ingressar no ensino superior. O facto de os alunos irem como externos a exame revelou-se também um fator de preocupação pois deixaram de acompanhar as aulas e a nota do mesmo vai contar a 100%. Como tal foi solicitado à Professora de Matemática, que disponibilizasse uma hora extra de apoio somente para os alunos que iriam ao exame como externos, tentando assim cobrir algumas lacunas que estes possam ter nos estudos visto que não acompanham as aulas da disciplina.

Para este período tinha planeado intervir diretamente com os alunos no que diz respeito à orientação vocacional, algo que não consegui fazer, pois houve atrasos no planeamento (atividades escolares, feriados, etc...) e nem sempre os alunos estavam todos presentes na aula, o que implicava ter de despender outra aula para realizar novamente a atividade. Como tal no 3º Período realizarei a atividade de orientação vocacional somente com os alunos que ainda se encontram com algumas

dúvidas, que de acordo com o feedback dos EE, e do Conselho de turma, considerando que já existe um maior empenho por parte da turma, estas dúvidas parecem já não ser muito significativas.

A pesar de não ter realizado estas atividades, é possível afirmar que este período já houve bastante progresso com a turma, progresso esse que se deu devido ao facto do Conselho de turma assumir mais o trabalho colaborativo passando informações e fazendo balanços de atividades realizadas nas aulas das diversas disciplinas, permitindo que os alunos se encontrem cada vez mais decididos, o que significa sucesso naquilo que é o projeto de orientação vocacional dos mesmos.

Os EE este período também tiveram um papel fundamental, visto que os próprios afirmaram ter andado mais presentes no que diz respeito ao acompanhamento escolar dos seus educandos, devido ao facto de terem ficado preocupados com o quão “perdidos” os seus educandos estavam após o 1º Período.

#### Apêndice 22 Balanço 3º período DT

Neste período foram desenvolvidas duas atividades com a turma, com o intuito de ajudar os alunos no que diz respeito à orientação vocacional. No dia 26/04/2018 todos os alunos participaram na iniciativa “Inspiring Future” do qual foi feito um debate com a turma no dia 30/04/2018 onde também esteve presente a diretora de turma (Professora Maria Luísa Pegado) e por último no dia 24/05/2018 foi realizada uma sessão de esclarecimento de dúvidas e de aconselhamento também com a colaboração da diretora de turma.

A primeira atividade “Inspiring Future”, consistiu num conjunto de sessões realizadas na escola, aonde se dirigiram várias faculdades com o intuito de se darem a conhecer. Esta atividade tal como dito anteriormente teve várias sessões (conferências, workshops, demonstrações), que decorriam em simultâneo visto que foi tudo realizado num só dia. Este fator foi algo que levou a alguma indecisão por parte dos elementos da turma no momento de decidirem em quais das sessões é que queriam participar e, como tal, de maneira a permitir que todos os alunos tivessem acesso às informações dadas, eu e a diretora de turma em conjunto organizamos os alunos de forma a que participassem no que queriam garantindo que havia sempre um aluno em cada atividade, isto com o intuito de depois no debate cada um partilhar a informação que tinha recolhido das sessões a que foi e, caso algum colega tivesse dúvidas, poderíamos assim em conjunto esclarece-lo. No dia da atividade tanto eu como a diretora de turma não tínhamos muita confiança que fosse decorrer exatamente como pretendíamos, mas a verdade é que efetivamente os alunos já se encontram mais decididos relativamente ao seu futuro e isso foi observável no debate, quando havia constantemente questões colocadas, e todos os alunos queriam participar e ouvir, não sendo sequer necessário eu ou a professora atuarmos como mediadores, visto que eles próprios conseguiam estar em debate de forma organizada tal era o interesse que tinham pelos assuntos. Deste debate e da partilha de ideias, os alunos saíram já com alguma curiosidade em explorar e tentar perceber aquilo que os espera após a conclusão do secundário e indo de encontro a essas necessidades, foi então organizada a sessão do dia 24/05/2018.

Nessa sessão o objetivo foi esclarecer os alunos e aconselhá-los da melhor forma, tentando que estes não partissem para a Universidade com dúvidas do que iriam estar lá a fazer ou daquilo que os esperava. Como tal nesta sessão foi consultado o site da dges para todos saberem quais as provas que necessitam (algo que os alunos já tinham feito, o que demonstrou alguma proatividade que eu não esperava) e por último os alunos individualmente consultaram os sites das faculdades ou universidades que pretendiam frequentar, onde lhes foi pedido que vissem o plano de estudos dos cursos em que pretendem ingressar e as saídas profissionais e se efetivamente os agrada e vai de encontro ao que estão à procura. A adesão dos alunos a esta iniciativa foi bastante positiva, havendo constantemente questões, que demonstravam a preocupação dos próprios alunos em não irem ao desconhecido e em saberem exatamente com o que poderiam contar.

Em suma, desde o início do ano até agora, os alunos demonstram muito mais certezas no que querem fazer após a conclusão do secundário, visto que inicialmente a resposta era “logo vejo” e neste momento todos eles já têm uma ideia definida na cabeça e já sabem exatamente o que os espera, inclusive os alunos que sabem que não vão terminar o 12º ano este ano e para o próximo ano letivo já estiveram a estabelecer metas de maneira a não estarem a trabalhar mais um ano sem quaisquer objetivos.

Apêndice 23 Plano anual DE

| Plano Anual Desporto Escolar - Voleibol Infantis A |         |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------|---------|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dias                                               | UT      | UD         | Etapa | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                         | Conteúdos                                                                                                          |
| 1º Período                                         |         |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 28/set                                             | 1       | 1º         | 1ª    | Apresentação aos alunos                                                                                                                                                                                                                                           | Situações de exercício isolado com bola                                                                            |
| 03/out                                             | 2 e 3   |            |       | Avaliação Inicial, criação de rotinas, prognosticar o nível que os alunos poderão alcançar; Iniciar a aprendizagem do toque de dedos tentando colocar a bola alta e em cima do parceiro, realizando por sua vez o mesmo debaixo da bola. Situação de 1+1 sem rede |                                                                                                                    |
| 10/out                                             | 4 e 5   |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 12/out                                             | 6       |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 17/out                                             | 7 e 8   |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 19/out                                             | 9       |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 24/out                                             | 10 e 11 |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 26/out                                             | 12      |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 31/out                                             | 13 e 14 |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 02/nov                                             | 15      | 2ª         | 2ª    | Dar a conhecer ao grupo o contexto em que vai competir; Começar a realizar o toque de dedos tendo em conta a necessidade de o fazer passar por cima da rede e colocado em cima do colega, Situação de 1+1                                                         | Regras do Desporto escolar; Toque de dedos                                                                         |
| 07/nov                                             | 16 e 17 |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 09/nov                                             | 18      |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 14/nov                                             | 19 e 20 | 3ª         |       | Trabalhar os deslocamentos quer no campo quer para o ponto de queda da bola (1x1); tentar colocar a bola em zonas de difícil receção; aprendizagem da ação que dá início ao jogo. Situação de 1x1                                                                 | Deslocamentos para o ponto de queda da bola; Serviço                                                               |
| 16/nov                                             | 21      |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 21/nov                                             | 22 e 23 |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 23/nov                                             | 24      |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 28/nov                                             | 25 e 26 | 4ª         |       | Aperfeiçoamento da ação que dá início ao jogo (serviço em toque de dedos); Aquisição de posicionamento relativo à rede e ao parceiro. Situação de jogo 2+2, mínimo 2 toques e máximo 3                                                                            | Serviço; Toque de dedos, Deslocamentos para o ponto de queda, zonas de responsabilidade, posição de base defensiva |
| 30/nov                                             | 27      |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 05/dez                                             | 28 e 29 |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 07/dez                                             | 30      |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 12/dez                                             | 31 e 32 |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 14/dez                                             | 33      | 2º Período |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 04/jan                                             | 34      | 5ª         | 3ª    | Aperfeiçoamento da ação que dá início ao jogo (serviço em toque de dedos); Aquisição de posicionamento relativo à rede e ao parceiro. Situação de jogo 2+2, mínimo 2 toques e máximo 3                                                                            | Serviço; Toque de dedos, Deslocamentos para o ponto de queda, zonas de responsabilidade, posição de base defensiva |
| 09/jan                                             | 35 e 36 |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 11/jan                                             | 37      |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 16/jan                                             | 38 e 39 | 6ª         |       | Em situação de 1+1 e de 1x1 realizam a técnica de manchete e de toque de dedos realizando cada uma nos momentos oportunos.                                                                                                                                        | Toque de dedos e manchete, deslocamentos no campo e para o ponto de queda da bola                                  |
| 18/jan                                             | 40      |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 23/jan                                             | 41 e 42 |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| 25/jan                                             | 43      |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |

| 27/jan     |          |          |                                                                           | 1º Encontro no Colégio Boa Nova                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
|------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 30/jan     | 44 e 45  | 7ª       |                                                                           | Em situação de 1+1 e de 1x1 realizam a técnica de manchete e de toque de dedos realizando cada uma nos momentos oportunos.                          | Toque de dedos e manchete, deslocamentos no campo e para o ponto de queda da bola                                                    |  |
| 01/fev     | 46       |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 06/fev     | 47 e 48  |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 08/fev     | 49       |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 15/fev     | 50       | 8ª       |                                                                           | Situação de jogo 2x2. Realiza toque de dedos, e serviço para zonas de difícil receção                                                               | Colocação do serviço e do toque de dedos em zonas de difícil receção                                                                 |  |
| 20/fev     | 51 e 52  |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 22/fev     | 53       |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 27/fev     | 54 e 55  |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 01/mar     | 56       |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 03/mar     |          |          |                                                                           | 2º Encontro na EBSC                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |  |
| 06/mar     | 57 e 58  | 9ª       | Situação de jogo 2+2. Realiza passe, manchete de forma oportuna           | Toque de dedos e manchete, deslocamentos no campo e para o ponto de queda da bola                                                                   |                                                                                                                                      |  |
| 08/mar     | 59       |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 13/mar     | 60 e 61  |          | Situação de jogo 2+2. Realiza toque de dedos e manchete de forma oportuna | Toque de dedos e manchete, deslocamentos no campo e para o ponto de queda da bola                                                                   |                                                                                                                                      |  |
| 15/mar     | 62       |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 20/mar     | 63 e 64  |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 22/mar     | 65       |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 3º Período |          |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 10/abr     | 66 e 67  | 10ª      | 3ª                                                                        | Situação de jogo 2x2. Realiza toque de dedos, e serviço para zonas de difícil receção e manchete quando oportuno                                    | Colocação do serviço e do toque de dedos, integração da manchete no jogo, dinâmica dos 3 toques                                      |  |
| 12/abr     | 68       |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 17/abr     | 69 e 70  |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 19/abr     | 71       |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 21/abr     |          |          | 3º Encontro na Escola Básica Conde de Oeiras                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 24/abr     | 72 e 73  | 10ª      | 4ª                                                                        |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 26/abr     | 74       |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 03/mai     | 75       | 11ª      |                                                                           | Em situação de 2x2 realizam a técnica de manchete ou toque de dedos no momento mais oportuno, ambas com intenção de dificultar a ação do adversário | Colocação do serviço e do toque de dedos, integração da manchete no jogo como ação que dificulta o adversário, dinâmica dos 3 toques |  |
| 08/mai     | 76 e 77  |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 10/mai     | 78       |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 15/mai     | 79 e 80  |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 17/mai     | 81       | 12ª      |                                                                           | Em situação de 2x2. Realizam o serviço e ação de toque de dedos ou manchete para zonas de difícil receção,                                          | Colocação do serviço e do toque de dedos,                                                                                            |  |
| 22/mai     | 82 e 83  |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 24/mai     | 84       |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 26/mai     |          |          |                                                                           | 4º Encontro na Escola Salesianos do Estoril                                                                                                         |                                                                                                                                      |  |
| 29/mai     | 85 e 86  | 12ª      |                                                                           | demonstrando compreensão tática do jogo e intencionalidade nas ações, bem como perceção de quando executar cada gesto técnico                       | integração da manchete no jogo como ação que dificulta o adversário, dinâmica dos 3 toques                                           |  |
| 05/jun     | 87 e 88  |          |                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |
| 1ª Etapa   | 2ª Etapa | 3ª Etapa | 4ª Etapa                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |  |

Apêndice 24 1ª Etapa DE

| Desporto Escolar              | Etapa      | Datas                                    | Unidades Didáticas   | Duração                                                                                                                                                                   | Número de treinos | Número de alunos |
|-------------------------------|------------|------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| Infantis (A)                  | 1ª Etapa   | 28 Set- 31 Out                           | 1                    | 4,5 semanas                                                                                                                                                               | 9                 | 21               |
| R. Temporais                  |            | R. Espaciais                             | R. Materiais         |                                                                                                                                                                           |                   |                  |
| 9 treinos                     | P1, P2, E1 | Bolas de voleibol, redes, cones, coletes |                      |                                                                                                                                                                           |                   |                  |
| Objetivos                     |            |                                          |                      |                                                                                                                                                                           |                   |                  |
| • Avaliação diagnóstica       |            |                                          | • Criação de rotinas |                                                                                                                                                                           |                   |                  |
| • Expliação do programa do DE |            |                                          |                      |                                                                                                                                                                           |                   |                  |
| Data                          | UD         | Espaço                                   | Conteúdos            | Objetivos                                                                                                                                                                 |                   |                  |
| 28 Set – 31 Out               | 1ª         | P1, P2, E1                               | Toque de dedos       | Em situação de 1+1 sem rede, iniciar a aprendizagem do toque de dedos tentando colocar a bola alta e em cima do parceiro, realizando por sua vez o mesmo debaixo da bola. |                   |                  |

Apêndice 25 2ª Etapa DE

| Desporto Escolar                                                             | Etapa    | Datas           | Unidades Didáticas                                       | Duração      | Número de treinos | Número de alunos |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|----------------------------------------------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Infantis (A)                                                                 | 2ª Etapa | 02 Nov – 14 Nov | 2ª                                                       | 6 semanas    | 13                | 21               |
|                                                                              |          | 16 Nov – 28 Nov | 3ª                                                       |              |                   |                  |
|                                                                              |          | 30 Nov – 14 Dez | 4ª                                                       |              |                   |                  |
| R. Temporais                                                                 |          | R. Espaciais    |                                                          | R. Materiais |                   |                  |
| 13 treinos                                                                   |          | P1, P2, E1      | Bolas de voleibol, redes, cones, coletes                 |              |                   |                  |
| Objetivos                                                                    |          |                 |                                                          |              |                   |                  |
| • Aplicação das rotinas                                                      |          |                 | • Dar a conhecer ao grupo o contexto em que vai competir |              |                   |                  |
| • Explicação das regras do desporto escola                                   |          |                 |                                                          |              |                   |                  |
| • Recuperar os alunos que demonstram mais dificuldades após a primeira etapa |          |                 |                                                          |              |                   |                  |

| <i>Data</i>     | <i>UD</i> | <i>Espaço</i> | <i>Conteúdos</i>                                                                                                                                | <i>Objetivos</i>                                                                                                                                                                               |
|-----------------|-----------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02 Nov – 14 Nov | 2ª        | P1, P2, E1    | Toque de dedos                                                                                                                                  | Em situação de 1+1 realizar o toque de dedos tendo em conta a necessidade de o fazer passar por cima da rede e colocado em cima do colega,                                                     |
| 16 Nov – 28 Nov | 3ª        | P1, P2, E1    | Toque de dedos;<br>Deslocamentos no campo e para o ponto de queda da bola;<br>Serviço em toque de dedos                                         | Em situação de 1x1 realizar os deslocamentos quer no campo quer para o ponto de queda da bola tentando colocar a bola em zonas de difícil receção; aprendizagem da ação que dá início ao jogo. |
| 30 Nov- 14 Dez  | 4ª        | P1, P2, E1    | Serviço;<br>Toque de dedos;<br>Deslocamentos no campo e para o ponto de queda da bola;<br>Zonas de responsabilidade e posição de base defensiva | Em situação de 2+2 mínimo de 2 toques e máximo de 3, realizar a ação que dá início ao jogo (serviço em toque de dedos); Aquisição de posicionamento relativo à rede e ao parceiro.             |

#### Apêndice 26 Balanço 1ª e 2ª etapa DE

No que diz respeito a esta área, inicialmente estava definido que os alunos jogariam somente em passe tendo sido dessa forma o único foco de trabalho nos treinos, onde por sua vez maioria dos alunos demonstravam alguma dificuldade em deslocar-se para o ponto de queda da bola, bem como em perceber o “efeito de mola” que os membros superiores e os membros inferiores devem executar ao realizar esta ação técnica.

Posteriormente na reunião de desporto escolar (fim de novembro), ficou definido que os alunos poderiam utilizar a ação técnica de manchete, que levantou alguma indecisão se deveríamos ou não introduzir esta ação nos treinos tendo em consideração que nesta fase grande parte dos alunos estava a começar a dominar o passe e já conseguiam em situação de 2+2 revelar alguma sustentação de bola. Por outro lado, era também evidente que quando a bola era colocada mais baixa muitos alunos realizavam o passe ao nível do peito (não é permitido pelas regras), situação que poderia ser resolvida caso fosse ensinada a manchete. Como tal em concordância com o outro professor, decidimos ensinar a ação técnica de manchete, marcando bastante bem a posição de que somente se utilizaria a manchete em último caso, ou seja, quando não fosse possível jogar a bola em passe.

Os alunos ainda demonstram alguma dificuldade em realizar a manchete com qualidade, o que por sua vez até foi favorável, visto que neste momento os alunos de forma a evitarem ao máximo a utilização da manchete pois têm mais dificuldade em dar continuidade ao jogo, optam sempre por utilizar o toque de dedos o que os obrigou a deslocarem-se mais rápido para o ponto de queda da bola e a colocar a bola mais alta quando inserido em situação de jogo com um parceiro, levando assim a que no final deste período já todos os alunos conseguissem realizar situação de jogo 2+2 utilizando o toque de dedos, e situação de 2x2 juntando os mais aptos com os menos aptos colocando o menos apto junto à rede a realizar o 2º toque e o mais apto no meio do campo a realizar a receção e o 3º toque. Inclusive os alunos mais aptos quando colocados em pares em situação de 2x2 conseguem realizar jogo em formação lado a lado e realizando no mínimo 2 e no máximo 3 toques.

Apêndice 27 3ª Etapa DE

| Desporto Escolar                                                | Etapa      | Datas                                    | Unidades Didáticas                                               | Duração      | Número de treinos | Número de alunos |
|-----------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Infantis (A)                                                    | 3ª Etapa   | 04 Jan – 11 Jan                          | 5ª                                                               | 14 semanas   | 28                | 21               |
|                                                                 |            | 16 Jan – 25 Jan                          | 6ª                                                               |              |                   |                  |
|                                                                 |            | 30 Jan – 08 Fev                          | 7ª                                                               |              |                   |                  |
|                                                                 |            | 15 Fev – 01 Mar                          | 8ª                                                               |              |                   |                  |
|                                                                 |            | 06 Mar – 22 Mar                          | 9ª                                                               |              |                   |                  |
|                                                                 |            | 10 Abr – 26 Abr                          | 10ª                                                              |              |                   |                  |
| R. Temporais                                                    |            | R. Espaciais                             |                                                                  | R. Materiais |                   |                  |
| 28 treinos                                                      | P1, P2, E1 | Bolas de voleibol, redes, cones, coletes |                                                                  |              |                   |                  |
| Objetivos                                                       |            |                                          |                                                                  |              |                   |                  |
| • Adquirir competências técnicas que poderão estar por adquirir |            |                                          | • Aperfeiçoar a realização das ações técnicas outrora adquiridas |              |                   |                  |
| • Adquirir novas competências técnico-táticas                   |            |                                          |                                                                  |              |                   |                  |

| <i>Data</i>                                                    | <i>UD</i> | <i>Espaço</i> | <i>Conteúdos</i>                                                                                                                | <i>Objetivos</i>                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04 Jan – 11 Jan                                                | 5ª        | P1, P2, E1    | Serviço;<br>Toque de dedos;<br>Deslocamentos para o ponto de queda;<br>Zonas de responsabilidade;<br>Posição de base defensiva. | Em situação de 2+2 mínimo 2 toques e máximo 3; Realizam ação que dá início ao jogo (serviço em toque de dedos); Aquisição de posicionamento relativo à rede e ao parceiro. |
| 16 Jan – 25 Jan                                                | 6ª        | P1, P2, E1    | Toque de dedos e manchete;<br>Deslocamentos no campo e para o ponto de queda da bola.                                           | Em situação de 1+1 e de 1x1 realizam a técnica de manchete e de toque de dedos realizando cada uma nos momentos oportunos.                                                 |
| <i>27 de Janeiro de 2018 – 1º Encontro no Colégio Boa Nova</i> |           |               |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |
| 30 Jan- 08 Fev                                                 | 7ª        | P1, P2, E1    | Toque de dedos e manchete;<br>Deslocamentos no campo e para o ponto de queda da bola.                                           | Em situação de 1+1 e de 1x1 realizam a técnica de manchete e de toque de dedos realizando cada uma nos momentos oportunos.                                                 |

|                                                                                      |     |            |                                                                                                                                    |                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 Feb – 01 Mar                                                                      | 8ª  | P1, P2, E1 | Colocação do serviço e do toque de dedos em zonas de difícil receção.                                                              | Situação de jogo 2x2 realiza toque de dedos e e serviço para zonas de difícil receção.                          |
| <i>03 de Março de 2018 – 2º Encontro na Escola Básica e Secundária de Carcavelos</i> |     |            |                                                                                                                                    |                                                                                                                 |
| 06 Mar – 22 Mar                                                                      | 9ª  | P1, P2, E1 | Toque de dedos e manchete;<br>Deslocamentos no campo e para o ponto de queda da bola.                                              | Situação de jogo 2+2, realiza toque de dedos e manchete de forma oportuna                                       |
| 10 Abr – 26 Abr                                                                      | 10ª | P1, P2, E1 | Colocação do serviço e do toque de dedos em zonas de difícil receção;<br>Integração da manchete no jogo;<br>Dinâmica dos 3 toques. | Situação de jogo 2x2 realiza toque de dedos, e serviço para zonas de difícil receção e manchete quando oportuno |
| <i>21 de Abril de 2018 – 3º Encontro na Escola Básica Conde de Oeiras</i>            |     |            |                                                                                                                                    |                                                                                                                 |

#### Apêndice 28 Balanço 3ª etapa DE

Neste período foram abordados novos conteúdos tais como: serviço em passe colocado em zonas de difícil receção, dinâmica dos 3 toques (utilizando muito situações de 2x2) e foi aperfeiçoado a manchete.

O serviço colocado surgiu como uma necessidade de colmatar um erro muito observado no decorrer da 2ª etapa e depois no torneio que decorreu na Escola da Boa Nova a 27/01/2018. Até então os alunos serviam sem qualquer intencionalidade de dificultar a ação dos adversários, algo que os próprios alunos se aperceberam quando colocados em situação de 2x2 no torneio visto que não conseguiam fazer pontos com o serviço. Para colmatar esta lacuna, em treino os alunos realizaram uma série de exercício de complexidade gradual, com o objetivo de os obrigar a colocar o serviço. Inicialmente tinha de conseguir realizar o serviço para qualquer zona do campo sem qualquer critério, que rapidamente evoluiu para ter de servir para os cantos do campo e para as linhas laterais. A maior dificuldade surge quando o objetivo colocado aos alunos era em situação de 2x2 colocar o serviço de maneira a dificultar a ação dos colegas, visto que antes de servir os alunos não observavam o campo adversário tentando perceber onde colocar o serviço. Para tal foram realizadas muitas situações de 2x2 com condicionantes em que sempre que um aluno realizasse um serviço e o adversário não tivesse de se deslocar para o receber, a equipa que realizou o serviço perdia o ponto. Esta condicionante foi aplicável praticamente até ao torneio seguinte na EBSC (Escola Básica e Secundária de Carcavelos) a 03/03/2018, onde já foi possível de observar a colocação do serviço em zonas em que não se encontrava nenhum adversário, no meio dos dois adversários ou até mesmo a realização de serviço curto e longo, apesar de ainda se perceber que nem sempre esta colocação era intencional, ou seja, nem sempre os alunos colocavam o serviço tendo em consideração o posicionamento da dupla adversária, sendo que quando uma dupla jogava lado a lado poderiam explorar o serviço curto ou longo e a colocação entre os dois jogadores e sempre que uma dupla jogava com um jogador na rede e o outro no meio do campo, teriam de explorar a colocação do serviço em cima das linhas ou para o fundo do campo reduzindo a possibilidade de a dupla adversária garantir a continuidade do jogo. Capacidade tática essa que ficou de se trabalhar até ao torneio seguinte Escola Conde de Oeiras a 21/04/2018.

Com o intuito de melhorar a prestação dos alunos no torneio da Escola Conde de Oeiras, começou-se também a trabalhar a dinâmica dos 3 toques após o torneio na EBSC, visto que a falta de ofensividade era algo muito observável, competência essa que também não tinha sido trabalhada até lá pois nas etapas anteriores e no início da 2ª Etapa, somente era exigido que os alunos conseguissem dar continuidade ao jogo utilizando pelo menos 2 toques (regras presentes no regulamento do desporto escolar). A introdução desta competência deu-se em situações de 2x2 visto que todos os alunos já conseguiam dar continuidade ao jogo e agora então era pedido que após ser feita a receção ao serviço (aluno que faz o primeiro e o terceiro toque) esse mesmo aluno tentasse perceber no campo adversário qual a zona mais vulnerável consoante o posicionamento dos mesmos e posteriormente no 3º toque colocasse a bola nessa mesma zona. Esta competência foi bastante difícil de adquirir não sendo um comportamento que os alunos consigam adotar com a frequência desejada, visto que ainda colocam a bola no campo adversário sem qualquer intencionalidade de dificultar a ação dos adversários.

Por último no que diz respeito à manchete, os alunos progrediram bastante na execução da mesma. Esta competência foi trabalhada com bolas mais afáveis visto que os alunos se queixavam muito rapidamente das dores nos braços mesmo utilizando as bolas afáveis da escola. A introdução de

bolas mais afáveis permitiu que os alunos conseguissem estar mais tempo na tarefa desejada sem haver a preocupação da dor (jogo da manchete: permite trabalhar a técnica de manchete visto que só se joga em manchete e o deslocamento para o ponto de queda da bola visto que é em situação de 1x1 com rede e o objetivo é conseguir que a bola caia no campo adversário, trabalhando também inconscientemente no caso destes alunos a colocação intencional da manchete em zonas de difícil receção).

No que diz respeito aos torneios, de acordo com o regulamento do desporto escolar, todos os alunos têm de jogar, como tal decidimos formar duplas homogéneas (alunos mais aptos) e heterogéneas (aluno mais apto com aluno menos apto) tentando que todos os alunos conseguissem obter sucesso em grande parte dos jogos.

O facto de os alunos estarem em situação de competição, eles próprios criaram novas dinâmicas com certos pares, algo que foi bastante positivo pois a partir desse momento passou a ser possível organizar melhor os pares utilizados no treino (alunos que se relacionam melhor ou que trabalham melhor com determinado colega) e os próprios alunos começaram a perceber qual a melhor maneira de lidar e de jogar com determinado colega, ou seja, consoante o colega que era atribuído a cada aluno, eles próprios decidiam a melhor tática para jogar, lado a lado (alunos com mais aptidão) ou um na rede e outro no meio do campo (aluna na rede com menos aptidão e aluno no meio do campo com mais aptidão, retirando a responsabilidade do aluno menos apto de acertar a receção, mas por outro lado tinha o papel fundamental de realizar o segundo toque colocando a bola no colega para este finalizar, introduzindo-se assim também a dinâmica dos 3 toques).

A nível social os próprios alunos apresentaram alguns progressos, visto que deixou de haver grupos dentro do treino e observava-se claramente que todos os alunos já tinham estabelecido algum tipo de relação com cada um dos colegas, que por uma lado veio trazer um clima bastante mais positivo e de mais colaboração para o treino, permitindo que houvesse mais entreajuda entre colegas, algo bastante observável pois já não havia alunos a criticar a falta de aptidão dos menos aptos, pois finalmente perceberam que dependem dos colegas diretamente no jogo, e para a classificação do torneio quanto melhor forem os resultados dos colegas mais pontos a EBSC fazia e como tal era necessário que todos os alunos estivessem no seu melhor pois o resultado final do torneio irá depender do resultado conjunto do núcleo da escola.

Apêndice 29 4ª Etapa DE

| Desporto Escolar                                                                                                                                                   | Etapa    | Datas                              | Unidades Didáticas                                                                                                                               | Duração     | Número de treinos | Número de alunos |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|------------------|
| Infantis (A)                                                                                                                                                       | 4ª Etapa | 03 Mai – 17 Mai<br>22 Mai – 05 Jun | 11ª<br>12ª                                                                                                                                       | 4,5 semanas | 9                 | 21               |
| R. Temporais                                                                                                                                                       |          | R. Espaciais                       | R. Materiais                                                                                                                                     |             |                   |                  |
| 9 treinos                                                                                                                                                          |          | P1, P2, E1                         | Bolas de voleibol, redes, cones, coletes                                                                                                         |             |                   |                  |
| Objetivos                                                                                                                                                          |          |                                    |                                                                                                                                                  |             |                   |                  |
| • Relembrar aprendizagens da 3ª etapa.<br>• Colmatar algumas dificuldades não resolvidas na 3ª etapa bem como alcançar novas aprendizagens que ainda possam faltar |          |                                    | • Alcançar aprendizagens que projetem os alunos para os objetivos idealizados<br>• Projetar o ano seguinte considerando a continuidade do núcleo |             |                   |                  |

| <i>Data</i>                                                      | <i>UD</i> | <i>Espaço</i> | <i>Conteúdos</i>                                                                                          | <i>Objetivos</i>                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03 Mai – 17 Mai                                                  | 11ª       | P1, P2, E1    | Colocação do serviço, do toque de dedos e da manchete em zonas de difícil receção; Dinâmica dos 3 toques. | Em situação de 2x2 realizam a técnica de manchete ou toque de dedos no momento mais oportuno, ambas com intenção de dificultar a ação do adversário                                                                                       |
| 22 Mai – 05 Jun                                                  | 12ª       | P1, P2, E1    | Colocação do serviço, do toque de dedos e da manchete em zonas de difícil receção; Dinâmica dos 3 toques. | Em situação de 2x2, realizam o serviço e ação de toque de dedos ou manchete para zonas de difícil receção, demonstrando compreensão tática do jogo e intencionalidade nas ações, bem como perceção de quando executar cada gesto técnico. |
| 26 de Maio de 2018 – 4º Encontro na Escola Salesianos do Estoril |           |               |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |

#### Apêndice 30 Balanço 4ª etapa DE

Neste período houve dois momentos distintos, a revisão e consolidação de pequenos conteúdos (colocação do serviço em zonas de difícil receção e dinâmica dos 3 toques) nas duas primeiras semanas de aulas visto que no dia 26/04/2018 houve torneio na Escola Conde de Oeiras, e o momento final onde se tentou que os alunos conseguissem adquirir algumas competências de finalização em passe (intencionalidade e dificultar a equipa adversária) e permaneceu a insistência na execução da manchete visto ser uma ferramenta essencial ao jogo, competências essas que se pretendiam que fossem demonstradas no último torneio no dia 26/05/2018 no Colégio Salesianos de Manique.

No que diz respeito ao primeiro momento este surgiu utilizando somente situações de 2x2 em que as duplas iam trocando constantemente de maneira a que os alunos voltassem a criar a dinâmica de jogo com os colegas, outrora conseguida em torneios anteriores.

Relativamente ao torneio que decorreu na Escola Conde de Oeiras, este foi no meu entender o torneio mais positivo para o grupo equipa. No que diz respeito aos jogos, foi o torneio onde praticamente ganhamos todos os jogos perdendo somente 1 ou 2 jogos com cada uma das outras escolas no total de 10 jogos que se realizam entre cada escola, ou seja, em 30 jogos perdemos cerca de 5 jogos. Por outro lado, foi o torneio em que os alunos estavam claramente mais focados e com a intenção de cumprir exatamente as indicações dadas por mim e pelo professor Filipe Eanes. Via-se claramente os alunos a observarem o campo adversário antes de servirem e a colocarem a bola no espaço vazio ou em zonas de difícil receção, tendo sido provavelmente o torneio em que houve menos jogo, mas por outro lado significa que os serviços estavam a ser bastantes eficazes (competência que tinha estado a ser trabalhada na etapa anterior). Por sua vez o facto dos alunos estarem tão confiantes do seu próprio serviço, optamos por lhes dar alguma liberdade no jogo e eles próprios começaram a explorar mais a utilização da manchete mesmo que não fosse no momento mais oportuno, ou seja, as competências já adquiridas estavam a ser efetuadas com qualidade, o que permitiu que o próprio torneio fosse utilizado como um treino em regime de competição no que diz respeito à prática da manchete. Esta situação é de todo favorável visto que em competição existe sempre uma imprevisibilidade mais elevada do que nos treinos pois as duplas não se conhecem tão bem como as duplas dentro da mesma escola, e os alunos estavam a conseguir realizar manchete embora com algumas falhas técnicas (posição lateral em relação à rede, braços fletidos, braços à altura dos ombros, membros inferiores em extensão).

Como foi dito anteriormente após este torneio debatemo-nos muito sobre a finalização e a qualidade de execução da manchete.

Até ao último torneio (Colégio Salesianos de Manique), a estrutura dos treinos foi muito semelhante, basicamente os alunos eram colocados em situação de 2x2 sendo que à vez cada um dos alunos realizava uma série de exercícios comigo ou com o outro professor, com o objetivo de trabalhar o deslocamento para a bola e a realização da manchete de forma adequada. Estes exercícios passavam muito pela utilização de 2 bolas em que o aluno nunca sabia de qual lado era a bola que ele iria ter de se deslocar para realizar manchete sendo que tinha de a realizar e ao mesmo tempo tentar que a bola fosse novamente ter com o professor que o estava a acompanhar (treinar os deslocamentos e a colocação da manchete). Após conseguirem adquirir as competências referidas anteriormente, o exercício passava a ser um dos professores a servir em passe e o aluno do outro lado da rede tinha de receber a bola e coloca-la em cima de um cone que estava ou ao seu

lado ou à sua frente junto à rede, visto que todos os alunos jogavam com formações diferentes (lado a lado ou frente a frente) de acordo com o colega com que eram emparelhados.

Em simultâneo com este trabalho mais analítico, os outros alunos estavam em situação de 2x2. Nesta etapa a estratégia foi começar a questionar mais os alunos visto que estes já dominavam as competências básicas do jogo e como tal queríamos perceber se já tinham ou não alguma intencionalidade nas finalizações. Inicialmente a maioria respondia que somente colocava a bola do outro lado sem qualquer critério, sendo que o facto de nós professores andarmos sempre a insistir na mesma pergunta (“Porque é que colocaste a bola ali?”) grande parte já conseguia justificar as suas ações, embora nem sempre fosse a opção mais correta, deu para começar a perceber que os alunos já apresentavam intencionalidade na finalização tentando explorar os espaços vazias no campo adversário, ou seja, os alunos começaram a ganhar a capacidade de ler o jogo e perceber para onde deveriam jogar a bola.

Todo este trabalho iria ter a sua “avaliação final” no último torneio, apesar de já sabermos que nem todos os alunos conseguiam executar a manchete com qualidade, e que a finalização intencional não era um comportamento adotado constantemente.

No último torneio, Colégio Salesianos de Manique, foi o torneio em que o grupo teve a sua pior prestação, ganhamos somente 8 jogos dos 30, apesar de estes terem sido ganhos contra a escola que era a rival direta que foi a último com a qual jogamos.

Os alunos não estavam de todo focados, não estavam a adotar os comportamentos trabalhados (colocação do serviço e da finalização, dinâmica dos 3 toques) visto que mais parecia um jogo de 2+2 em vez de um jogo 2x2, onde se esperava muito pelo erro adversário que acabou por ocorrer maior parte das vezes da nossa parte. A ausência de sucesso criou um clima bastante negativo e de muita crítica, e como tal antes de começarem os jogos com a última escola, decidimos informar os alunos que as classificações já estavam definidas e que já éramos campeões desde o último torneio, informação essa que veio trazer obviamente um clima mais positivo, automaticamente os alunos começaram a colaborar mais e a demonstrar mais predisposição para ouvir o que lhes era dito, conseguindo obter 8 vitórias em 10 jogos tendo até lá 22 derrotas.

Em suma, o grupo demonstrou uma grande evolução ao longo de todo este ano letivo, onde todas as diferenças que apresentavam no início do ano rapidamente deixaram de existir, passando a existir novamente no fim do ano quando se começaram a trabalhar competências mais avançadas que somente uma parte dos alunos conseguiu adquirir (finalização intencional, qualidade da execução da manchete). No que diz respeito às competências básicas que definem o jogo deste nível (passe e serviço em passe) todos os alunos alcançaram com sucesso realizando-as inclusive com bastante qualidade. Por sua vez a nível social este grupo também evoluiu bastante visto que inicialmente era um grupo bastante dividido, onde se formavam grupos de trabalho dentro do próprio grupo, algo que veio a mudar após os primeiros torneios quando os alunos perceberam que efetivamente o resultado é do conjunto e não de cada uma das duplas e como tal passou a haver um clima mais positivo, onde havia mais trabalho colaborativo e onde era observável a preocupação dos alunos em que os colegas progredissem e conseguissem colmatar as suas dificuldades.

#### Apêndice 31 Balanço torneio de voleibol

O torneio de voleibol enquadra-se no projeto educativo da Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC) e destinou-se a todos os alunos da mesma, desde o 5º ao 12º ano. A existência de uma “cultura” na escola relativamente ao voleibol leva a que este torneio seja a atividade interna de maiores dimensões organizada no Agrupamento.

Neste documento pretendemos fazer um balanço de toda a atividade realizada para a implementação deste torneio, procurando realçar aspetos positivos da organização bem como aspetos que possam não ter corrido tão bem de forma a servir como aprendizagem para eventos futuros. Em seguida são apresentados os dados do torneio.

| Dados do torneio 2016/2017                      | Dados do torneio 2017/2018                | Comparação 2016/2017 para 2017/2018         |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 5º e 6º ano 2x2: 95 equipas e 200 alunos        | 5º ano 2x2: 28 equipas e 56 alunos        | Redução de 18 equipas e 46 alunos           |
|                                                 | 6º ano 2x2: 49 equipas e 98 alunos        |                                             |
| 7º e 8º ano 2x2 ou 4x4: 58 equipas e 170 alunos | 7º e 8º ano 3x3: 47 equipas e 158 alunos  | Redução de 11 equipas e 12 alunos           |
| 9º e 10º ano 4x4: 26 equipas e 115 alunos       | 9º e 10º ano 4x4: 28 equipas e 136 alunos | Aumento de 2 equipas e 21 alunos            |
| Secundário 6x6: 21 equipas e 135 alunos         | Secundário 6x6: 13 equipas e 92 alunos    | Redução de 8 equipas e 43 alunos            |
| 200 equipas/ 620 alunos/ 450 jogos              | 165 equipas/ 540 alunos/ 365 jogos        | Redução de 35 equipas/ 120 alunos/ 85 jogos |

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

No que diz respeito aos objetivos do torneio, apresentados de seguida, consideramos que todos eles foram cumpridos com sucesso.

Objetivos do torneio:

Promover a responsabilização dos alunos colaboradores nos diferentes papéis de que estarão encarregues; Promover um momento de prática que seja dinâmico, interativo e competitivo; Promover a cooperação, motivação, empenho e, fundamentalmente, o respeito pelos colegas; Promover o desenvolvimento das capacidades dos alunos, tanto a nível físico como afetivo e ético; Desenvolver a capacidade organizativa dos núcleos de estágio, relativamente aos recursos espaciais, materiais e humanos; Desenvolver a capacidade organizativa de um evento desta envergadura.

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

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

### Regulamento do Torneio

Foi proposto um regulamento inicial que foi apresentado em reunião de grupo, na qual foram discutidos alguns pontos de forma a se chegar a um consenso sofrendo alterações posteriormente, tais como a possibilidade dos alunos de 10º ano poderem participar no 6x6 com alunos do 11º e 12º ano, caso o professor da respetiva turma entendesse que os alunos tinham capacidade para tal, foi também decidido que os alunos do 7º e 8º ano jogariam em 3x3 e não em 4x4.

### Divulgação da atividade

No que diz respeito a este ponto, foram colocados nos livros de pontos os horários da atividade de forma a que todos os professores tivessem conhecimento da mesma e não marcassem atividades nesses horários, tendo sido também solicitado aos professores de educação física das respetivas turmas que divulgassem a atividade aos seus alunos, e que posteriormente recolhessem as inscrições.

### Recursos

#### Espaciais

Em termos de organização do espaço, consideramos que ele foi rentabilizado perto da sua máxima capacidade, uma vez que houve a preocupação de ocupar todos os campos marcados, de forma a conseguirmos rentabilizar o tempo disponível. Na fase de grupos conseguimos sempre essa rentabilização criando uma grande dinâmica e só quando se aproximava o final dos grupos alguns campos ficavam vazios devido à constituição dos grupos ser diferente, o que obrigava a mais jogos por parte de algumas equipas.

No 5º e 6º ano tínhamos 18 campos com 8m x 4m e pensamos que estava adequado às capacidades dos alunos e ao nível de jogo.

No 7º e 8º ano tínhamos os mesmos 18 campos, mas houve a possibilidade de aumentar o comprimento dos campos e aumentámos para um campo com 10m x 4m, embora depois de observar os jogos deste escalão e principalmente os jogos da fase a eliminar consideramos que as medidas do campo e os constrangimentos impostos não estavam adequados visto que a bola andava muito tempo no ar e os alunos estavam à espera do erro da equipa adversária e não provocavam esse mesmo erro. As capacidades de muitos destes alunos já lhes permitiam rematar e bloquear e o espaço de jogo estava reduzido para 3 elementos com tal capacidade.

No 9º e 10º ano tínhamos 9 campos com 12m x 6m e no 12º ano tínhamos as medidas oficiais de 18m x 9m e foram condições favoráveis para o desenrolar normal do torneio.

#### Humanos

Em relação aos recursos humanos consideramos que foi feita uma boa gestão/organização e que a distribuição de tarefas pelas pessoas que cooperaram foi uma mais valia para todo o desenrolar do

torneio. Estas tarefas foram se automatizando ao longo do torneio e todas as tarefas estavam bem ocupadas o que facilitou todo o processo de gestão do torneio.

A distribuição das tarefas do torneio ficou dividida da seguinte forma:

Carlos – Organização da chamada das equipas para os campos e dos boletins de jogo, registo dos resultados em formato digital e entrega de medalhas no final de cada escalão;

Diogo – Chamada dos alunos, registo de presenças, controlo das arbitragens e entrega de medalhas no final de cada escalão;

Luis – Chamada dos alunos para o campo e controlo do marcador com o tempo dos jogos;

Maria – Organização e gestão dos boletins de jogo, ajuda no registo dos resultados em formato digital e em formato papel, operacionalização das classificações e do quadro final;

Sara – Registo dos resultados em formato papel e operacionalização das classificações e do quadro final;

A professora Cristina esteve também no secretariado a controlar e a gerir o preenchimento dos boletins de jogo e no registo dos resultados e recolha dos mesmos no final dos jogos. A professora Fátima esteve encarregue das justificações dos alunos presentes no torneio e de todos os alunos que cooperaram na gestão do torneio;

Os outros professores para além de ajudarem na montagem dos campos ajudaram, essencialmente, na gestão das arbitragens.

Alunos do técnico de desporto e do escalão juvenil do Desporto Escolar de Voleibol ficaram encarregues da arbitragem de todos os jogos, contando ainda com 1 aluno que ficou encarregue de guardar os valores dos alunos participantes, guardados na sala teórica do pavilhão e ainda mais 3 alunos que foram designados estafetas que levavam os boletins de jogo, antes do início de jogo, a cada árbitro, e traziam após o jogo ao secretariado, com os resultados.

### Prémios

Em relação às medalhas, registaram-se alguns problemas na requisição das mesmas, pois só foi requisitado para um género e no 5º e 6º ano como um escalão só mas foi tudo providenciado a tempo e as medalhas estavam na escola uma semana antes da realização do torneio.

## Inscrições/Organização Quadros Competitivos

No que respeita à inscrição das equipas disponibilizámos um ficheiro Word e outro em papel para o efeito. A quase totalidade das inscrições acabou por ser feita em papel, apenas houve uma ou duas exceções com inscrições em cima do prazo limite que foram enviadas em formato Word. Na construção dos Quadros Competitivos foi privilegiado quadros que contemplassem 2 fases (fase de grupos e fase a eliminar) e sempre com a preocupação de proporcionar pelo menos 2/3 jogos a cada equipa, procurando sempre o maior número de experiências de aprendizagem aos alunos. O único escalão que não teve este formato foi o do 9º e 10º ano feminino, que teve um formato de liga, todos contra todos, pois apenas existiam 6 equipas inscritas e como tal ficou decidido que seria neste formato, o que proporcionou que cada equipa fizesse 5 jogos, o que é bastante positivo. Os grupos foram formados aleatoriamente, sendo que a única condicionante era que equipas da mesma turma não podiam calhar no mesmo grupo e tentar juntar turmas de diferentes anos, para variar os estímulos competitivos dos alunos.

### Torneio 2x2 (5º e 6º ano)

O torneio de 2x2 de 5º e 6º ano decorreu durante toda a manhã de dia 20, num total de 28 equipas constituídas no total por 56 alunos (5ºano) e 49 equipas, constituídas no total por 98 alunos (6ºano) em 18 campos. Este torneio dado à sua dimensão é de facto o que apresenta mais dificuldades na sua preparação/execução. Sentimos que o espaço e os constrangimentos do jogo estavam adequados e conseguimos assim, proporcionar além de um momento competitivo, um momento de aprendizagem aos alunos. Em relação à lista de inscrições, foi tudo afixado na 5ª feira da semana anterior ao torneio, o que pensámos que seria suficiente, contudo surgiu uma greve na 6ª feira levando a que os alunos não tivessem aulas, não tendo assim conhecimento dos quadros competitivos antecipadamente, o que gerou uma ligeira desorganização dos alunos no segundo dia do torneio (3ª feira). Assim é aconselhável afixar estas listas se possível 4/5 dias antes, de forma a organizar melhor a chegada dos alunos ao torneio. O prazo de entrega de inscrições, consideramos que foi adequado (10 dias antes) para que a restante organização do torneio fluísse (listas e quadros). Nestes dois escalões, não se registou um número significativo de faltas de comparência, e por essa razão, consideramos um dos pontos positivos da organização do torneio.

Foi positivo o facto de termos colocado as equipas do mesmo grupo a jogar em campos próximos pois facilitou as transições, não sendo necessário deslocarem-se muito após os jogos.

#### Torneio 3x3 (7º e 8º ano)

Estes escalões competiram em simultâneo, na tarde de dia 20/03, num total de 47 equipas constituídas no total por 158 alunos em 18 campos.

Todo o balanço acima referido refletiu-se também no período da tarde, contudo este escalão teve algumas particularidades, principalmente no facto de ter havido uma maior confusão, que na nossa opinião ocorreu por três razões: eram muito mais alunos, mais desassossegados e nós (organização + colaboradores) já estávamos mais cansados por ser o último período de competição após um dia anterior que tinha sido longo. Em relação às arbitragens, sentimos os alunos colaboradores mais cansados, o que consideramos normal, mas nunca influenciando em nada a sua performance.

Houve alguma confusão a nível de barulho e desordem nas bancadas pelo que sugerimos que numa próxima, os professores responsáveis por essas turmas os organizem de forma a evitar estas situações. Por último, foi ainda necessário colocar o professor Diogo a ajudar a dupla de arbitragem, pois devido às personalidades mais irreverentes de alguns alunos era necessário ter ali um professor, que controlasse os ânimos, para que os jogos decorressem sem problemas.

#### Pontos positivos:

Delimitar a zona do secretariado, bem como a zona de espera das equipas que não se encontram em jogo;

Nomear 3 alunos da organização, identificando-os com um colete de cor diferente dos restantes colaboradores, para realizar a função de estafeta (transportes dos boletins de jogo entre os árbitros e o secretariado) permitindo assim que o tempo de transição entre jogos fosse mais reduzido e mais organizado;

Limitar a entrada no pavilhão apenas aos alunos inscritos, os restantes poderiam assistir da bancada, após ter sido realizada a chamada;

Atribuição de funções específicas a cada elemento da organização (principalmente no secretariado).

### Sugestões:

Limitar o fim das inscrições até 10 dias antes do torneio, não abrindo exceções independentemente do motivo (esquecimento, entre outros...);

Delegar as tarefas de organização somente aos professores do GEF que estariam em período de aulas nesse momento, todos os restantes poderiam estar a assistir, mas fora da zona do torneio de forma a que todos tenham uma função e não haja membros da organização “encostados”.

Garantir que os alunos que estão a auxiliar a organização têm todos uma determinada função de maneira a que não entrem em comportamentos de desvio.

Apêndice 32 Operacionalização seminário

| Fase | Hora início | Tarefa                                                               | Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                       | Duração | Hora de fim |
|------|-------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|
| 0    | 17:30       | Receção e apresentação                                               | Receber os professores do GEF e ligeira apresentação do que se irá fazer                                                                                                                                                                                                       | 10 min  | 17:40       |
| 1    | 17:40       | Apresentação da Revisão de Literatura                                | Apresentação do tema e da sua relevância (principais dificuldades na avaliação dos JDC)                                                                                                                                                                                        | 15 min  | 17:55       |
| 2    | 17:55       | Apresentação da Revisão de Literatura                                | Referir a importância de utilizar o vídeo na avaliação                                                                                                                                                                                                                         | 5 min   | 18:00       |
| 3    | 18:00       | Visualização do 1º e 2º vídeo                                        | Aferir os níveis de execução observados nos vídeos                                                                                                                                                                                                                             | 12 min  | 18:12       |
| 4    | 18:12       | Debate                                                               | Aferir se os professores do GEF têm os critérios bem presentes e no caso de disparidade das avaliações perceber o porquê.                                                                                                                                                      | 8 min   | 18:20       |
| 5    | 18:20       | Relembrar critérios de acordo com os PNEF e Visualização do 3º vídeo | Possibilitar aos professores do GEF terem os critérios mais presentes e aferir mais objetivamente as execuções no que diz respeito ao último vídeo                                                                                                                             | 10 min  | 18:30       |
| 6    | 18:30       | Debate/ Conclusão e Projeção                                         | Aferir se após o último vídeo os professores de GEF já apresentam maior concordância no que diz respeito à aferição de critérios no basquetebol, relembrar a importância da utilização do vídeo e por último projetar a sessão seguinte “Avaliação no Voleibol e no Badminton” | 10 min  | 18:40       |

Apêndice 33 Grelhas de observação dos vídeos do seminário

| Grelha de observação                                               |               |    |   |   |           |                  |    |          |   |   |
|--------------------------------------------------------------------|---------------|----|---|---|-----------|------------------|----|----------|---|---|
| I - Cumpre Introdução / E - Cumpre Elementar / A - Cumpre Avançado |               |    |   |   |           |                  |    |          |   |   |
| Vídeo 1                                                            | Nível de jogo |    |   |   |           |                  |    |          |   |   |
|                                                                    | Introdutório  |    |   |   | Elementar |                  |    | Avançado |   |   |
|                                                                    |               |    |   |   |           |                  |    |          |   |   |
|                                                                    | Destaques     |    |   |   |           |                  |    |          |   |   |
|                                                                    | Equipa Azul   |    |   |   |           | Equipa Laranja   |    |          |   |   |
|                                                                    | Nº 2          | NI | I | E | A         | T-shirt cinzenta | NI | I        | E | A |
|                                                                    | Nº 5          | NI | I | E | A         | T-shirt branca   | NI | I        | E | A |
|                                                                    | Nº 6          | NI | I | E | A         | T-shirt preta    | NI | I        | E | A |

| Grelha de observação                                               |               |    |   |   |           |                |    |          |   |   |
|--------------------------------------------------------------------|---------------|----|---|---|-----------|----------------|----|----------|---|---|
| I - Cumpre Introdução / E - Cumpre Elementar / A - Cumpre Avançado |               |    |   |   |           |                |    |          |   |   |
| Vídeo 2                                                            | Nível de jogo |    |   |   |           |                |    |          |   |   |
|                                                                    | Introdutório  |    |   |   | Elementar |                |    | Avançado |   |   |
|                                                                    |               |    |   |   |           |                |    |          |   |   |
|                                                                    | Destaques     |    |   |   |           |                |    |          |   |   |
|                                                                    | Equipa Verde  |    |   |   |           | Equipa Laranja |    |          |   |   |
|                                                                    | Nº 1          | NI | I | E | A         | Nº 2           | NI | I        | E | A |
|                                                                    | Nº 3          | NI | I | E | A         | Nº 4           | NI | I        | E | A |
|                                                                    | Nº 5          | NI | I | E | A         | Nº 8           | NI | I        | E | A |

| Grelha de observação                                               |               |    |   |   |           |                |    |          |   |   |
|--------------------------------------------------------------------|---------------|----|---|---|-----------|----------------|----|----------|---|---|
| I - Cumpre Introdução / E - Cumpre Elementar / A - Cumpre Avançado |               |    |   |   |           |                |    |          |   |   |
| Vídeo 3                                                            | Nível de jogo |    |   |   |           |                |    |          |   |   |
|                                                                    | Introdutório  |    |   |   | Elementar |                |    | Avançado |   |   |
|                                                                    |               |    |   |   |           |                |    |          |   |   |
|                                                                    | Destaques     |    |   |   |           |                |    |          |   |   |
|                                                                    | Equipa Verde  |    |   |   |           | Equipa Laranja |    |          |   |   |
|                                                                    | Nº 2          | NI | I | E | A         | Nº 1           | NI | I        | E | A |
|                                                                    | Nº 4          | NI | I | E | A         | Nº 3           | NI | I        | E | A |
|                                                                    | Nº 5          | NI | I | E | A         | Nº 8           | NI | I        | E | A |

Apêndice 34 Grelhas de critérios de observação

| <b>Basquetebol</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I</b>           | <b>Indicadores de observação (Nível de Jogo)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                    | Jogo com muitos lançamentos na passada não protagonizados<br>Os alunos vão de costa a costa (progressão no campo)                                                                                                                                                                                                     |
|                    | <b>CrITÉrios de avaliação (destaques)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                    | Sabem as regras básicas<br>Sem bola desmarcam-se<br>Com bola decidem corretamente quando passar ou driblar ou então lançam na passada quando isolados<br>Reconhecem-se como defesas colocando-se entre o adversário e o cesto<br>Participam nos ressaltos defensivos<br>Após receber a bola, enquadra-se para o cesto |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>E</b>           | <b>Indicadores de observação (Nível de Jogo)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                    | Na transição defesa/ataque a bola é conduzida preferencialmente pelo corredor central (transições rápidas)<br>Ataque organizado (5 aberto)<br>Jogo em largura e profundidade<br>Jogo com muitos movimentos sem bola em direção ao cesto<br>Luta permanente nos ressaltos<br>Muitas situações de 1x1                   |
|                    | <b>CrITÉrios de avaliação (destaques)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                    | Consegue libertar-se do seu adversário direto<br>Trabalha para receber a bola<br>Consegue fazer passe e corte, e o corte é na direção do cesto<br>Consegue fazer reposição ofensiva<br>Consegue aclarar ao drible do colega<br>Assume a posição base defensiva<br>Participa nos ressaltos defensivos e ofensivos      |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## **Anexos**

Anexo 1 Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de janeiro de 2017

**Artigo 4.º - Identificação do Agrupamento**

O Agrupamento de Escolas de Carcavelos é constituído pela Escola Sede – Escola Básica e Secundária de Carcavelos – e pelas Escolas: - Escola Básica do 1º ciclo com Jardim de Infância de Sassoeiros – Escola Básica do 1º ciclo do Arneiro – Escola Básica do 1º ciclo dos Lombos – Jardim de Infância Conde Ferreira – Jardim de Infância de Carcavelos – Escola Básica do 1º ciclo de Carcavelos – Escola Básica do 1º ciclo da Rebelva.

Estas escolas situam-se todas na União de Freguesias de Carcavelos e Parede, concelho de Cascais.

O Agrupamento de Escolas de Carcavelos foi criado por despacho do Diretor Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo, de 04/04/2007 e defende um projeto pedagógico comum, de forma a favorecer um percurso sequencial e articulado dos alunos nele abrangidos.

**Artigo 8.º - Projetos**

2. Os projetos a desenvolver deverão ir ao encontro dos seguintes objetivos:

- a) A formação científica, pessoal e social dos alunos;
- b) A cooperação com o meio;
- c) A integração e aplicação dos diferentes saberes;
- d) A promoção da qualidade do agrupamento.

**Artigo 55.º - Competências dos Conselhos de Turma**

Para além das competências estipuladas pela lei, são ainda competências adicionais de cada Conselho de Turma:

1. Apreciar a caracterização da turma, elaborada pelo Diretor de Turma;
2. Elaborar e aprovar o Plano Anual de Atividades de Turma, que deverá integrar estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular para o contexto da turma destinados a promover a melhoria das condições de aprendizagem e a articulação escola-família;
3. Definir regras comuns de funcionamento a aplicar ao longo do ano letivo;
4. Assegurar o desenvolvimento do Plano Anual de Atividades de Turma aplicável aos alunos da turma;
5. Avaliar os alunos tendo em conta os objetivos curriculares a nível nacional e as especificidades da comunidade escolar;
6. Detetar e analisar situações de dificuldades de aprendizagem, insucesso disciplinar, indisciplina, falta de assiduidade e outras necessidades dos alunos e colaborar com os serviços e estruturas de que a escola disponha nessa área, no estabelecimento de medidas que visem ultrapassar essas situações;
7. Desenvolver iniciativas dentro do Plano Anual de Atividades e do Projeto Educativo do Agrupamento;
8. Promover ações que favoreçam a participação e envolvimento das famílias no percurso escolar dos alunos;
9. Propor medidas educativas disciplinares nos termos da lei.

**Artigo 56.º - Competências do Diretor de Turma**

O Diretor de Turma tem competências estipuladas na lei, das quais destacamos as seguintes:

1. Presidir às reuniões de Conselho de Turma;
2. Elaborar a caracterização da turma;

3. Definir a hora de atendimento de Pais e Encarregados de Educação;
4. Promover e fomentar um bom relacionamento entre os alunos, entre os alunos e os professores e entre estes e os Encarregados de Educação;
4. Promover e fomentar um bom relacionamento entre os alunos, entre os alunos e os professores e entre estes e os Encarregados de Educação;
5. Promover junto do Conselho de Turma e realização de atividades dentro do âmbito do Plano Anual de Atividades e Projeto Educativo do Agrupamento, numa perspetiva de envolvimento dos Encarregados de Educação e de abertura à comunidade;
6. Promover um acompanhamento individualizado dos alunos, divulgando junto dos professores da turma a informação necessária à adequada orientação educativa dos alunos;
7. Reunir com a turma, na sua totalidade ou em parte, quando necessário, para análise da vida escolar, em hora e espaço definidos nos respetivos horários;
8. Fomentar a participação dos Encarregados de Educação na vida escolar dos seus educandos, através de reuniões periódicas, nomeadamente nos dias subsequentes à afixação das pautas do 1º e 2º períodos, ou sempre que se considere necessário;
9. Manter atualizado o registo de faltas dos alunos e convocar os Encarregados de Educação sempre que o aluno atinja metade do limite e a totalidade de faltas injustificadas e informar, regularmente, os Encarregados de Educação acerca da integração dos alunos na comunidade escolar, do aproveitamento, comportamento e assiduidade. Deverá, ainda, dar-lhes conhecimento da não aceitação das justificações das faltas entregues;
10. Promover a rentabilização dos recursos e serviços existentes no Agrupamento;
11. Elaborar e conservar o processo individual de cada aluno;
12. Apreciar ocorrências de vincado sucesso ou insucesso escolar e em colaboração com o conselho de turma propor medidas de apoio educativo adequadas;
13. Acompanhar e coordenar o processo de avaliação formativa e sumativa dos alunos;
14. Proceder, na turma, à eleição do delegado e subdelegado, após informação das funções e competências inerentes a estes cargos, e, ainda, à dos representantes dos pais e encarregados de educação no conselho de turma;
15. Aplicar as medidas educativas disciplinares de acordo com a legislação em vigor ou participar ao Diretor, conforme a gravidade do comportamento registado;
16. Elaborar os relatórios intermédios e final relativos ao Plano Anual de Atividades de Turma;
17. Elaborar relatório final da atividade desenvolvida.

#### **Artigo 57.º - Conselhos de Diretores de Turma**

1. Os Diretores de Turma são designados pelo Diretor.
2. O Conselho elege o respetivo coordenador de entre os Diretores de Turma, na sua primeira sessão.

#### **Artigo 61.º - Atividades de Complemento Curricular**

##### **1. Projetos**

Em cada ano poderão funcionar quaisquer projetos de manifesto interesse para a comunidade escolar, que tenham como objetivo:

- a) A melhoria das condições de ensino-aprendizagem;
- b) O desenvolvimento de competências;
- c) A inovação pedagógica;
- d) O espírito de equipa e entreajuda;
- e) A proteção e melhoria do ambiente;

f) A formação para a cidadania;

g) A promoção da saúde.

Os projetos que poderão ser da iniciativa de professores, alunos, funcionários, pais e encarregados de educação, autarquia local ou quaisquer instituições particulares de solidariedade social, terão que ser propostos ao Conselho Pedagógico que emitirá parecer, e aprovados pelos restantes órgãos de administração e gestão do Agrupamento.

Da proposta de um projeto terá que constar:

a) Nome do projeto;

b) Objetivos;

c) Responsáveis;

d) Intervenientes;

e) Colaboração/articulação/parcerias;

f) Prioridades de intervenção;

g) Estratégias/atividades e sua calendarização;

h) Avaliação (tipo de avaliação/momentos/intervenientes);

i) Recursos (humanos/físicos/materiais/financeiros).

O desenvolvimento de cada projeto será da responsabilidade de um professor coordenador e terá que integrar-se no Plano Anual de Atividades.

O desenvolvimento de cada projeto será da responsabilidade de um professor coordenador e terá que integrar-se no Plano Anual de Atividades.

Todos os projetos terão que apresentar relatórios trimestrais, da sua atividade e relatório final, no final do ano letivo.

No caso de propostas de projetos de continuidade, esta ficará dependente da aprovação do relatório de atividades do ano anterior.

### **Artigo 107.º - Obrigações Gerais**

É dever do docente:

1. Cumprir as normas legais em vigor e o presente Regulamento, tomando parte na vida organizativa da escola em tudo o que se prenda diretamente com o exercício da função docente;
2. Criar um bom relacionamento com toda a comunidade educativa;
3. Empenhar-se na gestão e dinamização pedagógica, científica e cultural do Agrupamento;
4. Constituir uma referência comportamental e de estímulo educativo para os alunos;
5. Reconhecer e respeitar as diferenças culturais e pessoais dos alunos e demais membros da comunidade educativa;
6. Valorizar os diferentes saberes e culturas, combatendo processos de exclusão e discriminação;
7. Desempenhar de forma planificada a atividade docente, tendo em vista o cumprimento do projeto educativo, dos objetivos programáticos oficialmente definidos, as determinações do departamento curricular, do conselho de grupo ou disciplina, bem como o projeto curricular de turma ou outros projetos gerais e interdisciplinares aprovados;
8. Atualizar e aperfeiçoar os seus conhecimentos, capacidades e competências numa perspetiva de desenvolvimento pessoal e profissional;
9. Guardar sigilo em matérias em que esteja em causa a reserva da vida privada e / ou profissional dos diferentes intervenientes na comunidade educativa, salvo situações em que estas sejam passíveis de discussão nos órgãos competentes, tendo em vista o bem-estar da comunidade educativa;

10. Supervisionar os recreios dos alunos, intervindo, se necessário, para manter a ordem, o respeito e a disciplina por parte das crianças da educação pré-escolar e dos alunos do 1º ciclo.
11. Proceder à respetiva autoavaliação como garantia do seu envolvimento ativo no processo de avaliação de desempenho.

### **Artigo 123.º - Princípios**

A avaliação das aprendizagens assenta nos seguintes princípios:

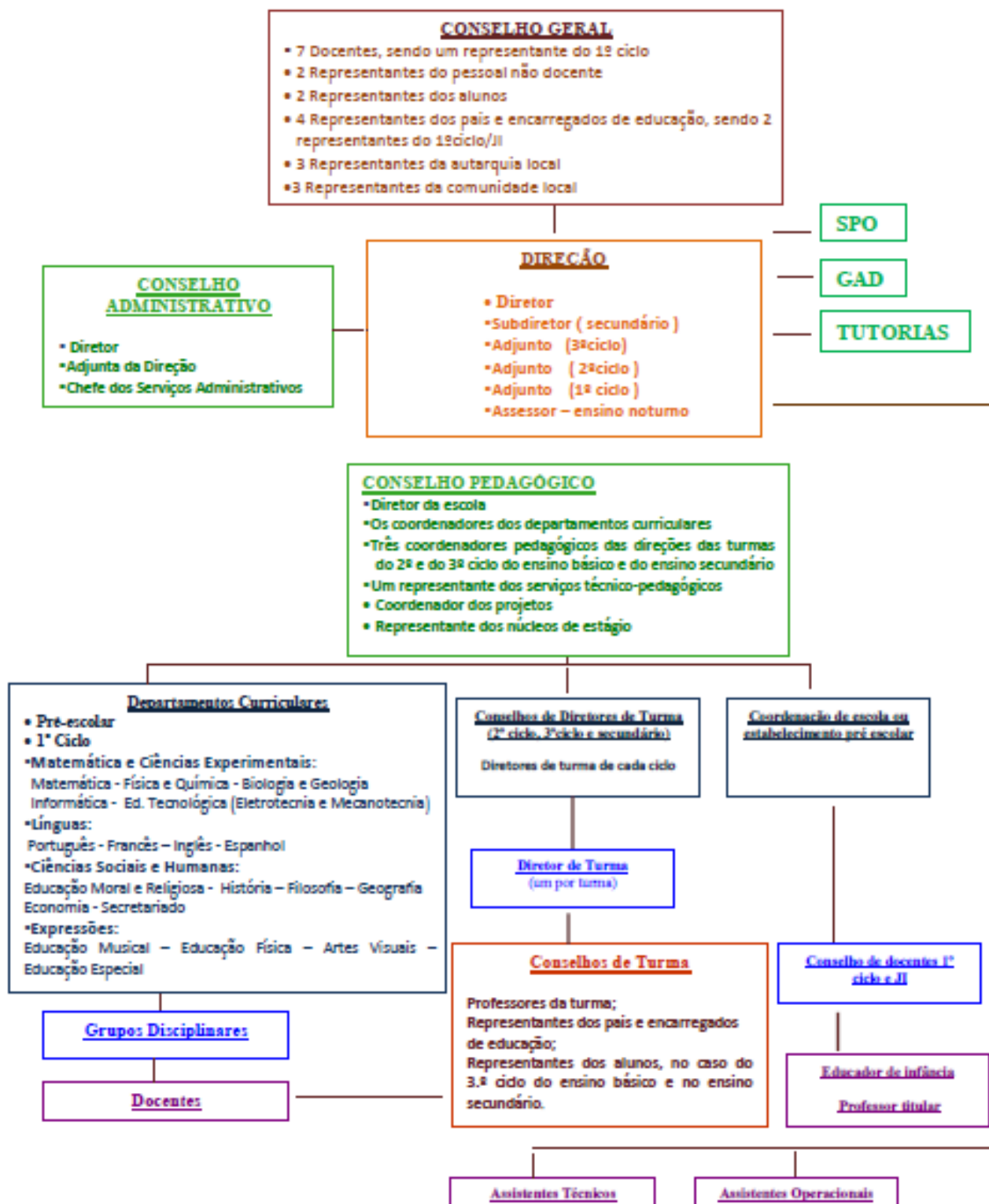
1. Consistência entre os processos de avaliação e as aprendizagens e capacidades pretendidas, através da utilização de modos e instrumentos de avaliação diversificados, de acordo com a natureza das aprendizagens e dos contextos em que ocorrem;
2. Valorização dos processos de autoavaliação regulada, e sua articulação com os momentos de avaliação formativa e ou sumativa;
3. Valorização da progressão das aprendizagens do aluno ao longo de cada ciclo;
4. Transparência do processo de avaliação, nomeadamente, através da clarificação dos critérios adotados.

### **Artigo 130.º - Processo Individual do Aluno**

1. O processo individual do aluno:
  - a) Deve ser documentado de forma sistemática, num dossiê individual que o acompanha ao longo de todo o seu percurso escolar e proporciona uma visão global do processo de desenvolvimento integral do aluno, facilitando o acompanhamento e intervenção adequada dos professores, encarregados de educação e, eventualmente, outros técnicos, no processo de aprendizagem;
  - b) É da responsabilidade do professor titular de turma, no 1º ciclo, e do diretor de turma, nos 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e no Ensino Secundário;
  - c) Acompanha, obrigatoriamente, o aluno sempre que este mude de estabelecimento de ensino, sendo entregue ao encarregado de educação ou, se maior de idade, ao aluno, no termo da escolaridade obrigatória, ou, não se verificando interrupção no prosseguimento de estudos, aquando da conclusão do ensino secundário.

Anexo 2 Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos 2017/2018

## Estrutura Organizacional



Anexo 3 Plano Anual de Atividades EF 2017/2018

| Data  | Mês                 | Âmbito                           | Atividades                                               | Objetivos                                                                                                                                                                                  | Dinamizadores                                                     | Destinatários                  |
|-------|---------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 19    | outubro             | Cascais ativo Desporto na Escola | Passeio Pedestre (20km)                                  | 1- Desenvolver o gosto pela natureza;<br>2- Realizar um percurso de orientação fora da escola                                                                                              | Jorge Vanine                                                      | 30 alunos 2º e 3º ciclo        |
| 27a29 | outubro             | Atividade desportiva             | Sabugueiro                                               | 1 – Realizar atividades de exploração da natureza.                                                                                                                                         | Jorge Vanine                                                      | 3º ciclo e sec                 |
| final | outubro             | Atividade desportiva interna     | Corta Mato do 1º ciclo                                   | 1 – Desenvolver o trabalho de resistência;<br>2 – Seleccionar os alunos para o Corta Mato do Concelho Cascais.                                                                             | Prof 1º ciclo + AEC + prof E.sede                                 | alunos do 1º ciclo             |
| 22    | novembro            | Cascais ativo Desporto na Escola | Ginastizar                                               | 1 - Proporcionar atividades de deslocamentos e equilíbrios aos alunos do 1º e 2º ano do agrupamento; 2 - Envolver os alunos do 1º ciclo do nosso agrupamento nas atividades do Ginastizar; | Professores de 10 e 12º ano de Desporto                           | 1º e 2º ano                    |
|       | final do 1º período | Atividade desportiva interna     | Torneio interno de Ténis de Mesa                         | 1 - Divulgar a modalidade; 2 - Atividade Interna do DE                                                                                                                                     | Professores de 10 e 12º ano de Desporto                           | Alunos selecionados nas turmas |
| 17    | novembro            | Atividade desportiva interna     | Comemoração do DIA do NÃO FUMADOR<br>Corrida de Precisão | 1 - Comemorar o Dia do Não Fumador;<br>2 - Articular a atividade com o clube de saúde.                                                                                                     | Fátima Saraiva e estagiários e todos os professores do grupo. PES | Todos os alunos                |
| 25    | novembro            | Atividade desportiva interna     | Caminhada pela Saúde<br>Percurso a pé na escola          | 1 – Dinamizar um momento de atividade física para a comunidade escolar;<br>2 - Articular a atividade com o clube de saúde.                                                                 | Fátima Saraiva, estagiários e todos os professores do grupo. PES  | Todos os alunos                |
| 25    | novembro            | Atividade desportiva interna     | Corta Mato Interno                                       | 1 – Desenvolver o trabalho de resistência;<br>2 – Seleccionar os alunos para o Corta Mato do Concelho Cascais.                                                                             | Vanine e Grupo de EF                                              | Todos os alunos                |
| 13    | dezembro            | Cascais ativo Desporto na Escola | Corta Mato Concelho                                      | 1 – Proporcionar um momento de competição entre escolas.                                                                                                                                   | EBS Carcavelos e IBN Mucana                                       | Alunos apurados                |

| Data           | Mês       | Âmbito                           | Atividades                                                                  | Objetivos                                                                                                                                   | Dinamizadores                                                                   | Destinatários                           |
|----------------|-----------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 15, 16, 18, 19 | janeiro   | Apuramento Jogo do Mata          | Torneio do Jogo do Mata - Cascais Desporto na Escola                        | 1 - Proporcionar prática de organização aos alunos da turma de AGD                                                                          | Professores de 10 e 12º ano de Desporto                                         | Escolas do concelho                     |
| 27             | janeiro   | Finais Jogo do Mata              | Torneio do Jogo do Mata - Cascais Desporto na Escola                        | 1 - Proporcionar prática de organização aos alunos da turma de AGD                                                                          | Professores de 10 e 12º ano de Desporto                                         | Alunos apurados das escolas do concelho |
| 25             | janeiro   | Atividade desportiva interna     | Torneio interno de Badminton Apuramento para o Cascais Minton               | 1 - Divulgar a modalidade; 2 - Selecionar os alunos para o Cascais Ativo; 3 - Desenvolver o espírito desportivo em situações de competição. | Fernanda Fernandes e Jorge Vanine                                               | Alunos selecionados nas turmas          |
| 16/fev         | fevereiro | Atividade desportiva interna     | Torneio Atletismo - Mega Sprint Interno                                     | 1 - Apurar os nossos alunos para a fase regional dos Mega Sprint; 2 - Proporcionar aos alunos uma atividade desportiva diferente            | Jorge Ramos, Fátima Saraiva, Anabela Leite e alunos Desporto                    | Alunos selecionados nas turmas          |
| 7 e 9          | março     | Cascais ativo Desporto na Escola | Cascais Minton Prova do Cascais Desporto na Escola                          | 1 – Proporcionar aos alunos uma competição entre escolas.                                                                                   | Fernanda Fernandes e Jorge Vanine                                               | Alunos apurados                         |
| 21             | março     | Atividade multidisciplinar       | Dia da Poesia                                                               | 1 - Proporcionar uma atividade de orientação aos alunos do 10º ano; 2 - Promover a interdisciplinidade com a disciplina de Português        | Ricardo e alunos do Curso Desporto prof c/ 10º Fernanda, Paula, Fátima, Vanine, | Alunos do 10º ano                       |
| 23             | março     | Cascais ativo Desporto na Escola | Regata de Vela                                                              |                                                                                                                                             | Centro de Formação Desportiva                                                   | 1 aluno por escola                      |
| 29 a 31        | março     | Atividade desportiva             | Acampamento de Vila Nova de Mil Fontes Atividades de Exploração da Natureza | 1 - Proporcionar uma iniciação às atividades de acampamento; 2 - Proporcionar atividades de aventura e orientação.                          | Jorge Vanine                                                                    | 3º ciclo e sec                          |
|                | março     | Seminário para GEF               |                                                                             | 1 - Discussão de temas relevantes para o grupo                                                                                              | Núcleo de Estágio Lusófona                                                      | Professores de EF                       |
| 19 e 20        | março     | Atividade desportiva interna     | Torneio Interno de Voleibol Competição de voleibol                          | 1 - Divulgar a modalidade; 2 - Desenvolver o espírito desportivo em situações de competição.                                                | Ana Cristina, Fátima Saraiva Jorge Ramos e Filipe e respetivos estagiários      | Alunos selecionados nas turmas          |

| Data    | Mês   | Âmbito                           | Atividades              | Objetivos                                                                                                           | Dinamizadores                       | Destinatários                  |
|---------|-------|----------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
|         | abril | Colóquio                         |                         | 1 - Discutir um tema de interesse para a comunidade escolar                                                         | Núcleo de estágio da FMH e Lusófona | Todos os professores da escola |
| 22 a 25 | abril | Atividade desportiva             | Costa Alentejana em BTT | 1 - Proporcionar uma atividade de BTT num percurso fora da escola                                                   | Jorge Vanine                        | Alunos selecionados            |
|         | maio  | 2º Seminário                     | Seminário de grupo      | 1 - Discussão de temas relevantes para o grupo                                                                      | Núcleo de estágio da Lusófona       | Professores de EF              |
| 11 a 22 | junho | Cascais ativo Desporto na Escola | Canoagem                | 1- Sensibilização para a prática da canoagem;<br>2- Promover a aprendizagem de comportamentos de segurança na praia | Ricardo Costa -EANC                 | Alunos do 4º ano               |

Anexo 4 Perfil do Aluno

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>AGRUPAMENTO ESCOLAS DE CARCAVELOS</p> | <p style="text-align: center;"><b>PERFIL DO ALUNO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DAS<br/>ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS</b></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Ano letivo 2017/2018**

**Objetivos Gerais**

São definidos Objetivos Gerais onde se especificam Competências Comuns a Todas as Áreas, onde se pretende que os alunos:

- **Participem ativamente em todas as situações e procurem o êxito pessoal e do grupo:**
  - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
  - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
  - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
  - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;
  - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes, nomeadamente, na Escola Básica e Secundária de Carcavelos:
- . **Sejam Assíduos, Pontuais e se façam acompanhar do material e equipamento necessário à realização das atividades;**

- . Frequentem os apoios para os quais são indicados;
- . Se empenhem na superação das suas dificuldades.

## MATÉRIAS

**Jogos Coletivos:** Jogos pré desportivos ; Futebol; Voleibol; Basquetebol; Andebol ; Corfebol

**Ginástica :** ginástica de solo; ginástica de aparelhos; ginástica acrobática; ginástica Rítmica

**Raquetes:** Badminton ; ténis de mesa.

**Atividades rítmicas e expressivas / dança**

**Patinagem**

**Atletismo**

**Luta**

### JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

a) - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

b) - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

### JOGO DA RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA AO FUNDO

|                   |                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------|
| Nível do programa | Situação de avaliação                           |
| Introdução        | Situação de jogo 4 x 4 ou 5x5, num espaço amplo |

|                   |                    |                                            |
|-------------------|--------------------|--------------------------------------------|
| Nível do Programa | Competências a) b) | Indicadores de observação do nível de jogo |
|-------------------|--------------------|--------------------------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Introdução</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Recebe</b> a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e <b>passa</b> a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.</li> <li>- <b>Desmarca-se</b> para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário directo.</li> <li>- <b>Marca o adversário escolhido</b> quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo de “costa a costa” - A bola circula por vários jogadores que ocupam racionalmente o espaço;</li> <li>- Não há aglomeração sobre a bola</li> <li>- Observam-se situações de finalização</li> </ul> |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### FUTEBOL

|                      |                                                                                                           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nível do programa    | Situação de avaliação                                                                                     |
| Introdução           | Em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e jogo 4 x 4 num espaço amplo com GR |
| Elementar e Avançado | Jogo 5 x 5 com GR                                                                                         |

| Nível do Programa | Competências a) b)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Indicadores de observação do nível de jogo                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Introdução</b> | <p>- Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: <b>a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golo, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recebe, controla e conduz a bola na direção da baliza adversária</li> <li>- Remata quando tem oportunidade</li> <li>- Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo costa à costa, a bola circula por vários jogadores que ocupam equilibradamente o espaço.</li> <li>- Poucas perdas de bola</li> <li>- Observam-se remates não protagonizados pelo mesmo jogador</li> </ul> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desmarca-se para receber a bola</li> <li>-Assume atitude defensiva marcando o adversário escolhido</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Elementar | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: <b>a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo</b>, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>- Recebe a bola, controlando-a, simula ou finta para se libertar a marcação</li> <li>-Desmarca-se na direção da baliza ou em apoio</li> <li>-Aclara</li> <li>-Marca o atacante direto</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo ocupa o campo todo (largura e profundidade)</li> <li>- Resolve situações 1x1 e observam-se fintas, simulações e mudanças de direção</li> <li>- Existem sempre linhas de passe de rutura e apoio</li> </ul> |
| Avançado  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequa a sua atuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.</li> <li>- Remata, passa e conduz a bola com oportunidade</li> <li>- Penetra</li> <li>-Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal</li> <li>- Pressiona</li> <li>-Cria situações de superioridade numérica</li> <li>-Fecha linhas de passe</li> <li>- Realiza dobras</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo elaborado, fluido sem muitas interrupções.</li> <li>- Existe organização tática e os jogadores assumem funções específicas em campo.</li> </ul>                                                            |

## VOLEIBOL

|                   |                                           |
|-------------------|-------------------------------------------|
| Nível do programa | Situação de avaliação                     |
| Introdução        | Jogo 2 + 2 com rede a 2 m de altura       |
| Elementar         | Jogo 4 x 4 com rede a 2,10 e campo 12mx6m |
| Avançado          | Jogo 6 x 6                                |

| Nível do Programa | Competências a) b)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Indicadores de observação do nível de jogo                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introdução        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: “serviço”, “passe”, “recepção” e “finalização” bem como as regras do jogo: <b>a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede</b></li> <li>- Serve por baixo (<b>em exercício</b>)</li> <li>- Recebe a bola, em manchete com bola afável ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola, agarrando-a de seguida (<b>em exercício</b>)</li> <li>- Joga com os companheiros com bola afável efetuando toques com as duas mãos por cima ou manchete</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola transpõe a rede várias vezes (3 ou mais)</li> <li>- Pelo menos 2 toques de cada lado</li> <li>- Em exercício serve por baixo</li> </ul>                                    |
| Elementar         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: <b>a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação</b>, adequando a sua ação a esse conhecimento.</li> <li>- Serve por baixo ou por cima</li> <li>- Recebe o serviço, envia a um companheiro de modo a este dar continuidade às ações ofensivas (2ºtoque)</li> </ul>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalização intencional em passe colocado ou remate em apoio</li> <li>- Utilizam sempre que possível os 3 toques,</li> <li>- Respeitam as zonas de responsabilidade.</li> </ul> |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | - Finaliza em passe ou remate em apoio colocando a bola intencionalmente                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |
| Avançado | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.</li> <li>- Serve por baixo ou por cima</li> <li>- Recebe enviando ao passador</li> <li>- Finaliza em passe colocado, remate ou “amorti”</li> <li>- Executa bloco</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinâmica dos 3 toques (2º toque na posição 3 e finalização intencional)</li> <li>- Recepção em W</li> <li>- Organização/Movimentações atacantes e defensivas</li> </ul> |

### BASQUETEBOL

| Nível do programa | Situação de avaliação                         |
|-------------------|-----------------------------------------------|
| Introdução        | Jogo 3 x 3 <b>em ½ campo</b> ou campo inteiro |
| Elementar         | Jogo 3 x 3 ou 4x4 em campo inteiro            |
| Avançado          | Jogo 5 x 5 em campo inteiro                   |

| Nível do Programa | Competências a) b)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Indicadores de observação do nível de jogo                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introdução        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: <b>a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais</b>, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>- Recebe, enquadra-se ofensivamente</li> <li>- Lança quando tem oportunidade</li> <li>- Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo costa à costa, a bola circula por vários jogadores que ocupam equilibradamente o espaço.</li> <li>- Recebem e desmarcam-se mantendo o enquadramento ofensivo</li> </ul> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribla para progredir em direção ao cesto</li> <li>- Desmarca-se para receber a bola</li> <li>- Assume atitude defensiva marcando o seu adversário direto.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observam-se lançamentos na passada não protagonizados pelo mesmo jogador.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| Elementar | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: <b>a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos</b>, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>-Desmarca-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe</li> <li>- Progride em drible utilizando se necessário fintas e mudanças de direção para finalizar ou passar.</li> <li>- Passa se tem companheiro em posição mais ofensiva e desmarca-se de seguida</li> <li>- Mantem o equilíbrio ofensivo após desmarcação.</li> <li>- Lança utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa</li> <li>- Participa no ressalto</li> <li>- Aclara</li> <li>- Defende individualmente</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolvem situações de 1x1</li> <li>- Passe, corte e reposição do equilíbrio ofensivo</li> <li>- Finalização em lançamento na passada ou parado de acordo com a leitura de jogo.</li> </ul>                                                                           |
| Avançado  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.</li> <li>- Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo e finalização rápida</li> <li>- Recebe e passa a jogador desmarcado ou progride em drible pelo corredor central, procurando em simultâneo a oportunidade de passe para um jogador desmarcado</li> <li>- Explora situações de 2 x 1 e de 3 x 2</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Existe penetração em drible e finalização na passada ou passe para o jogador que fica livre ou que se encontra em corte para o cesto.</p> <p>Verifica-se a ocupação do espaço em 5 abertos nas situações de ataque organizado, com a manutenção da estrutura após corte, passe e corte ou aclaramento.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se a equipa não finaliza tirando partido da superioridade numérica, posiciona-se de forma a atacar em 5 abertos</li> <li>- Corta, passa e corta e aclara. Ocupa espaços aclarados pelos companheiros.</li> <li>- Desenquadra o adversário direto para finalizar e na impossibilidade de fazer passa a um companheiro em corte para o cesto.</li> <li>- Participa no ressalto ofensivo e defensivo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muita iniciativa individual (1 x 1)</li> <li>- Luta nos ressaltos</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ANDEBOL

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| Nível do programa | Situação de avaliação     |
| Introdução        | Jogo 5 ( 4+1)x 5( 4+1)    |
| Elementar         | Jogo 5 x 5 (4+1)x 5( 4+1) |

| Nível do Programa | Competências a) b)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Indicadores de observação do nível de jogo                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introdução        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: <b>a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infracções à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações.</b></li> <li>- Recebe, controla a bola e progride em drible para finalizar</li> <li>- Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</li> <li>- Finaliza em remate em salto</li> <li>- Desmarca-se oferecendo linha de passe</li> <li>- Assume atitude defensiva quando em fase de defesa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo costa à costa, a bola circula por vários jogadores que ocupam equilibradamente o espaço</li> <li>- Recebem e desmarcam-se mantendo o enquadramento ofensivo</li> <li>- Remates em salto não protagonizados pelo mesmo jogador</li> </ul> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elementar | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.</li> <li>- Desmarca-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço</li> <li>- Utiliza fintas e mudanças de direção</li> <li>- Defende individualmente</li> <li>- Marcação de controlo</li> <li>- Realiza situações de 1x1</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque ao espaço para finalizar ou fixar o defesa</li> <li>- Resolvem situações 1x1 utilizando o drible ou a regra dos apoios</li> <li>- Ataque organizado mantendo o equilíbrio do trapézio ofensivo</li> <li>- Marcação de controle</li> </ul> |
| Avançado  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.</li> <li>- Desmarca-se para transição defesa/ataque</li> <li>- Finaliza utilizando a técnica de remate mais adequada</li> <li>- Ataca o espaço entre dois adversários e finaliza ou passa a bola a um companheiro desmarcado</li> <li>- Executa cruzamentos e utiliza bloqueios para se libertar e finalizar.</li> <li>- Sem bola, ataca o espaço entre dois defesas para desmarcação ou entra, com ou sem passe prévio, procurando criar linhas de passe ofensivas</li> <li>- Cria situações de superioridade numérica</li> <li>- Penetrações</li> <li>- Marcação pressionante</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muito contacto físico</li> <li>- Defesa á zona</li> <li>- Jogadores com funções específicas</li> </ul>                                                                                                                                           |

### GINÁSTICA NO SOLO

|                      |                                              |
|----------------------|----------------------------------------------|
| Nível do programa    | Situação de avaliação                        |
| Introdução           | Combinação das habilidades em sequências     |
| Elementar e Avançado | Realiza uma sequência de habilidades no solo |

| Nível do Programa | Competências                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Indicadores de observação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introdução        | <p>1- Cambalhota à frente de pernas unidas e fletidas</p> <p>2- Cambalhota atrás de pernas unidas e fletidas e afastadas e em extensão</p> <p>3 - Passagem por pino (partindo da posição de deitado ventral no plinto) <b>ou</b> subida para pino no espaldar ou outro apoio, terminando com cambalhota à frente (com ajuda)</p> <p>4 - Ponte (ou outro elemento de flexibilidade)</p> <p>5 - Roda com apoio alternado das mãos (cabeça do plinto <b>ou</b> outro equipamento).</p> | <p>1 – Levantar sem ajuda das mãos; Mantém a direção</p> <p>2- Mantém a direção; Levanta sem joelhos no chão; Afastamento das pernas, admite-se ligeira flexão.</p> <p>3- Segmentos alinhados; Levanta as pernas sozinho.</p> <p>4 – Tirar a cabeça do chão</p> <p>5- Pés acima no nível da bacia; receção equilibrada com apoios alternados</p> |
| Elementar         | <p>- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>- <b>Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</b></p>                                 | <p>- <b><u>Sequência de habilidades com fluidez e harmonia (com elementos de ligação)</u></b></p> <p>1- Admite ligeira flexão das pernas.</p> <p>2- Fase aérea acentuada</p>                                                                                                                                                                     |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>1- Cambalhota á frente de pernas afastadas</p> <p>2- Cambalhota à frente saltada</p> <p>3- Roda</p> <p>4- Pino de Braços com cambalhota à frente</p> <p>5- Rodada em situação isolada</p> <p>6- Avião (ou outro elemento de equilíbrio)</p> <p>7- Saltos, voltas e afundos</p> <p><b>Em situação de exercício:</b></p> <p>8a - Rodada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>3- Segmentos em extensão; alinhamento vertical; receção em pé em equilíbrio.</p> <p>4- Marca posição com corpo alinhado, enrola com fluidez.</p> <p>5 – Existe fase aérea; receção dos pés em simultâneo; termina virado p/ o ponto de partida</p> <p>6 - Extensão da perna de trás; tronco perna ao nível ou acima do plano da bacia; Mantém o equilíbrio (4seg)</p> <p>8b- marca a posição com o corpo alinhado</p> |
| Avançado | <p>- Coopera com os companheiros nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>- <b>Elabora, realiza e aprecia uma sequência</b> de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>1- Rodada</p> <p>2-- Cambalhota atrás com passagem por pino</p> <p>3- Posição de força (Ângulo ou outra)</p> <p>4- Salto de mãos à frente <b>em situação isolada</b></p> | <p>- Sequência de habilidades com fluidez e harmonia<br/>(com elementos de ligação)</p> <p>1 - Colocação correta das mãos</p> <p>- Fecho rápido das pernas</p> <p>3- Manter a posição 3 "</p> <p>4- Com ajuda</p>                                                                                                                                                                                                        |

Nos níveis elementares e avançado a sequência tem de ter obrigatoriamente os elementos característicos do nível acrescidos de outros de nível inferior ou superior, num mínimo de 6 elementos

sem contar com os elementos de ligação nem com os elementos de flexibilidade e equilíbrio (também obrigatórios). No nível avançado é ainda obrigatório um elemento de força.

#### **GINÁSTICA DE APARELHOS – SALTOS E TRAVE**

| Nível do programa    | Situação de avaliação                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introdução           | Realiza após corrida de balanço e chamada a pés juntos.<br><br>Pode adaptar-se a altura do aparelho e a distância do trampolim ao aparelho<br><br>Trave baixa                                                                                                                                                    |
| Elementar e Avançado | Realiza após corrida de balanço e chamada a pés juntos.<br><br>Pode adaptar-se a altura do aparelho e a distância do trampolim ao aparelho<br><br>Na trave (só para os alunos do sexo feminino), em equilíbrio elevado<br><br>Em qualquer dos casos o aluno executa um encadeamento com um mínimo de 5 elementos |

| Nível do Programa | Competências | Indicadores de observação |
|-------------------|--------------|---------------------------|
|-------------------|--------------|---------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Introdução</p> | <p>- Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>BOQUE E PLINTO</b></p> <p>- Salto de eixo no Boque</p> <p>- Salto entre mãos</p> <p>- Cambalhota à frente no Plinto longitudinal</p> <p><b>MINITRAMPOLIM</b></p> <p>1 - Salto em extensão</p> <p>2- Salto engrupado</p> <p>3- ½ Pirueta</p> <p><b>TRAVE (baixa)</b></p> <p>- Marcha à frente e atrás</p> <p>- Marcha em pontas dos pés</p> <p>- ½ volta em apoio nas pontas dos pés</p> <p>- Salto a pés juntos</p> <p><b>Paralelas Simétricas</b></p> <p>Nas paralelas simétricas, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas:</p> <p>- Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia mais alta que os ombros no balanço atrás.</p> <p>- Subida de báscula comprida, com corrida preparatória para apoio de mãos nos banzos com pernas afastadas (extensão inicial do corpo,</p> | <p>- Chamada a pés juntos</p> <p>- No salto de eixo admite-se ligeira flexão das pernas</p> <p>Receção em equilíbrio (2seg)</p> <p>1- Corpo em extensão (vela)</p> <p>2-Levar os joelhos pelo menos 90º no engrupado</p> <p>3 Corpo em extensão na pirueta</p> <p>- Receção em equilíbrio (2seg)</p> |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>abertura do ângulo braços/tronco e fecho/abertura tronco/pernas em continuidade).</p> <p>6.3 - Pino de ombros, mantendo o afastamento dos cotovelos e o alinhamento dos segmentos. 57</p> <p>- Saída simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços, com recepção ao solo em equilíbrio.</p>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |
| Elementar | <p>- Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>BOQUE E PLINTO</b></p> <p>- Salto de eixo no Plinto transversal</p> <p>- Salto de eixo no Plinto longitudinal</p> <p>- Salto entre mãos plinto transversal</p> <p><b>MINITRAMPOLIM</b></p> <p>- Saltos em extensão e engrupado</p> <p>- Pirueta vertical</p> | <p>Chamada a pés juntos</p> <p>- No salto de eixo admite-se ligeira flexão das pernas</p> <p>Recepção em equilíbrio (2seg)</p> <p>4 -- No salto de carpa admite-se ligeira flexão das pernas.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>4 - Salto Carpa de pernas afastadas e/ou de pernas unidas</p> <p>5- <math>\frac{3}{4}</math> Mortal à frente</p> <p><b>TRAVE (alta)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrada a um pé</li> <li>- <math>\frac{1}{2}</math> Volta com balanço de uma perna</li> <li>- Avião</li> <li>- Salto a pés juntos</li> <li>- Saída em extensão com <math>\frac{1}{2}</math> pirueta</li> </ul> <p>Nas paralelas simétricas, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia acima da linha dos ombros, no balanço à retaguarda.</li> <li>- Subida de báscula comprida, com corrida preparatória para apoio de mãos nos banzos com pernas afastadas (extensão inicial do corpo, abertura do ângulo braços/tronco e fecho/abertura tronco/pernas em continuidade).</li> <li>- Pino de ombros, mantendo o afastamento dos cotovelos e o alinhamento dos segmentos.</li> <li>- Saídas simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços com recepção no solo em equilíbrio.</li> </ul> | <p>5 - Abertura oportuna; queda em decúbito dorsal</p> <p>Recepção em equilíbrio (2 seg)</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                        |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Avançado | <p>- Coopera com os companheiros nas ajudas e paradas que garantam condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Analisa o seu desempenho e dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p><b>BOQUE E PLINTO</b></p> <p>- Salto entre mãos no Plinto longitudinal</p> <p>- Roda no Plinto transversal ou longitudinal</p> <p><b>MINITRAMPOLIM</b> - Mortal à frente engrupado</p> <p>- Mortal à frente encarpado</p> <p>- Mortal engrupado à retaguarda</p> <p><b>TRAVE</b></p> <p>- Entrada de eixo transversal</p> <p>- 1 Volta – Pivot com balanço</p> <p>- Saltos (de gato, corça,...)</p> <p>- Saída em Rodada</p> | <p>- Corrida em aceleração</p> <p>- Recepção em equilíbrio</p>                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>- Encadeamento das habilidades com fluidez e harmonia</p> <p>- Execução técnica</p> |

#### GINÁSTICA ACROBÁTICA

|                   |                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nível do programa | Situação de avaliação                                                                                |
| Introdução        | A par, numa coreografia com música combina com elementos no solo e em trio em situação de exercício. |

|                      |                                                                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elementar e Avançado | A par numa coreografia <b>musicada</b> , combina com elementos no solo e em trio em situação de exercício. |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

a) - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

b) - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

c) - Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.

**n.b:** se o aluno apenas assumir apenas função de base, para cumprir o Nível, terá de fazer a coreografia com elementos de ginástica de solo, nível “I”.

| Nível do Programa | Competências a) b) c)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Indicadores de observação                                                                                                              |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introdução        | <p><b>PARES</b></p> <p>1 - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das sua pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p>  <p>2 - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p>  | <p>Ao nível dos elementos técnicos:</p> <p>- <b>Marcam a posição</b> tempo mínimo 3’’</p> <p>- Executam montes, desmontes e pegas.</p> |

3 - O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



4 - Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.



5 - Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.



### TRIOS

6 - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.



7 - Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto. Segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.



8 - Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



9 - Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso das bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços das bases.

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                  |
| Elementar | <p><b>PARES</b></p> <p>10 - Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.</p>  <p>11 - O base de pé com joelhos flectidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda) suporta o volante, que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.</p>  <p>ou</p>  <p>12 - O base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.</p> | <p>- Sequência ao nível dos elementos técnicos</p> <p>- <b>Marcam a posição</b> tempo mínimo 3''</p> <p>- Executa montes, desmontes e pegas.</p> |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |  <p>14 - Com o base e o volante de pé, de costas com costas, o volante executa uma cambalhota à retaguarda nas costas do base que o pega pelos pulsos. Receção equilibrada com braços em elevação superior, após apoiar as mãos no solo ou apenas os pés juntos ou destacado.</p> <p><b>TRIOS</b></p> <p>15 - Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base, colocando os pés na sua bacia.</p>  <p>16 - O base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez, o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.</p>  |  |
| Avançado | <p><b>PARES</b></p> <p>17 - Com o base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação e perpendiculares ao solo, o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base, com os membros inferiores em elevação, formando um ângulo de 90º em relação ao tronco.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>2 -Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos, após impulsão a pés juntos, apoiando-se nas mãos do base e passando, com os joelhos junto ao peito, entre os seus braços (em extensão e elevados superiormente).</p> <p>Trios</p> <p>1 -Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto e os membros superiores em elevação, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases que o seguram no peito (um dos bases) e nos joelhos (o outro base).</p> <p>2 -Com os dois bases em pé, frente a frente, com os membros inferiores afastados e flectidos, o volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases, junto aos joelhos de cada um, com os membros superiores em elevação lateral</p> <div data-bbox="399 974 1078 1192">  </div> | <p>Ao nível da coreografia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Sincronizando com a música, executam as destrezas gímnicas, combinados com os elementos técnicos.</li> </ul> <p>- Sequência de habilidades com fluidez e harmonia</p> <p>(com elementos de ligação e outras destrezas gímnicas)</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### GINÁSTICA RÍTMICA

|                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| Nível do programa | Situação de avaliação                 |
| Introdução        | Em situação de exercitação com música |

| Nível do Programa | Competências                                                                                                                                                          | Indicadores de observação |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Introdução        | - Cooperar com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material. |                           |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltita à corda no lugar e em progressão variando direções, apoios, sentido de rotação da corda e ritmo.</li> <li>- Rola a bola nos braços tronco e pernas.</li> <li>- Bate a bola no solo em diferentes direções e com diferentes ritmos.</li> <li>- Lança a bola, no plano sagital, variando recepção e lançamento com um ou duas mãos, de uma para a outra, etc.</li> <li>- Roda o arco em diferentes partes do corpo. Roda o arco no solo, num sentido ou com vaivém, com passagem do corpo por cima ou por dentro do arco.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alterna o trabalho com a mão direita ou esquerda</li> <li>- Coordenação</li> <li>- Execução técnica</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### BADMINTON

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| Nível do programa | Situação de avaliação |
| Introdução        | Em cooperação         |
| Elementar         | Em jogo de singulares |
| Avançado          | Em jogo de singulares |

| Nível do Programa | Competências                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Indicadores de observação do nível do jogo                                                                                                              |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introdução        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</li> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sustentação do volante , <b>em “clear”</b></li> <li>- Existem deslocamentos para devolver o volante</li> </ul> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p><b>a) <i>clear</i>, b) <i>lob</i>, c) serviço curto e d) serviço comprido.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em cooperação com o parceiro:</li> <li>- Executa batimento por baixo e por cima (<i>lob</i> e <i>clear</i>)</li> <li>- Desloca-se/posiciona-se para devolver o volante</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |
| Elementar | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</li> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas</li> <li>- Em jogo, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante, executando serviço curto ou comprido, <i>lob</i>, <i>clear</i>, e <i>drive</i> e <i>amorti</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo com dinâmica</li> <li>- Muitos deslocamentos</li> <li>- Utilização de diferentes tipos de batimentos optando pelo mais adequado</li> </ul> |
| Avançado  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de jogo age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem. Executa remate e <i>amorti</i>, aproveitando a trajetória favorável do volante e explorando a colocação do adversário.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo rápido</li> <li>- Intencionalidade dos batimentos</li> <li>- Observam-se remates</li> </ul>                                                |

### Tenis de Mesa

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| Nível do programa | Situação de avaliação       |
| Introdução        | Situação de exercício 1+1   |
| Elementar         | Situação de exercício 1 x 1 |

|                   |                                                                |                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Nível do Programa | Competências                                                   | Indicadores de observação do nível do jogo               |
| Introdução        | - Em cooperação, mantém a bola jogável, com batimentos simples | - Bola passa rasante à rede, na maior parte das jogadas. |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>à esquerda e à direita, compridos e junto à rede, mantendo a posição central e a pega clássica</p> <p>- Desloca-se e posiciona-se para bater e devolver a bola com batimentos simples à esquerda e à direita, colocando ao alcance do companheiro, com trajetória rasante sobre a rede.</p>                                                                                                                                     | <p>- Variam batimento esq. /dta.</p> <p>- Regressa posição central</p> <p>- Bola anda em cima da mesa – trocam a bola 10 vezes.</p>                                |
| Elementar | <p>- Jogam de acordo com as regras.</p> <p>Em situação de jogo singulares 1x1, mostra intencionalidade nos batimentos de revés e de direita, de forma a dificultar a ação do companheiro, utilizando diferentes direções e trajetórias, regressando à posição central após cada batimento.</p> <p>- Desloca-se e posiciona-se para efetuar diversos tipos de batimentos, de forma intencional, para ganhar vantagem ao colega.</p> | <p>- Há batimentos e devolução da bola;</p> <p>- Batimentos e trajetórias variados com intenção de ganhar ponto.</p> <p>- Mantém / recupera a posição central.</p> |

#### ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS - DANÇA

| Nível do programa                   |                       | Situação de avaliação                                                                      |                           |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Introdução<br>Elementar<br>Avançado | Dança Criativa/outras | Em exploração de movimento individualmente, a pares ou em grupo com acompanhamento musical |                           |
|                                     | Danças tradicionais   | Em dança em grupo na apresentação de uma coreografia                                       |                           |
|                                     | Danças sociais        | Em dança a pares ou line dance                                                             |                           |
| Avaliação                           | 2º Ciclo              | 3º Ciclo                                                                                   | Secundário                |
|                                     | 1 Dança               | 1 Tradicional + 1 Social+                                                                  | 1 Tradicional +1 Social + |

|  |  |            |            |
|--|--|------------|------------|
|  |  | 1 Opcional | 1 Opcional |
|--|--|------------|------------|

| Nível do Programa | Competências                                                                                                                                                                                                                                                                               | Parâmetros de avaliação                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (faltam os indicadores de observação)...                                                                                                                                                                                                                 |
| Introdução        | <b>Dança Criativa:</b> jogos de exploração do movimento; pequenas coreografias e sequências com apoio de músicas e danças tradicionais e outras.                                                                                                                                           | <p>- Cooperar com os companheiros incentiva, apoia e aceita as suas limitações procurando o êxito do par ou do grupo</p> <p>- Executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música (quando há coreografia)</p> <p>- Sabe a coreografia</p> |
|                   | <b>Danças tradicionais</b><br>Regadinho (3ºc)<br>Sariquité (3ºc)<br>Erva Cidreira (3ºc)<br>Tia Anica (sec)                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | <b>Danças sociais</b><br>Merengue (3ºc)<br>Rumba Quadrada (3ºc)<br>Valsa lenta (line dance) (3ºc)<br>Valsa Lenta (sec)<br>Foxtrot (sec)<br>Stayng Alive (sec)                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Elementar         | <b>Dança Criativa:</b> jogos de exploração do movimento; pequenas coreografias e sequências com apoio de músicas e danças tradicionais e outras.<br><br><b>Danças tradicionais</b><br>Malhão do Douro (3ºc)<br>Vai de Roda Siga a Roda (3ºc)<br>Tação e Bico (sec)<br>Malhão Minhoto (sec) | <p>- Os mesmos parâmetros são mesmos do nível Introdutório (o que varia é a dificuldade da coreografia)</p> <p>- <b>Nas danças sociais</b> acrescenta-se: domina os princípios da condução quer como condutor quer como seguidor</p>                     |

|          |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>Danças sociais</b><br>Chachacha (3ºc e sec)<br>Rock (3ºc e sec)<br>Rumba Quadrada (3ºc e sec)<br>Salsa (line dance) (sec)<br>Foxtrot (sec)                |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Avançado | <b>Danças tradicionais:</b><br>Enleio ( sec)<br>Toma Lá Dá Cá (sec)<br><b>Danças sociais</b><br>Chachacha (sec)<br>Rumba Quadrada (sec)<br>Valsa Lenta (sec) | - Os parâmetros são os mesmos do nível elementar (o que varia é a dificuldade da coreografia)<br><br>- <b>Nas danças tradicionais</b> acrescenta-se: o alinhamento<br><br>- <b>Nas danças Sociais</b> acrescenta-se: a projeção artística (postura) |

### PATINAGEM

| Nível do programa                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Situação de avaliação                                |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Introdução, Elementar e Avançado |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Em percurso                                          |
| Nível do Programa                | Competências                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Indicadores de observação                            |
| Introdução                       | - Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades:<br><br>- Deslize para a frente<br><br>- Em deslize para a frente executa o Carrinho;<br><br>- Em deslize para a frente executa o Quatro | <br>- Correção global<br><br>- Fluidez de movimentos |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elementar | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material.</li> <li>- Deslize para a frente e para trás</li> <li>- Quatro ou avião</li> <li>- Oitos para a frente e para trás</li> <li>- Curva com cruzamento da perna por dentro.</li> <li>- ½ volta em deslocamento para a frente.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correção global</li> <li>- Fluidez de movimentos</li> </ul> |
| Avançado  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ volta ou volta inteira em deslocamento para a frente e para trás</li> <li>- Saltos a 1 ou 2 pés</li> <li>- Curva com pés paralelos</li> <li>- Águia</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correção global</li> <li>- Fluidez de movimentos</li> </ul> |

### ATLETISMO

| Nível do Programa | Competências                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Indicadores de observação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introdução        | <p>- Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>1- Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida sem redução -significativa da velocidade e receção a pés juntos</p> <p>2- Salto em altura utilizando a técnica do salto de tesoura</p> <p>3 - Velocidade (40 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração</p> <p>4 - Estafetas: Recebe com controlo visual e em movimento</p> | <p>1 - Existe elevação a seguir à impulsão. Receção a pés juntos;</p> <p>2 - Transposição com pernas em extensão, paralelas à fasquia/elástico;</p> <p>3 - Aceleração /apoios ativos;</p> <p>4 - Coordenação na transmissão (sem paragens nem atrapalhações)</p> <p>5 - Apoios ativos a seguir à transposição (transposição mantendo a velocidade na corrida).</p> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | 5 - Obstáculos: Transpõe pequenos obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Elementar | <p>- Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>1 - Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida em aceleração, puxada da perna de impulsão durante o voo e Flexão do tronco à frente na receção.</p> <p>2 - Salto em altura utilizando a técnica do Fosbury Flop: Corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente;</p> <p>3 - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta,</p> <p>Encadeando o deslizamento com o lançamento.</p> <p>4 - Velocidade (60 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração</p> <p>5 - Estafetas: Recebe em movimento e sem desaceleração nítida e após sinal sonoro.</p> <p>6 - Barreiras: Transpõe as barreiras à altura mínima mantendo a estrutura rítmica da corrida e elevando lateralmente a perna de impulsão</p> | <p>1 - Corrida de balanço vigorosa seguida de chamada ativa - receção com projeção anterior do tronco e membros superiores.</p> <p>2 - Transposição passando com o ombro à frente e com as pernas perpendiculares à fasquia/elástico;</p> <p>3 - Empurra o peso de baixo para cima com extensão ativa dos membros superiores;</p> <p>4 - Aceleração /apoios ativos - manutenção da velocidade</p> <p>5 - Manutenção da velocidade na corrida no momento da transmissão;</p> <p>6 - Apoios ativos a seguir à transposição (transposição mantendo a velocidade na corrida).</p> |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Avançado</p> | <p>- Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>- Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.</p> <p>1 - Corrida de velocidade com partida de tacos:</p> <p>Aceleração até velocidade máxima. Apoios ativos no terço anterior do pé. Termina sem desaceleração com inclinação do tronco à frente no final;</p> <p>2 - Corrida de estafetas 4 x 60 metros utilizando técnica ascendente ou descendente. Entrega o testemunho sem desaceleração. Recebe sem controlo visual;</p> <p>3 - Executa o salto em comprimento com a técnica do voo na passada. Executa corrida de balanço ajustada. Voo com puxada de pernas e braços à frente na fase final. Receção com inclinação do tronco à frente;</p> <p>4 - Salto em altura - Fosbury Flop. Aumenta a velocidade na corrida à entrada da curva. Impulsão enérgica e vertical com elevação ativa dos ombros e braços. Elevação enérgica das coxas e extensão das pernas na transposição;</p> <p>5 - Lançamento do peso de 3 ou 4 Kg. Lança do círculo com deslizamento de costas. Rotação e avanço da bacia do lado do peso com extensão total</p> | <p>1 - Velocidade de reação / aceleração na partida - aceleração /apoios ativos durante a corrida - manutenção da velocidade.</p> <p>2 - Manutenção da velocidade na corrida no momento da transmissão;</p> <p>3 - Corrida de balanço vigorosa seguida de chamada ativa - receção com projeção anterior do tronco e membros superiores.</p> <p>4 - Impulsão vigorosa. Transposição passando com o ombro à frente e com as pernas perpendiculares à fasquia/elástico;</p> <p>5 - Acelera o movimento com a utilização do deslizamento. Empurra o peso de baixo para cima com extensão ativa dos membros superiores;</p> <p>6 - Velocidade de reação / aceleração na partida - aceleração /apoios ativos durante a corrida - apoios ativos a seguir à transposição (transposição mantendo a velocidade na corrida).</p> <p>7 - Impulsão vigorosa em cada salto. Receção a pés juntos.</p> |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                    |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|  | <p>dos segmentos e flexão da mão na fase final. Troca de pés após lançamento para manutenção do equilíbrio.</p> <p>6 - Efetua uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.</p> <p>7 - Triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p> <p>8 - Lança o dardo, após seis a dez passadas de balanço, executando corretamente a pega e o ritmo das cinco passadas finais. Avança a bacia e o ombro do lado do dardo (bloqueio do movimento sobre o eixo do pé da frente), no momento do último apoio, mantendo o cotovelo e o dardo à retaguarda, para forte ação de “chicotada” do braço (por cima do ombro), trocando a posição dos pés na parte final, mantendo-se em equilíbrio.</p> | <p>8 - Ação vigorosa de lançamento do dardo por cima do ombro.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

### LUTA

| Nível do programa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Situação de avaliação                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introdução        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Em situação de luta no solo.                                                             |
| Nível do Programa | Competências                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Indicadores de observação                                                                |
| Introdução        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem</li> <li>- Conhece o objetivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das ações e sinais de arbitragem(paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.</li> <li>- Procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas do parceiro.</li> <li>- Executa a técnica da prisão do braço por dentro com rotação pela frente</li> <li>- Em guarda a quatro com o parceiro em posição de ataque procura o enquadramento frontal e a posição de pé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras de segurança</li> <li>- Ética</li> </ul> |

a) Se o aluno demonstra, em situação de avaliação, o domínio das competências exigidas então subentende-se que ele domina as competências do nível do programa correspondente

b) Nos níveis mais avançados considera-se que para além das competências descritas para o nível, são também requeridas todas as descritas para os níveis anteriores.

### ORIENTAÇÃO

| Nível do programa                | Situação de avaliação                            |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|
| Introdução, Elementar e Avançado | Em Percursos realizados dentro e fora da escola. |

| Nível do Programa | Competências                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Indicadores de observação |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Introdução        | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza um percurso de orientação simples, a par;</li> <li>-Identifica no percurso a simbologia;</li> <li>-Orienta o mapa;</li> <li>-Identifica, sua localização no espaço envolvente e no mapa;</li> <li>-Identifica a melhor opção de percurso;</li> <li>-Realiza um percurso no espaço de aula.</li> </ul>                                                          |                           |
| Elementar         | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza um percurso e preenche de forma correta o cartão de controlo;</li> <li>-Orienta o mapa de forma constante;</li> <li>-Identifica as características do percurso;</li> <li>-Calcula e Seleciona o trajeto;</li> <li>-Realiza um percurso na escola.</li> </ul>                                                                                                   |                           |
| Avançado          | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza um percurso segundo um mapa topográfico;</li> <li>-Identifica o percurso e tipo de terreno;</li> <li>-Determina cota de um ponto, azimutes, distâncias e declinações magnéticas;</li> <li>-Escolhe o caminho;</li> <li>-Interpreta sinalética utilizada na folha de descrição dos postos de controlo;</li> <li>-Realiza um percurso fora da escola.</li> </ul> |                           |

Anexo 5 Critérios de avaliação 2017/2018

## ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS - 2017/2018

### AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

| Áreas de Avaliação - Critério de sucesso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aptidão Física</b><br><br>O aluno revela capacidades físicas, nomeadamente força, flexibilidade e resistência, que o colocam na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) de acordo com uma tabela utilizada a nível nacional na disciplina de Educação Física. Os objectivos a atingir são adaptados à idade, género e composição corporal dos alunos. |
| <b>Conhecimentos</b><br><br>O aluno revela as competências definidas para o seu nível de ensino nas matérias de natureza teórica que constam dos programas.                                                                                                                                                                                             |
| <b>Atividades Físicas</b><br><br>O aluno revela as competências definidas para o seu nível de ensino nas matérias seleccionadas do programa. Matérias: Jogos (pré-desportivos), Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Raquetes, Atletismo, Dança, Patinagem, Exploração da Natureza e outras.                                                         |

#### APTIDÃO FÍSICA

**Referência para o sucesso:**

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5º ano                | Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha).                                                                                                                                                                        |
| 6º ano<br>e<br>7º ano | Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha).<br><br>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) no teste de aptidão muscular da categoria: <u>Força Abdominal e Resistência</u> (abdominais). |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 8º ano                    | <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha).</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) no teste de aptidão muscular da categoria: <u>Força Abdominal e Resistência</u> (abdominais).</p>                                                                                                          |
| 9º ano<br>e<br>Secundário | <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha).</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) em dois testes de aptidão muscular, <u>um</u> da categoria <u>Força Abdominal e Resistência</u> (abdominais) e <u>outro</u> das restantes categorias (Força Superior, Força Inferior e Flexibilidade).</p> |

### CONHECIMENTOS

| Ensino Básico                          |                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------|
| Classificação nos conhecimentos        | Classificação em Educação Física |
| Insuficiente ( 1 ou 2)                 | 1 a 3                            |
| Suficiente, Bom ou Muito Bom - (3 a 5) | 4 ou 5                           |

Obs : Se o aluno obtiver **insucesso**, no domínio dos conhecimentos, nos instrumentos de avaliação aplicados ao longo do ano, não poderá obter uma classificação final superior a **nível 3**.

| Ensino Secundário                      |                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------|
| Classificação nos conhecimentos        | Classificação em Educação Física |
| Insuficiente ( 0 a 9)                  | 0 a 13                           |
| Suficiente, Bom ou Muito Bom (10 a 20) | 14 a 20                          |

Obs : Se o aluno obtiver **insucesso**, no domínio dos conhecimentos, nos instrumentos de avaliação aplicados ao longo do ano, não poderá obter uma classificação final superior **13 valores**.

| NOTAÇÕES DO AGRUPAMENTO– 2017/2018 |                        |    |    |     |                     |     |     |     |     |     |                         |     |     |     |     |                                  |     |     |                                     |     |     |
|------------------------------------|------------------------|----|----|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------|-----|-----|-----|-----|----------------------------------|-----|-----|-------------------------------------|-----|-----|
| BÁSICO                             | INSUFICIENTE           |    |    |     |                     |     |     |     |     |     | SUFICIENTE              |     |     |     |     | BOM                              |     |     | M. BOM                              |     |     |
|                                    | NÍVEL 1 ( 0 A 19%)     |    |    |     | NÍVEL 2 (20% A 49%) |     |     |     |     |     | NÍVEL 3 (50% A 74%)     |     |     |     |     | NÍVEL 4 (75% A 89%)              |     |     | NÍVEL 5 (90% A 100%)                |     |     |
|                                    |                        |    |    |     |                     |     |     |     |     |     |                         |     |     |     |     |                                  |     |     |                                     |     |     |
|                                    | referencial            | 0% | 5% | 10% | 15%                 | 20% | 25% | 30% | 35% | 40% | 45%                     | 50% | 55% | 60% | 65% | 70%                              | 75% | 80% | 85%                                 | 90% | 95% |
| SECUNDÁRIO                         |                        |    |    |     |                     |     |     |     |     |     |                         |     |     |     |     |                                  |     |     |                                     |     |     |
|                                    | 0                      | 1  | 2  | 3   | 4                   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10                      | 11  | 12  | 13  | 14  | 15                               | 16  | 17  | 18                                  | 19  | 20  |
|                                    | INSUFICIENTE (0 A 9,4) |    |    |     |                     |     |     |     |     |     | SUFICIENTE (9,5 A 13,4) |     |     |     |     | BOM (13,5 A 17,4)(67,6% a 87,4%) |     |     | MUITO BOM (17,5 A 20)(87,5% a 100%) |     |     |
|                                    |                        |    |    |     |                     |     |     |     |     |     |                         |     |     |     |     |                                  |     |     |                                     |     |     |

**ATIVIDADES FÍSICAS Referência para atribuição dos valores de 0 a 20**

| ENSINO SECUNDÁRIO |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Valores           | 10º                                                                                                                                                                                                                                                     | 11º                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12º            |
| 1 - 7             | 2 I                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4 I            |
| 8 – 9             | 5 I                                                                                                                                                                                                                                                     | 5I + 1E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5I + 1E        |
| 10 - 13           | 5I + 1E                                                                                                                                                                                                                                                 | 4I + 2E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3I + 3E        |
| 14 - 17           | 4 I + 2 E                                                                                                                                                                                                                                               | 3 I + 3 E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2I + 4E        |
| 18 - 20           | 3I + 3E                                                                                                                                                                                                                                                 | 2I + 3E + 1A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 I +2 E + 2 A |
|                   | <p>2 - níveis de duas matérias do Subdomínio JDC</p> <p>1 - nível de uma matéria do Subdomínio GIN</p> <p>1 - nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA</p> <p>2 - níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes</p> | <p>De acordo com as opções dos alunos, 6 matérias sendo que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 2 são Jogos Desportivos Coletivos,</li> <li>. 1 é Dança,</li> <li>. 1 é do Atletismo ou da Ginástica</li> <li>. e as 2 restantes de outros dois subdomínios diferentes (Raquetes, Exploração da Natureza, Patinagem, Combate)</li> </ul> |                |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12º ano | <p><b>8- Conhece e aplica</b> em todas as situações as principais orientações metodológicas do treino das capacidades motoras mais diretamente relacionadas com a saúde, evitando erros que comprometem a sua saúde, a segurança ou a melhoria da sua aptidão física.</p> <p><b>10- Analisa criticamente</b> aspetos gerais da ética na participação nas AFD, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas perversões.</p> <p><u>Orientações temáticas:</u> especialização precoce<br/>abandono precoce<br/>dopagem<br/>violência desportiva<br/>espírito desportivo<br/>Corrupção desportiva</p> <p><b>11- Reconhece</b> o desporto como fenómeno social de grande importância...considerando profissões associadas, comparando com outras manifestações culturais, <b>analizando</b> contextos e objetivo das grandes manifestações desportivas; jogos Olímpicos, <b>Identificando</b> instituições desportivas.</p> <p><u>Orientações temáticas temas 1:</u> educação<br/>trabalho<br/>lazer<br/>saúde<br/>profissão</p> <p><u>Orientações temáticas temas 2:</u> clubes<br/>empresas<br/>federações<br/>ginásios</p> |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ROTAÇÕES - 2017/2018

|            | Rotação número: | Duração Semanas | Datas         | Observações e PAA                                                                                                                         |
|------------|-----------------|-----------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º Período | 1               | 1               | 18 a 22/9     | Avaliação inicial                                                                                                                         |
|            | 2               | 1               | 25 a 20/9     | Avaliação inicial // Provas de aferição 5º ano                                                                                            |
|            | 3               | 1               | 2 a 6/10      | Avaliação inicial                                                                                                                         |
|            | 4               | 1               | 9 a 13/10     | Avaliação inicial                                                                                                                         |
|            | 5               | 1               | 16 a 20/10    | Avaliação inicial // 19/10 – Passeio Pedestre                                                                                             |
|            | 6               | 2               | 23/10 a 3/11  | 23 a 27/10 – Conferências Curriculares // 26 a 28/10 – Sabugueiro // 30/10 a 3/11 <b>AI</b>                                               |
|            | 7               | 2               | 6 a 17/11     | 17/11- Corrida de precisão                                                                                                                |
|            | 8               | 2               | 20/11 a 30/11 | 22/11 - Ginastizar- <b>no nosso pavilhão</b> // 24/11 – Corta Mato interno e Caminhada pela Saúde                                         |
|            | 9               | 2               | 4/12 a 15/12  | 12/12 – Torneio interno de Ténis de mesa // 13/12 – Corta Mato concelhio                                                                  |
| 2º Período | 10              | 2               | 3 a 12/1      |                                                                                                                                           |
|            | 11              | 2               | 15 a 26/1     | 25/1- Torneio interno de Badminton                                                                                                        |
|            | 12              | 2               | 29/1 a 9/2    |                                                                                                                                           |
|            | 13              | 2               | 15 a 23/2     | (1ª sem. Carnaval) // 19 a 23/2 – <b>AI</b> // 16/2 – Torneio de Atletismo                                                                |
|            | 14              | 2               | 26/2 a 9/3    | 7 e 9/3 – Cascais Minton                                                                                                                  |
|            | 15              | 2               | 12/3 a 23/3   | 21/3 – Dia da Poesia // 21 a 23/3 Acampamento Vila Nova de Mil Fontes // 23/3 - Regata de vela // 19 e 20/3 – Torneio interno de voleibol |
| 3º Período | 16              | 2               | 9 a 20/4      |                                                                                                                                           |
|            | 17              | 2               | 23/4 a 4/5    | 28/4 a 1/5 - Costa alentejana em BTT // 2 a 10/ Provas de Aferição do 2º ano                                                              |
|            | 18              | 2               | 7 a 18/5      |                                                                                                                                           |
|            | 19              | 2               | 21/5 a 1/6    | 21/5 a 5/6 Provas de aferição 8º ano                                                                                                      |
|            | 20              | 2               | 4 a 15/6      |                                                                                                                                           |

**MANCHA DE OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS - EDUCAÇÃO FÍSICA 2017/2018**

|                    |       | SEGUNDA                |       |     |       |                 | TERÇA      |                            |     |           |     | QUARTA |     |       |            |    | QUINTA |       |     |            |            | SEXTA |     |     |     |       |
|--------------------|-------|------------------------|-------|-----|-------|-----------------|------------|----------------------------|-----|-----------|-----|--------|-----|-------|------------|----|--------|-------|-----|------------|------------|-------|-----|-----|-----|-------|
|                    |       | P1                     | E1    | P2  | E2    | G               | P1         | E1                         | P2  | E2        | G   | P1     | E1  | P2    | E2         | G  | P1     | E1    | P2  | E2         | G          | P1    | E1  | P2  | E2  | G     |
| 8.20               | 9.05  | 8F                     | 9I    | 7A  | 9G    | 7D              | 7E         | 5D                         | 9A  | 5F        | 9H  | 11C    | 6F  | 12Art | 7F         | 9D | 6B     | 7B    | 8A  | 11A        | 7H         | 8E    | 6E  | 12F | 10B | 12B   |
| 9.05               | 9.50  |                        |       |     |       |                 |            |                            |     |           |     |        |     |       |            |    |        |       |     |            |            |       |     |     |     |       |
| 10.20              | 11.05 | 5B                     | 12E   | 8C  | 12A   | 10C             | 5A         | 12C                        | 12F | 5G        | 12B | 8H     | 12C | 12E   | 12A        | 9E | 9F     | 5E    | 9C  | 5H         | 12D        | 6D    | 6C  | 11B | 11C | 8G    |
| 11.05              | 11.50 |                        |       |     |       |                 |            |                            |     |           |     |        |     |       |            |    |        |       |     |            |            |       |     |     |     |       |
| 12.00              | 12.45 | 9C                     | 6E    | 10D | 7F    | 7G              | 8B         | 11E                        | 9B  | 11D       | 12D | 8F     | 10B | 11B   | 9G         | 8G | 6G     | 5D    | 10E | 5C         | 11E        | 5A    | 10A | 9A  | 5F  | 7D    |
| 12.50              | 13.35 | 6D                     | 7B    | 10E | 5H    |                 |            |                            |     |           |     | 9F     | 10C |       | 9H         | 7G |        | 9I    | 10E | 5C         | 11E        | 8H    | 10A | 9B  | 5G  | 9E    |
| 13.45              | 14.30 | 8E                     | 6F    | 8A  | 6A    | 8D              | 5B         | 5E                         |     | 6H        | 7H  |        |     |       |            |    | 7E     |       | 7A  |            | 7C         |       |     |     |     |       |
| 14.35              | 15.20 | 6B                     | 12Agd |     | 12Art |                 | 11Tur1     | 10Art                      | 11A | 12Agd Atl | 7C  |        |     |       |            |    | 8B     | 11D   |     | 6H         | 8D         |       |     |     |     | 12Agd |
| 15.30              | 16.15 | 6G                     | 12Agd |     | 5C    | 9D              |            | 6C                         |     | 12Agd Fut |     |        |     |       | 10Desp Gin | 8C |        | 10D   | 6A  | 10Des Basq |            | 10Art |     |     |     |       |
| 16.20              | 17.05 |                        | 11Art |     |       |                 | 11Aps Tur2 | 10A                        |     |           |     |        |     |       | 10Des Atl  |    | 10Tur  | 11Art |     |            | 10Aps Desp |       |     |     |     | 12Tur |
| 17.05              | 17.50 |                        |       |     |       |                 |            |                            |     |           |     |        |     |       |            |    |        |       |     |            |            |       |     |     |     |       |
| ANABELA LEITE      |       | 10Desp.;10B;11C;12E    |       |     |       | HUMBERTO CADETE |            | 5C;5F;5G;5H;6A;6H          |     |           |     |        |     |       |            |    |        |       |     |            |            |       |     |     |     |       |
| ANA CARVALHO       |       | 7A;8A;9A;9B;9C         |       |     |       | JORGE RAMOS     |            | 12A                        |     |           |     |        |     |       |            |    |        |       |     |            |            |       |     |     |     |       |
| ANTÔNIO COELHO     |       | 11D;11Art;11Tur1;12Art |       |     |       | JORGE VANINE    |            | 10Desp;10Tur;12Tur         |     |           |     |        |     |       |            |    |        |       |     |            |            |       |     |     |     |       |
| BRUNO COSTA        |       | 5A;5B;6B;6D;6G;8E      |       |     |       | JOSÉ FERNANDEZ  |            | 7B;7F;9G;9H;12D            |     |           |     |        |     |       |            |    |        |       |     |            |            |       |     |     |     |       |
| FÁTIMA SARAIVA     |       | 10A;11A;12B;12D        |       |     |       | Luís Costa      |            | 8F;10C;10D;10E;10Art;12AGD |     |           |     |        |     |       |            |    |        |       |     |            |            |       |     |     |     |       |
| FERNANDA FERNANDES |       | 10Desp/Aps; 11B;12F    |       |     |       | PAULA OLIVARES  |            | 10Desp;11E;12C;12AGD       |     |           |     |        |     |       |            |    |        |       |     |            |            |       |     |     |     |       |
| FERNANDO VIEIRA    |       | 7C;7D;7H;8D;9D;9E;9F   |       |     |       | RICARDO COSTA   |            | 12AGD                      |     |           |     |        |     |       |            |    |        |       |     |            |            |       |     |     |     |       |
| FILIPE EANES       |       | 5D;5E;6C;6E;6F;9I      |       |     |       | SÔNIA COSTA     |            | 7E;7G;8B;8C;8G;8H;         |     |           |     |        |     |       |            |    |        |       |     |            |            |       |     |     |     |       |

Em caso de chuva: - quem está no E1 vai para o meio do pavilhão

- quem esta no E2 vai para a sala teórica ou arcadas

|    |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|
| P1 | PAVILHÃO ENTRADA                                                    |
| E1 | EXTERIOR VOLEIBOL E 1 CAMPO DE BASQUETEBOL                          |
| P2 | PAVILHÃO POENTE                                                     |
| E2 | EXTERIOR - 1 CAMPO DE BASQUETEBOL + CAMPO FUTEBOL + PISTA ATLETISMO |
| G  | GINÁSIO                                                             |

CXIX

Anexo 9 Projeto de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Carcavelos do 1º Ciclo do Ensino Básico 2017/2018

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA NO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

ARTICULAÇÃO VERTICAL

Ano letivo 17/18

1. Expressão e Educação Físico – Motora

|             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3º e 4º Ano | <p><b>Apoio presencial</b> – Professores de Educação Física da escola sede em sessão semanal, sendo a outra sessão da responsabilidade do professor titular da turma.</p> <p><b>Avaliação</b> – avaliação da EEFM em conjunto com o professor titular</p> |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

2. Plano de Atividades. Cada turma deve participar nas atividades previstas para o respetivo ano de escolaridade.

a. **Corta-mato** –

- i. Os alunos do 4º ano devem realizar uma prova de corrida de 500 metros. Percurso traçado dentro das escolas e no âmbito de uma sessão de AEC ou de EEFM Curricular., no **final do mês de Outubro ou início de Novembro**.
- ii. Os 3 melhores rapazes e 3 melhores raparigas de cada turma devem participar no Corta-Mato da Escola Sede dentro do respetivo escalão, a realizar no dia **24 de novembro** de manhã.
- iii. Os alunos apurados participarão no corta mato concelhio na Quinta da Marinha, a realizar no dia **13 de dezembro**

b. **Torneio de Jogo do Mata**

- i. Trabalhar nas aulas durante o 1º período com o **3º e 4º ano** em cada escola, tendo como referência a participação no torneio.
- ii. As turmas do **3 e 4º ano** participam ainda numa 2ª fase – **6 de dezembro** - a realizar no Pavilhão do Clube de Futebol de Sassoeiros

- iii. Participação facultativa, mediante inscrição, no torneio da CMC no dia **19 de janeiro**.
- c. Ginastizar**
  - i. Participação na atividade Ginastizar com as turmas do 1º e 2º anos, na Escola Sede, no dia **22 de novembro**.
  - ii. Encontro final concelhio para as turmas do 1º e 2º anos no Hipódromo de Cascais no dia **13 de maio**.
- d. Torneio de Futebol**
  - i. As turmas do 3º e 4º ano devem participar num torneio de Futebol a decorrer ao longo do ano ou no Final do 2º Período
- e. Torneio de Bola ao Fundo**
  - i. Participação das turmas do 3º e 4º ano num torneio de Bola ao Fundo durante o 3º Período.
- f. Atividades Rítmicas Expressivas**
  - i. No final do 2º ou 3º período todas as turmas devem apresentar uma “coreografia” que integre música e movimento nas aulas das AEC.
- g. Percursos na Naturza/Orientação**
  - i. Realização de uma prova/percurso de orientação em cada uma das escolas, no 3º período.
- 3. Responsabilidades dos professores das Atividades de Enriquecimento Curricular
  - a. Preparação dos alunos para a participação nas atividades referentes.
    - i. Torneio de Futebol
    - ii. Torneio de Bola ao Fundo
    - iii. Atividades rítmicas expressivas
  - b. Desenvolvimento das suas sessões de acordo com o programa da EEFM do respetivo ano.
- 4. Matérias a desenvolver pelos professores titulares nas horas de EEFM. (consultar documento síntese do programa de EEFM para o 1º ciclo)
  - i. 1º e 2º Anos
    - 1. Percursos de perícia e manipulação + deslocamentos e equilíbrios.
    - 2. Jogos:
      - a. Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.)
    - 3. Atividades Rítmicas Expressivas.
  - ii. 3º e 4º Anos
    - 1. Jogos

- a. Futebol, Jogo do Mata, Bola ao Fundo, Bola ao capitão e Voleibol.
  2. Ginástica. Pelo menos nas turmas acompanhadas por professores de EF.
  3. Atividades Rítmicas Expressivas.
  4. Concursos – Corridas, Salto em comprimento, estafetas
  5. Raquetes (Raquetes de praia)
  6. Percursos na Natureza/Orientação
5. Coordenação
- a. Regulamentação das atividades/torneios – Sob proposta do GEF ESCarcavelos
  - b. Participação dos dois núcleos de estágio.
  - c. Elaboração de um dossier com planificações de aula-tipo (por ano?) , para ajudar os profs no desenvolvimento das suas aulas de EF;

6. Horário

|                  | 3ºAno   | 4ºAno    | Prof                              | Horário                                               |
|------------------|---------|----------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|
| EB de Sassoeiros | 1 turma | 1 turma  | António Coelho                    | 4ª feira 14h30m às 16h00m                             |
| EB do Arneiro    | 1 turma | 1 turma  | Sónia Costa                       | 3ª feira 14h30m às 15:15m<br>5ª feira 9:45m às 10:30m |
| EB dos Lombos    | 1 turma | 2 turmas | Ana Cristina Carvalho (3º e 4º B) | 3ª feira 14h30m às 16h00m                             |
|                  |         |          | Anabela Leite ( 4ºA)              | 2ª feira 14h30m às 15h15m                             |
| EB de Carcavelos | 1 turma | 1 turma  | Bruno Costa                       | 4ª feira 14h30m às 16h00m                             |
| EB da Rebelva    | 1 turma | 1 turma  | Fernanda Fernandes (3ºano)        | 3ª feira 9h00m às 9h45m                               |
|                  |         |          | Humberto Cadete (4ºano)           | 5ª feira 9h00m às 9h45m                               |

Anexo 10 Plano de Conteúdos 3º e 4º ano

| 1º Ciclo do Ensino Básico<br>EDUCAÇÃO FÍSICA – ESCOLA : Sassoeiros                                                                                                                                                                                          | 3º Ano |      |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                             | 1º P   | 2º P | 3º P |
| <b>• BLOCO 3 — GINÁSTICA</b><br><br><i>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com flui dez e harmonia de movimento.</i>                                               |        |      |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                             |        |      |      |
| <b>3.º ANO</b>                                                                                                                                                                                                                                              |        |      |      |
| 1. Em percursos que integram várias habilidades:                                                                                                                                                                                                            |        |      |      |
| 1.1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.                                                                                                                          |        |      |      |
| 1.2. SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela acção inversa. |        |      |      |
| 1.3. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).                                                                                  |        |      |      |
| 1.4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.                                                                           |        |      |      |
| 1.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».                                                                                                                                             |        |      |      |
| 1.6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.                                                                                                                                                                |        |      |      |
| 1.7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.                                                                        |        |      |      |
| <b>3.º e 4.º ANOS</b>                                                                                                                                                                                                                                       |        |      |      |
| 2. Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:                                                                                                                                                                                          |        |      |      |
| 2.1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.                                                                                                                                                             |        |      |      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.                                                                                                                       |  |  |  |
| 2.3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com recepção no solo em equilíbrio.                                                                                                                                                                               |  |  |  |
| 2.4. RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.                                                                                                                                          |  |  |  |
| 2.5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 2.6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para recepção em pé no solo.                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
| 2.7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à rectaguarda.                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
| 2.8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
| 2.9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |
| 2.10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela acção coordenada dos membros inferiores e superiores.                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
| 2.11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 2.12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
| 2.13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na recepção.                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
| 2.14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| <p>• <b>BLOCO 4 — JOGOS</b></p> <p><i>Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.</i></p> |  |  |  |
| <b>3.º ANO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 1. Nos jogos colectivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:                                                                                                                  |  |  |  |
| 1.1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.                                                                                                                                                           |  |  |  |
| 1.2. RECEBER activamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a interceptar.                                                                                                                                                                    |  |  |  |
| 2. Em concurso/exercício individual e ou a pares:                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |
| 2.1. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.                                                                                                                    |  |  |  |
| 2.2. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direcção determinada.                                                                               |  |  |  |
| 2.3. Realizar BAT I M E N TOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.                                                      |  |  |  |
| 3. Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
| 3.1. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza.                                                                                                       |  |  |  |
| 3.2. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.                                                                                                                                  |  |  |  |
| <b>3.º e 4.º ANOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
| 4. Cooperar com os companheiros procurando realizar as acções favoráveis ao cumprimento das regras e do objectivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física. |  |  |  |
| 5. No jogo do MATA, com bola ou ringue:                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 5.1. Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas acções, utilizando fintas de passe ou de remate.                                                     |  |  |  |
| 5.2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.                                                                                                                                                                         |  |  |  |
| 5.3. Optar por INTERCEPTAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.                                                                                                         |  |  |  |
| 6. Em concurso individual e ou a pares (Futebol):                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 6.1. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte antero-superior e antero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando correctamente o apoio, imprimindo à bola uma trajectória alta e comprida, na direcção de um alvo. |  |  |  |
| 6.2. Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à acção.                                                                                                                |  |  |  |
| 6.3. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.                                                                                                            |  |  |  |
| 7. No jogo da ROLHA:                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
| 7.1. Na situação de atacante («caçador»):                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direcção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;</li> </ul>                                     |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».</li> </ul>                                                                                                           |  |  |  |
| 7.2. Em situação de defesa:                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direcção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;</li> </ul>                                                             |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Coordenar a sua acção com um companheiro criando situações de superioridade numérica (<math>2 \times 1</math>) para «salvar» um fugitivo «apanhado».</li> </ul>                                               |  |  |  |
| 8. No jogo «PUXA-EMPURRA»:                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
| 8.1. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.                                                                                                                               |  |  |  |
| 8.2. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o directamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a acção do oponente.                                                                |  |  |  |
| 8.3. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às acções do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque.                                                                                                                  |  |  |  |
| 9. Em concurso individual:                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
| 9.1. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés).                                                                                                  |  |  |  |
| 9.2. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada.                                                                                                         |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 9.3. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à rectaguarda.                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
| 10. Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
| 11. Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 12. Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.                                                                                                                                              |  |  |  |
| <p>• <b>BLOCO 7 — PERCURSOS NA NATUREZA</b></p> <p><i>Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</i></p>                                                   |  |  |  |
| <b>3.º e 4.º ANOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 1. Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e outros pontos de referência. |  |  |  |

Doc. Adaptado de Prof. Mário Guimarães

|                                           |
|-------------------------------------------|
| <b>ORGANIZAÇÃO DAS AULAS/METODOLOGIAS</b> |
| <b>MATERIAL EXISTENTE</b>                 |
| <b>NECESSIDADE URGENTE DE MATERIAL</b>    |

Professor:

| 1º Ciclo do Ensino Básico<br>EDUCAÇÃO FÍSICA - Sassoeiros                                                                                                                                                            | 4º Ano |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|
|                                                                                                                                                                                                                      | 1º P   | 2º P | 3º P |
| <p>• <b>BLOCO 3 — GINÁSTICA</b></p> <p><i>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com flui dez e harmonia de movimento.</i></p> |        |      |      |
| <b>3.º e 4.º ANOS</b>                                                                                                                                                                                                |        |      |      |
| 3. Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:                                                                                                                                                   |        |      |      |
| 3.1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.                                                                                                                      |        |      |      |
| 3.2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.          |        |      |      |
| 3.3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com recepção no solo em equilíbrio.                                                                  |        |      |      |
| 3.4. RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.                             |        |      |      |
| 3.5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.                                                                                                     |        |      |      |
| 3.6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para recepção em pé no solo.                                                                       |        |      |      |
| 3.7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à rectaguarda.                                                                    |        |      |      |
| 3.8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.                                                                                                                          |        |      |      |
| 3.9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.                                                                                           |        |      |      |
| 3.10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela acção coordenada dos membros inferiores e superiores.                                                                                                         |        |      |      |
| 3.11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.                                                                                                     |        |      |      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 3.12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
| 3.13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na recepção.                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
| 3.14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| <b>4.º ANO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 4. Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas:                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
| 4.1. CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direcção do ponto de partida.                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
| 4.2. SUBIDA PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente.                                                                                     |  |  |  |
| 4.3. SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com recepção equilibrada.                                                                                                                                                                     |  |  |  |
| 4.4. SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com recepção equilibrada.                                                                                                                                                       |  |  |  |
| 4.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com recepção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco.                                                                                                                                                    |  |  |  |
| 4.6. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
| 4.7. POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mataborrão»; etc.).                                                                                                                                                                         |  |  |  |
| <p>• <b>BLOCO 4 — JOGOS</b></p> <p><i>Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.</i></p> |  |  |  |
| <b>3.º e 4.º ANOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
| 13. Cooperar com os companheiros procurando realizar as acções favoráveis ao cumprimento das regras e do objectivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física.                                                        |  |  |  |
| 14. No jogo do MATA, com bola ou ringue:                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 14.1. | Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas acções, utilizando fintas de passe ou de remate.                                 |  |  |  |
| 14.2. | CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.                                                                                                                                                     |  |  |  |
| 14.3. | Optar por INTERCEPTAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.                                                                                     |  |  |  |
| 15.   | Em concurso individual e ou a pares (Futebol):                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 15.1. | PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte antero-superior e antero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando correctamente o apoio, imprimindo à bola uma trajectória alta e comprida, na direcção de um alvo. |  |  |  |
| 15.2. | Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à acção.                                                                                                                |  |  |  |
| 15.3. | CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.                                                                                                            |  |  |  |
| 16.   | No jogo da ROLHA:                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |
| 16.1. | Na situação de atacante («caçador»):                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direcção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;</li> </ul>                                |  |  |  |
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».</li> </ul>                                                                                                      |  |  |  |
| 16.2. | Em situação de defesa:                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direcção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;</li> </ul>                                                        |  |  |  |
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Coordenar a sua acção com um companheiro criando situações de superioridade numérica (<math>2 \times 1</math>) para «salvar» um fugitivo «apanhado».</li> </ul>                                          |  |  |  |
| 17.   | No jogo «PUXA-EMPURRA»:                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
| 17.1. | Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.                                                                                                                               |  |  |  |
| 17.2. | Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o directamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a acção do oponente.                                                                |  |  |  |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 17.3.          | Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às acções do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque.                                                                                                                            |  |  |  |
| 18.            | Em concurso individual:                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 18.1.          | SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés).                                                                                                            |  |  |  |
| 18.2.          | SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada.                                                                                                                   |  |  |  |
| 18.3.          | LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à rectaguarda.                                                                                                                                |  |  |  |
| 19.            | Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.                                                                                                                           |  |  |  |
| 20.            | Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.                                                         |  |  |  |
| 21.            | Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.                                                    |  |  |  |
| <b>4.º ANO</b> |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
| 22.            | Nos jogos colectivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:                                                                                                      |  |  |  |
| 22.1.          | RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.                                                                                       |  |  |  |
| 22.2.          | DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário directo.                                                                                                                                                             |  |  |  |
| 22.3.          | MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
| 23.            | Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — $3 \times 1$ ou $5 \times 2$ ) e de jogo de Futebol $4 \times 4$ (num espaço amplo), com guarda-redes:                                                                               |  |  |  |
| 23.1.          | Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas acções às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade. |  |  |  |
| 23.2.          | RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:                                                                                                                                                  |  |  |  |
|                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance;</li> </ul>                                                                                                                                                              |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| • PASSAR a um companheiro desmarcado;                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
| • CONDUZIR a bola na direcção da baliza, para REMATAR (se entretanto conseguiu posição) ou PASSAR.                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
| 23.3. DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola.                                                                                                     |  |  |  |
| 23.4. Na defesa, MARCAR o adversário escolhido.                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
| 23.5. Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado.                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 24. No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
| 24.1. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:                                                                                                                                                                     |  |  |  |
| • PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção;                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
| • PASSAR a um companheiro em posição favorável.                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
| 24.2. PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| 24.3. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
| 24.4. Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCEPTAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.                                                                                                   |  |  |  |
| 25. Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajectória tensa, numa direcção determinada.                                                                                  |  |  |  |
| 26. Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede), JOGAR com os companheiros efectuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.    |  |  |  |
| <b>• BLOCO 7 — PERCURSOS NA NATUREZA</b><br><br><i>Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</i> |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <b>3.º e 4.º ANOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 2. Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e outros pontos de referência. |  |  |  |

Doc. Adaptado de Prof. Mário Guimarães

|                                           |
|-------------------------------------------|
| <b>ORGANIZAÇÃO DAS AULAS/METODOLOGIAS</b> |
| <b>MATERIAL EXISTENTE</b>                 |
| <b>NECESSIDADE URGENTE DE MATERIAL</b>    |

Professor:

Anexo 11 Projetos do Agrupamento de Escolas de Carcavelos 2017/2018

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS**  
  
**PROJETOS**  
**ANO LETIVO 2017-18**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <br><b>Reading and Crafts Club</b><br><br>Desenvolvimento do gosto pela leitura em geral e pela leitura em língua estrangeira (inglês), em particular.                                                                                     | <br><b>Oficina da Palavra Dita e Escrita</b><br><br>Elevação dos níveis de literacia nos alunos; desenvolvimento da maturidade de leitura e escrita.                                 | <br><b>ABC...Web</b><br><br>Formação contínua para professores, capacitando para a construção e aplicação de atividades de aprendizagem baseadas na Web (ABW) | <br><b>Oficina de Físico Química</b><br><br>Promoção do gosto pelas ciências experimentais; Desenvolvimento do espírito científico/crítico; Gestão, apoio e inventário dos laboratórios de física e de química. |
| <br><b>Vamos Mudar o Mundo</b><br><br>Promoção da educação ambiental no meio escolar, de forma a auxiliar a criação de indivíduos multiplicadores de ações positivas, disseminadores de atitudes e práticas pessoais amigas do ambiente. | <br><b>Pint'Arte</b><br><br>Desenvolvimento nos alunos da sensibilidade estética, da análise crítica e da capacidade de intervenção no meio envolvente.                            | <br><b>Aquariofilia</b><br><br>Promoção do gosto pelo mundo aquático; Promoção da biodiversidade; Promoção da interdisciplinaridade                         | <br><b>Empreendedorismo</b><br><br>Aprendizagem ativa que desenvolve capacidades transferíveis em relação ao negócio real e/ou uma variedade de                                                                |
| <br><b>Tec(ser) Redes</b><br><br>Voluntariado; Apadrinhamento de crianças em Moçambique; Recolha de donativos para diversas instituições; Educação inter pares.                                                                          | <br><b>Voluntariado</b><br><br>Contribuições regulares em géneros diversos a favor da Casa da Encosta ; Distribuição de alimentos nas comunidades de sem abrigo de Santa Apolónia. | <br><b>Este Mar</b><br><br>O mar de Cascais como espaço educativo e a náutica como polo integrador de saberes.                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        |                                                                                                     |                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Amigos da Biblioteca</b><br><br>Formação de um grupo de alunos com gosto em ajudar e participar nos assuntos da BE e da Comunidade Escolar em geral. | <b>Jogos de Interpretação</b><br><br>Os exercícios de interpretação são atividades lúdicas de leitura, interpretação e escrita e o seu conjunto tem a forma de concurso (Biblioteca) | <b>REA (Recursos Educativos Abertos)</b><br><br>Compilação, pela Biblioteca numa base de dados, de alguns dos materiais e ferramentas gratuitas existentes online | <b>PES</b><br><br><u>Objetivo:</u> Dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como a saúde dos que os rodeiam | <b>DESPORTO ESCOLAR</b><br><br><u>Objetivo:</u> Promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. | <b>CLUBE DE GEOGRAFIA E GEOLOGIA DE CAMPO</b><br><br><u>Objetivos:</u> Identificar fenómenos naturais conotados com geomorfologia, geologia e paleontologia.<br>- Interpretar a paisagem física.<br>- Compreender a evolução no tempo geológico das paisagens físicas na orla mesocenozoica. |

Anexo 12 Plano Anual de Atividades de Turma

| PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE TURMA    | Ensino Secundário     |
|---------------------------------------|-----------------------|
| DIRETORA DE TURMA: Maria Luísa Pegado | ANO LETIVO: 2017/2018 |
| ANO/TURMA: 12º D                      | 1.º Período           |

**OBJETIVO DO PLANO:** Definição das estratégias/atividades de concretização e desenvolvimento do currículo nacional, adaptando o as às características da turma.

**Linhas orientadoras gerais comuns para a construção do PLANO DE TURMA**

- Conhecer a realidade da turma;
- Promover a articulação de todas as áreas curriculares, contribuindo para a formação integral do aluno;
- Definir estratégias comuns de atuação com os alunos;
- Adequar metodologias personalizadas;
- Definir modos e instrumentos de avaliação diversificados.



| Nº | RETENÇÕES / ANOS | SITUAÇÕES EDUCATIVAS ESPECIAIS | AVALIAÇÃO DO ANO ANTERIOR                |   |   |        | ASE (Escalão) |
|----|------------------|--------------------------------|------------------------------------------|---|---|--------|---------------|
|    |                  |                                | Disciplinas com níveis inferiores a três |   |   |        |               |
|    |                  |                                | 0                                        | 1 | 2 | 3 ou + |               |
| 1  | 10º ano          |                                |                                          | x |   |        | A             |
| 2  |                  |                                | x                                        |   |   |        |               |
| 3  |                  |                                | x                                        |   |   |        |               |
| 4  |                  |                                | x                                        |   |   |        | A             |
| 5  |                  |                                | x                                        |   |   |        |               |
| 6  |                  |                                | x                                        |   |   |        |               |
| 7  |                  |                                | x                                        |   |   |        |               |
| 8  | 10º ano          |                                | x                                        |   |   |        |               |
| 9  |                  |                                |                                          | x |   |        |               |
| 10 | 12º ano          |                                |                                          |   | x |        |               |
| 11 |                  |                                | x                                        |   |   |        |               |
| 12 |                  |                                | x                                        |   |   |        | B             |
| 13 |                  |                                | x                                        |   |   |        |               |
| 14 | 12º ano          |                                |                                          | x |   |        |               |
| 15 |                  |                                |                                          | x |   |        |               |
| 16 |                  | CEI                            |                                          |   |   |        | B             |
| 17 |                  |                                |                                          | x |   |        |               |
| 18 |                  |                                |                                          |   |   |        |               |
| 19 | 10º ano          |                                |                                          |   |   |        | B             |
| 20 |                  |                                |                                          | x |   |        |               |
| 21 |                  |                                | x                                        |   |   |        |               |
| 22 |                  | PEI                            |                                          |   |   |        |               |
| 23 |                  |                                |                                          |   |   |        |               |
| 24 |                  |                                |                                          |   |   |        |               |
| 25 |                  |                                |                                          | x |   |        |               |

| <b>3. ATIVIDADES DE RECUPERAÇÃO / REMEDIAÇÃO PROPOSTAS/DISCIPLINAS</b> |                        |                                     |                  |                    |         |        |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------|--------------------|---------|--------|
| N.º                                                                    | PEDAGOGIA DIFERENCIADA | APOIO AO ESTUDO                     | APOIOS/ OFICINAS | TRABALHOS DIVERSOS | TUTORIA | OUTROS |
| 7                                                                      |                        | Disciplina: Matemática              |                  |                    |         |        |
| 12                                                                     |                        | Disciplina: Português               |                  |                    |         |        |
| 13                                                                     |                        | Disciplina: Matemática              |                  |                    |         |        |
| 19                                                                     |                        | Disciplinas: Português e Matemática |                  |                    |         |        |
| 21                                                                     |                        | Disciplina: Português               |                  |                    |         |        |

| <b>4. MEDIDAS EDUCATIVAS APLICADAS AOS ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS</b> |                                |                                     |                                     |                                     |                                 |                      |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------------------------------------|
| N.º                                                                                     | Apoio Pedagógico Personalizado | Adequações Curriculares Individuais | Adequações no Processo de Matrícula | Adequações no Processo de Avaliação | Currículo Específico Individual | Tecnologias de Apoio | Apoio Direto do/a Docente de Educação Especial |
| 16                                                                                      |                                |                                     |                                     |                                     | x                               |                      |                                                |
| 22                                                                                      | x                              |                                     |                                     | x                                   |                                 |                      |                                                |

## **5. PROBLEMAS DIAGNOSTICADOS**

- **IDENTIFICAÇÃO DOS PROBLEMAS REAIS DA TURMA:** O conselho de turma concluiu que o rendimento da turma está aquém do que pode ser atingido pelos alunos e isso acontece pois estes apresentam falta de hábitos de estudo regular para além das aulas, e uma dificuldade em gerir esse tempo face às inúmeras solicitações de que são alvo. O trabalho em aula é realizado mas, muitas vezes, com pouca qualidade. Depois do trabalho realizado a maioria dos alunos tem alguma dificuldade em fazer uma análise crítica ao seu próprio trabalho. Surge ainda outro problema, o facto de muitos alunos não terem qualquer ideia sobre o seu percurso escolar após o décimo segundo ano, o que dificulta o seu próprio empenhamento para atingir objetivos previamente definidos.

## **6. AÇÃO DO CONSELHO DE TURMA**

### **6.1. ESTRATÉGIAS GLOBAIS DE ATUAÇÃO**

**Face ao diagnóstico efetuado houve consenso na decisão de realizar atividades que sejam avaliadas pelos próprios alunos e/ou pelos seus pares, de acordo com critérios previamente fornecidos. A diretora de turma em particular e os professores do conselho de turma em geral, decidiram que seria importante conversar com os alunos sobre a necessidade de uma melhor gestão do tempo e de clarificação em relação ao seu percurso escolar após o décimo segundo ano.**

## 7. ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

7 de novembro – visita de estudo com o tema “No jardim da Quinta da Alagoa com Alberto Caeiro” no âmbito da disciplina de Português;  
24 de novembro – participação de 3 alunos no Corta-Mato a nível de escola;  
12 de dezembro – participação de 4 alunos no Torneio de Ténis de Mesa  
13 de dezembro – participação de 3 alunos no Corta-Mato concelhio;  
Mês de dezembro – organização do Cabaz de Natal da turma;  
31 de janeiro – visita de estudo à exposição “Escher em Lisboa” no âmbito da disciplina de Matemática;  
8 e 9 de fevereiro – visita de estudo “Por terras do Alentejo” no âmbito da disciplina de Economia C;  
16 de fevereiro – participação de um aluno no Torneio de Atletismo no âmbito da disciplina de Educação Física;  
19 de março – participação de alguns alunos no Torneio de Voleibol no âmbito da disciplina de Educação Física;  
22 de março – assistência à peça “O Ano da Morte de Ricardo Reis” no Convento de Mafra, no âmbito da disciplina de Português;  
Mês de março – participação de uma aluna no programa “Braço Direito”, no âmbito da disciplina de Economia C;  
- participação da delegada de turma na sessão “Voz dos Jovens” organizada pela Câmara Municipal de Cascais;  
2 de maio – a turma organizou um “Café-Europa”, para a turma do 10º ano da área-socioeconómica, no âmbito do Projeto Escolas  
Embaixadoras do Parlamento Europeu (Economia C);  
9 maio – a turma participou na sessão comemorativa do Dia da Europa realizada no auditório da escola, no âmbito do Projeto Escolas  
Embaixadoras do Parlamento Europeu (Economia C);  
25 de maio – saída de campo com atividades de orientação e atividades náuticas no âmbito da disciplina de Educação Física.

## 8. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- De acordo com a legislação em vigor e o definido pelo Conselho Pedagógico.
- Em cada disciplina/área disciplinar de acordo com o definido nos respetivos departamentos.
- Especificar os critérios de avaliação dos alunos com NEE ou estrangeiros.
- Especificar casos em que o conselho de turma opte por uma avaliação diferenciada

Anexo 13 Horários do Desporto Escolar 2017/2018



| EQUIPAS E HORÁRIOS DE TREINO - 2017/18                                                                                     |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>TÉNIS DE MESA</b><br>Vários Misto     | José Fernandez                                                             | 2ª ou 3ª Feira- 14:45 às 15:30 H<br>(a definir)<br>4ª Feira- 14:45 às 16:15 Horas                                                                                                                                                                          |
|  <b>GINÁSTICA</b><br>Vários Misto         | Paula Olivares                                                             | 4ª Feira- 14:00 às 15:30 Horas<br>4ª Feira- 16:15 às 17:00 Horas                                                                                                                                                                                           |
|  <b>SURF</b><br>Vários Misto              | Luís Costa                                                                 | 2ª Feira – 14:30 às 17:00 Horas                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>BADMINTON</b><br>Vários Misto        | Fernanda Fernandes<br>Jorge Vanine                                         | 4ª Feira – 13:45 às 15:15 Horas<br>6ª Feira -13:45 às 14:30 Horas                                                                                                                                                                                          |
|  <b>CANOAGEM</b><br>Vários Misto        | Humberto Cadete<br>Ricardo Costa                                           | 4ª Feira – 13:45 às 17:30 Horas                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>VELA / Adaptada</b>                 | Ricardo Costa                                                              | 5ª Feira – 13:45 às 17:30 Horas                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>ATLETISMO</b><br>Vários Misto       | Anabela Leite                                                              | 4ª Feira – 15:30 às 16:15 Horas<br>6ª Feira – 13:45 às 15:20 Horas                                                                                                                                                                                         |
|  <b>VOLEIBOL</b><br>Vários Misto        | Filipe Enes -INF.-A<br>Ana Carvalho- INF.-B<br>Fátima Saraiva-<br>INIC/JUV | <b>INF-A</b><br>3ª Feira- 16:15 às 17:45 Horas<br>5ª Feira -16:15 às 17:00 Horas<br><b>INF- B</b><br>2ª Feira- 16:15 às 17:00 H<br>6ª Feira- 13:45 às 15:15 Horas<br><b>INIC/JUV</b><br>4ª Feira – 15:15 às 16:00 Horas<br>6ª Feira – 14:30 às 16:00 Horas |
|  <b>MULTIATIVIDADES</b><br>Vários Misto | Jorge Vanine                                                               | 4ª Feira – 15:15 às 17:30 Horas                                                                                                                                                                                                                            |

2017-09-29