



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório de Estágio em Educação Física realizado na Escola Básica do Bom Sucesso

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

Prof. Doutor António Quaresma

Nuno Miguel Sachim Alves, 22101484

Lisboa

2024



Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário

Relatório de Estágio em Educação Física realizado na Escola Básica do Bom Sucesso

Versão Final

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 02/02/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°599/2024, de 19 de janeiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Lisboa

2024

Agradecimentos

À minha família, especialmente à minha mãe, pai e irmão, que me acompanharam durante esta etapa da minha vida.

Ao meu Orientador de Faculdade, Professor Doutor António Quaresma, pelas inúmeras reflexões e orientações que contribuíram para a conclusão desta etapa.

Ao meu Orientador de Escola, Professor Fernando Soares, pelo acompanhamento diário, partilha de conhecimentos e apoio ao longo deste ano letivo.

A todos os restantes Professores do GEF da Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso, em especial ao Professor Mário Lopes e à Professora Célia Vieira, que estiveram presentes diariamente contribuindo positivamente para o sucesso deste percurso.

A todos os funcionários da Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso, em especial à D^a Cesaltina e à D^a Irene, que todos os dias me encheram de alegria.

Ao Plantel Sénior do CAD (2022/23), que conviveram diariamente comigo durante este ano letivo e que inúmeras vezes privaram comigo.

À minha namorada, Daniela Júlio, que esteve sempre presente e que contribuiu imenso para que esta etapa da minha vida corresse tão bem.

Ao meu amigo, Vitor Ruiz, por ter acompanhado e apoiado todo o processo, desde o primeiro dia de Mestrado até ao último.

Aos meus amigos e colegas de Estágio, Miguel Monteiro e Gonçalo Marques, por estarem presentes todos os dias, por terem feito deste ano de Estágio Pedagógico um dos melhores da minha vida, toda a alegria que partilharmos e a entreatajuda é inexplicável. Um privilégio ter podido estagiar com vocês.

Ao meu 7^oC, um agradecimento especial por toda a paciência que tiveram durante este ano letivo.

Resumo

O Estágio Pedagógico teve lugar na Escola Básica do Bom Sucesso, onde atuei em quatro áreas: Ensino-aprendizagem (Lecionação); Relação com o Meio (Direção de Turma); Intervenção na Escola (Desporto Escolar) e Atividades de carácter Científico-Pedagógico (Seminário).

Relativamente à primeira para além do planeamento anual e lecionação das aulas da turma sob a qual me foi atribuída, realizei um projeto no âmbito da aprendizagem cooperativa, de modo que os alunos com menos competências possam experienciar cada vez mais o sucesso.

Na Direção de Turma, acompanhei a Diretora de Turma em todas as suas funções, e lecionando em conjunto as aulas de Cidadania e Oficina do Saber, onde desenvolvi um projeto sobre as recomendações de hábitos saudáveis. Ajudei ainda na realização das reuniões dos Encarregados de Educação (EE).

Na terceira área, Desporto Escolar, comecei por auxiliar o Professor responsável pelo núcleo de Basquetebol, tendo progressivamente assumindo o protagonismo pelo grupo-equipa Infantis A (alunos tipicamente do 4º e 5º anos).

Por último, no Projeto Seminário, procurei debruçar-me sobre a autoavaliação dos alunos, nomeadamente como é que a avaliação por pares se pode transformar numa ferramenta de aprendizagem, promovendo nos mesmos mais autonomia e envolvimento com a matéria.

Palavras-chave:

Estágio Pedagógico, Educação Física, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar, Projeto Seminário, Cooperação

Abstract

The Pedagogical Internship took place at the Bom Sucesso Basic School, where I worked in four areas: Teaching and Learning (Teaching); Relationship with the Environment (Class Management); Intervention in the School (School Sports); and Scientific-Pedagogical Activities (Seminar).

Regarding the first area in addition to the annual planning and teaching of the assigned class, I carried out a project within the scope of cooperative learning, aiming to provide students with fewer skills with increasing success experiences.

In Class Management, I assisted the Class Director in all her functions, co-teaching Citizenship and Workshop of Knowledge classes, where I developed a project on recommendations for healthy habits. I also helped organize meetings with Parents/Guardians (PG).

In the third area, School Sports, I started by assisting the Teacher in charge of the Basketball core, gradually taking on the role for the Infant A students (typically 4th and 5th graders).

Finally, in the Seminar Project, I sought to delve into the self-assessment of students, specifically how peer assessment can become a learning tool, promoting more autonomy and engagement with the subject in them.

Keywords:

Pedagogical Internship, Physical Education, Teaching, Class Management, School Sports, Seminar Project, Cooperation.

Abreviaturas, Siglas e Símbolos

AE – Aprendizagens Essenciais

CT- Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DGS – Direção Geral da Saúde

DT – Diretor de turma/ Direção de turma

E – Nível Elementar

E1 – Nível Elementar 1

E2 – Nível Elementar 2

EBBS – Escola Básica do Bom Sucesso

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

FZSAF – Fora da Zona Saudável de Atividade Física

GEF – Grupo de Educação Física

I – Nível Introdução

I1 – Nível Introdução 1

I2 – Nível Introdução 2

IPDJ – Instituto Português do Desporto e da Juventude

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

MEEFEBS - Mestrado no Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

OFS – Oficina do Saber

OMS – Organização Mundial de Saúde

PAI – Protocolo Avaliação Inicial

Nuno Miguel Sachim Alves
Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso

PTI – Professor a Tempo Inteiro

UD – Unidade Didática

UL-CUL - Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

ZPA- Zona de Perfil Atlético

ZSAF – Zona Saudável de Atividade Física

Índice Geral

Introdução	15
1. Lecionação.....	18
1.1 Introdução	18
1.2 Caracterização do Ensino da Educação Física na EBBS.....	18
1.2.1 Processo de Avaliação	20
1.3 Objetivos Operacionais e Processo.....	22
1.3.1 Planeamento da 1ªEtapa	23
1.3.2 Balanço da 1ªEtapa	25
1.3.3 Planeamento da 2ªEtapa	28
1.3.4 Balanço da 2ªEtapa	31
1.3.5 Planeamento da 3ªEtapa	32
1.3.6 Balanço da 3ªEtapa	33
1.3.7 Planeamento da 4ªEtapa	34
1.3.8 Balanço da 4ªEtapa	35
1.4 Considerações Finais	36
1.5 Projeto Específico da Lecionação.....	38
1.5.1 Cooperação como agente de ensino.....	38
1.5.1.1 1ªEtapa do Projeto de Lecionação	39
1.5.1.2 2ªEtapa do Projeto de Lecionação	40
1.5.1.3 3ªEtapa do Projeto de Lecionação	40
1.5.1.4 4ªEtapa do Projeto de Lecionação	41
1.6 Turma Partilhada para melhoramento do MAGIC	41
1.7 Professor a Tempo Inteiro	42
1.7.1 Planeamento da Semana	43
1.7.2 Balanço da Semana.....	44
1.8 Observação Sistemática Inter-Estagiários	45

1.8.1 Introdução	45
1.8.2 Objetivos Operacionais e Processo.....	45
1.8.3 Balanço	47
2 Direção de Turma	48
2.1 Introdução	48
2.1.1 Caracterização da Turma	48
2.1.2 1ª Etapa da Direção de Turma	49
2.1.3 2ª Etapa da Direção de Turma	50
2.1.4 3ª Etapa da Direção de Turma	51
2.1.4.1 Visita de Estudo.....	51
2.1.5 4ª Etapa da Direção de Turma	52
2.2 Projeto Específico da Direção de Turma	53
2.2.1 Hábitos de vida ativos e saudáveis	53
2.2.2 Objetivos Operacionais e Processo.....	53
2.2.3 Planeamento	53
2.2.4 1ª Etapa da Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis	54
2.2.5 2ª Etapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis	54
2.2.6 Balanço e 3ª Etapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis	55
2.3 Saída de Campo	55
3. Desporto Escolar	58
3.1 Introdução	58
3.1.1 Caracterização do Grupo-Equipa e Recursos	58
3.1.2 Planeamento Geral.....	58
3.1.3 Planeamento e Balanço da 1ª Etapa.....	60
3.1.4 Planeamento e Balanço da 2ª Etapa.....	61
3.1.5 Planeamento e Balanço da 3ª Etapa.....	61
3.1.6 Planeamento e Balanço da 4ª Etapa.....	62

3.1.7 Torneio de 3x3 do 3º Ciclo.....	62
3.2 Atividade Interna	63
3.2.1 Dia Europeu do Desporto	63
3.2.2 Corta-Mato – Fase Escola	63
3.2.3 Corta-Mato- Fase Local (LOVFX).....	64
3.2.4 Mega Sprint- Fase Escola.....	64
3.2.5 Dia do Agrupamento	64
4. Projeto Seminário	65
4.1 Introdução.....	65
4.2 Objetivos Operacionais e Processo.....	66
4.2.1 Planeamento	66
4.2.2 1ªEtapa – Identificação do Problema.....	67
4.2.3 2ªEtapa – Pesquisa e Revisão Bibliográfica	67
4.2.4 3ªEtapa- Formulação e Aplicação da Proposta.....	68
4.2.5 4ªEtapa- Apresentação da Proposta ao GEF	69
Conclusão	70
Referências Bibliográficas.....	72
Outros Documentos	75
Apêndices	76
Apêndice I – Calendário Escolar 2022/23.....	76
Apêndice II – Unidade Didática nº1	77
Apêndice III – Unidade Didática nº2.....	84
Apêndice IV – Avaliação Diagnóstica da Área A.....	91
Apêndice V – Avaliação Diagnóstica da Área B	92
Apêndice VI – Unidade Didática nº3	93
Apêndice VII – Unidade Didática nº4	101
Apêndice VIII – Unidade Didática nº5.....	108

Apêndice IX – Grelhas de Prioridades (Ginásticas).....	116
Apêndice X – Plano de Etapa (Progresso)	119
Apêndice XI – Unidade Didática nº6 e Planos de Aula	124
Apêndice XII – Avaliação 3º Período da Área A	140
Apêndice XIII – Avaliação 3º Período da Área B	141
Apêndice XIV – Horário da Semana de PTI	142
Apêndice XV – Unidade Didática 5ºB e Planos de Aula (PTI)	143
Apêndice XVI - Unidade Didática 6ºA e Planos de Aula (PTI).....	150
Apêndice XVII - Unidade Didática 7ºA e Planos de Aula (PTI)	159
Apêndice XVIII - Unidade Didática 8ºC e Planos de Aula (PTI)	165
Apêndice XIX - Unidade Didática 8ºD e Planos de Aula (PTI).....	171
Apêndice XX – Grelha de Observação Inter-Estagiários.....	177
Apêndice XXI – Grelhas de Autoavaliação (Projeto Seminário).....	178
.....	182
Anexos.....	183
Anexo I – Descritores de desempenho dos níveis de prossecução.....	183
Anexo II – Aprendizagens Essenciais a privilegiar 7ºano.....	214
Anexo III – Rubrica de Avaliação da Área C.....	216
Anexo IV – Potencialidades e Problemas da Turma (Plano de Turma).....	217
Anexo V – Aprendizagens Essenciais a privilegiar 6ºano	218

Índice de Quadros

Quadro 1- Horário semanal do Estagiário	17
Quadro 2- Polivalência dos Espaços	20
Quadro 3- Critérios de avaliação do 7ºano 1ºperiodo na área A	22
Quadro 4- Plano Plurianual de Educação Física AEBS	23
Quadro 5- Objetivos da 1ª Etapa (Prognóstico)	23
Quadro 6- Situações de exercícios para a avaliação diagnóstica.....	24
Quadro 7- Avaliação Inicial de JDC.....	26
Quadro 8- Avaliação Inicial de Ginásticas	26
Quadro 9- Avaliação Inicial de Dança e Badminton.....	27
Quadro 10- Avaliação Inicial da Aptidão Física	27
Quadro 11- Alunos Críticos e Alunos Referência	27
Quadro 12- Objetivos da 2ª Etapa (Prioridades)	29
Quadro 13- Objetivos da 3ªEtapa (Progresso).....	33
Quadro 14- Objetivos da 4ª Etapa (Produto).....	35
Quadro 15- Avaliação Final de JDC.....	36
Quadro 16- Avaliação Final de Ginásticas	37
Quadro 17- Avaliação Final de Dança, Atletismo e Badminton	37
Quadro 18- Avaliação Final da Área B	38
Quadro 19- Objetivos do Projeto de Lecionação.....	39
Quadro 20- Planeamento do Projeto de Lecionação	39
Quadro 21- Objetivos Específicos da 1ª Etapa do Projeto de Lecionação	39
Quadro 22- Objetivos Específicos da 2ª Etapa do Projeto de Lecionação	40
Quadro 23- Objetivos Específicos da 3ª Etapa do Projeto de Lecionação	40
Quadro 24- Objetivos Específicos da 4ª Etapa do Projeto de Lecionação	41
Quadro 25- Progresso dos alunos críticos nas matérias de Voleibol e Badminton	41
Quadro 26- Objetivos da Turma Partilhada.....	42
Quadro 27- Objetivo Específico da Turma Partilhada	42
Quadro 28- Objetivos da Semana de Professor a Tempo Inteiro	43
Quadro 29- Horário do Estagiário durante a Semana de Professor a Tempo Inteiro	43
Quadro 30- Objetivos da Observação Inter-Estagiários.....	46
Quadro 31- Calendário de Observações Inter-Estagiários	46
Quadro 32- Objetivos da 1ªEtapa da Direção de Turma	49

Quadro 33- Objetivos da 2ªEtapa da Direção de Turma	50
Quadro 34- Temas trabalhados durante a 2ªEtapa da Direção de Turma	50
Quadro 35- Objetivos da 3ªEtapa da Direção de Turma	51
Quadro 36- Etapas da Preparação da Visita de Estudo	51
Quadro 37- Objetivos da 4ªEtapa da Direção de Turma	52
Quadro 38- Objetivos do Projeto – Hábitos de vida ativos e saudáveis.....	53
Quadro 39- Planeamento do Projeto – Hábitos de vida ativos e saudáveis.....	54
Quadro 40- Objetivos da 1ªEtapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis	54
Quadro 41- Objetivos da 2ªEtapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis	54
Quadro 42- Objetivos da 3ªEtapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis	55
Quadro 43- Constituição das Turmas participantes.....	56
Quadro 44- Planeamento do Desporto Escolar- Basquetebol	59
Quadro 45- Objetivos da 1ªEtapa de Desporto Escolar.....	60
Quadro 46- Objetivos da 2ªEtapa de Desporto Escolar.....	61
Quadro 47- Objetivos da 3ªEtapa de Desporto Escolar.....	61
Quadro 48- Objetivos da 4ªEtapa de Desporto Escolar.....	62
Quadro 49- Objetivos Globais do Projeto Seminário.....	66
Quadro 50- Etapas do Projeto de Seminário	66
Quadro 51- Objetivo da 1ª Etapa do Projeto Seminário.....	67
Quadro 52- Objetivo da 2ª Etapa do Projeto Seminário.....	68
Quadro 53- Objetivos da 3ª Etapa do Projeto Seminário	68
Quadro 54- Resolução das dificuldades dos alunos na leitura das grelhas	69
Quadro 55- Objetivo da 4ª Etapa do Projeto Seminário.....	69

Introdução

Este relatório surge no âmbito do programa de Estágio Pedagógico do Mestrado no Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa (UL-CUL) que teve como objetivo aplicar na prática os conhecimentos adquiridos durante o primeiro ano do mestrado.

A escola na qual realizei o estágio foi a Escola Básica do Bom Sucesso (EBBS), pertencente ao Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso das quais fazem parte a Escola de Arcena e o Jardim de Infância do Bom Sucesso. Este agrupamento é relativamente recente, tendo em conta que foi fundado no ano letivo 1999/2000. O Agrupamento recebe crianças de toda a freguesia de Alverca, mas principalmente das localidades do Bom Sucesso e de Arcena.

De acordo com o Projeto Educativo, a comunidade educativa:

“Enquadra-se num contexto social de famílias de nível médio e médio-baixo. Integra uma população maioritariamente portuguesa, mas abrangendo um núcleo substancial de nacionalidade brasileira, e ainda outros núcleos de menor expressão de origem angolana, guineense, cabo-verdiana, entre outras nacionalidades, num total de 18% do universo dos alunos” (Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso, 2021/2022-2023/2024).

Verifica-se que o número de alunos apoiados pela Ação Social Escolar representa cerca de 33% dos alunos. Esta caracterização da comunidade educativa é importante porque dá-nos a conhecer a realidade de muitas das turmas, turmas com diferentes nacionalidades, de contextos distintos, onde a escola é vista de forma diferente e é isso que torna a EBBS uma escola única e aliciante. A escola conta ainda com uma vasta oferta de clubes, com o objetivo de relacionar e valorizar os objetivos da mesma com os interesses dos alunos, de entre os quais, o Clube de Desporto Escolar, Clube de Teatro, Jornal da escola, Rádio Escolar, entre outros.

Segundo o Projeto Educativo, lema da escola no triénio 2021/2022-2023/2024 “No Caminho do Sucesso de Mãos Dadas com a Inovação” indica o caminho que a escola quer seguir em que, a mesma afirma:

“Tem de continuar a agregar esforços para reforçar uma cultura de escola inovadora e com visão de futuro, em que os alunos, que estão no centro de todo o processo de ensino e aprendizagem, possam robustecer uma identidade que os preparará enquanto cidadãos com uma visão ampla do outro e do mundo, capazes de construir o seu próprio futuro com base nas experiências de aprendizagem.” (Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso, 2021/2022-2023/2024).

Como tal, os projetos desenvolvidos ao longo do ano, tiveram sempre em conta este lema, proporcionando experiências inovadoras aos alunos tendo sempre como fio condutor as aprendizagens dos mesmos.

De acordo com o Programa de Estágio Pedagógico de Educação Física da UL-CUL, atuei em quatro áreas: Ensino-aprendizagem (Lecionação); Relação com o Meio (Direção de Turma); Intervenção na Escola (Desporto Escolar) e Atividades de carácter Científico-Pedagógico (Seminários). Relativamente à primeira, Lecionação, para além do planeamento anual e lecionação das aulas da turma sob a qual me foi atribuída, realizei um projeto no âmbito da aprendizagem cooperativa, de modo que os alunos com menos capacidades experienciem cada vez mais o sucesso, promovendo o gosto pela prática desportiva e o envolvimento com a disciplina. Devo ainda referir que no seguimento da aprendizagem cooperativa, eu e o restante núcleo de estágio com o auxílio do Orientador de Escola, lecionamos uma Turma de forma partilhada promovendo mais tempo de contacto com os alunos e colmatando possíveis debilidades que apresentávamos.

Na Direção de Turma, acompanhei a Diretora de Turma (DT) em toda a sua função, desde lecionar em conjunto as aulas de Cidadania e Oficina do Saber, ajudei ainda na realização das reuniões dos Encarregados de Educação (EE). Para além deste apoio à DT, desenvolvi um projeto sobre hábitos saudáveis relacionando-o com as novas tecnologias, de modo ainda a potenciar algum desenvolvimento das apresentações orais e a partilha de informação, a turma reuniu-se com um outro 7º ano para um momento de partilha.

Na terceira área, Desporto Escolar, estive numa fase inicial a auxiliar o Professor responsável pelo núcleo de Basquetebol, sendo que posteriormente lecionei alguns treinos, estando mais responsável pelos alunos Infantis A, ou seja, os alunos do 4º e 5º ano, acompanhando-os em todos os encontros do DE. A presença no DE estendeu-se ainda às atividades de carácter interno, tais como, o Corta-Mato, o Mega Sprint, tanto a nível escola como a nível regional.

Por último, no Projeto Seminário, identifiquei dificuldades dos alunos na sua autoavaliação e ainda na relação das matérias com os critérios de avaliação, pelo que elaborei ferramentas de autoavaliação, promovendo nos mesmos mais autonomia e relação com a matéria, o que se irá traduzir em melhores aprendizagens.

No que toca ao meu horário semanal de intervenção prática no âmbito do estágio, foi dividido entre as horas de lecionação, direção de turma e desporto escolar. Na porção da lecionação, para além das turmas em que leciono, como referido anteriormente, estive quase sempre presente nas aulas dos meus colegas estagiários e ainda na turma do orientador, de modo a poder observar e posteriormente refletir sobre essas mesmas observações. Na direção de turma como já tinha referido, acompanhei a DT durante as aulas de Cidadania e Oficina do Saber. O Desporto Escolar foi dividido de acordo com os horários das turmas, em que existiu a lecionação de 5 treinos semanais tentando ir ao encontro de todas as turmas que previamente mostraram interesse em participar.

Quadro 1- Horário semanal do Estagiário

22/23		2ª Feira	3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira		22/23	
08:10	08:55	Lecionação - 7ºC			Desporto Escolar- 4ºano						08:10	08:55
08:55	09:40						Miguel 7ºD				08:55	09:40
10:00	10:45	Miguel - 7ºD			Turma Orientador - 9ºA		Desporto Escolar- 6ºano e 7ºano				10:00	10:45
10:45	11:30										10:45	11:30
11:40	12:25	Turma Partilhada - 9ºD	Gonçalo - 9ºE		Turma Partilhada - 9ºD		Lecionação - 7ºC				11:40	12:25
12:25	13:10						Gonçalo - 9ºE				12:25	13:10
13:25	14:10										13:25	14:10
14:10	14:55	Desporto Escolar - 7ºano	Cidadania - 7ºC				Desporto Escolar- 5ºano				14:10	14:55
15:10	15:55	Turma Orientador - 9ºA	OFS - 7ºC		Desporto Escolar - 6ºano e 7ºano						15:10	15:55
15:55	16:40										15:55	16:40

De referir que cada um dos capítulos seguintes está formulado de modo que exista uma primeira caracterização e posterior criação de objetivos, para que possa delinear o trajeto até ao cumprimento desses tais objetivos. Estará ainda presente uma revisão literária no âmbito dessas mesmas intervenções. Por último, os capítulos são finalizados sempre com uma reflexão que contempla o balanço, onde são destacados os pontos positivos e os pontos de melhoria.

O documento é concluído com uma reflexão pessoal sobre todo o processo de estágio, destacando o seu significado e contributo para a conclusão do ciclo de estudos.

1. Lecionação

1.1 Introdução

A Educação Física (EF) faz parte do currículo escolar há mais de 100 anos, porém, nos últimos 20 anos, os objetivos da EF têm sido discutidos numa aproximação a uma maximização da disciplina no impacto na saúde pública (Sallis et al., 2012 citado por Pedro Alves, 2016). Porém de acordo com uma conceção sociocrítica defendida por Bart Crum (1994), a EF deve ser um espaço de ensino-aprendizagem, designadamente de aprendizagens tecnomotoras, sociomotoras e de desenvolvimento de competências reflexivas necessárias para uma participação pessoal gratificante na cultura do movimento ao longo de toda a vida.

Para que exista esta consecução de objetivos e maximização da disciplina, o Professor deve ter em conta todo o processo de planeamento, sendo que este assume um papel central na potencialização das aprendizagens dos alunos, tal como refere Bom e Brás (2003).

1.2 Caracterização do Ensino da Educação Física na EBBS

Primeiramente e antes de poder caracterizar o processo de ensino-aprendizagem existente na Escola Básica do Bom Sucesso relativo à Educação Física, tenho de referir a constituição do grupo de Educação Física da escola conta com 5 professores, 2 do sexo feminino e 3 do sexo masculino, de referir que o grande núcleo deste Grupo conta com vários de anos de experiência juntos, sendo que são especialistas em diferentes modalidades, o que se traduz num fator útil para as aprendizagens coletivas do GEF.

Esta escola convive com núcleos de estágio em EF há vários anos, o que permite uma transição simples e eficiente no início do ano letivo, porém limita as oportunidades de inovação, dado que ano após ano com os vários Projetos de Seminário realizados, existem poucas melhorias a ser efetuadas.

No que concerne ao tempo horário disponível para a disciplina de EF e respetivos espaços de atuação, a Escola tem como definido a atribuição de duas aulas semanais, tendo uma a duração de 90 minutos e a outra a duração de 45 minutos em dias não consecutivos, o que difere das Aprendizagens Essenciais (AE), que por sua vez indicam a realização de três aulas semanais, com duração de 50 minutos, totalizando 150 minutos de prática de EF numa semana (Bom et al., 1989).

De acordo com a formalização horária da Escola, devo referir que estas recomendações não são possíveis de cumprir dado à inexistência de intervalos entre os blocos de 45 minutos,

estas aulas iriam ver o seu tempo disponível para a prática reduzido para cerca de 35 minutos, algo que limitaria o tempo semanal para valores de 105 minutos. Sendo assim, a solução apresentada pela Escola é a existência de um bloco de 90 minutos que possui sempre um intervalo antes e depois do mesmo, o que facilita a deslocação dos alunos e garante assim quase a totalidade dos 90 minutos como tempo disponível para a prática. Por outro lado, o problema mantém-se na aula de 45 minutos, visto que tem o seu tempo disponível para prática limitado, pois a inexistência de intervalos entre os blocos de 45 minutos faz com que os alunos ou cheguem mais tarde à aula ou tenham de sair antes do final do bloco de 45 minutos para poderem deslocar-se atempadamente para a aula seguinte, o que limita para a aula para os tais 35 minutos referidos anteriormente. Como tal a Escola com a sua estratégia própria de conjugação horária consegue obter cerca de 125 minutos disponíveis para a prática.

No que toca às instalações disponíveis para a lecionação das aulas de EF, a Escola conta com 3 espaços distintos, sendo estes o Exterior, Pavilhão e Ginásio, sendo que este último possui um pouco de zona Exterior que permite a prática de algumas matérias. De acordo com o GEF, que defini anteriormente, é de destacar que existe alguma prioridade para algumas matérias consoante o espaço em que se realiza a aula, ou seja, relativamente ao espaço Exterior e dado às suas características próprias e dimensões, deverão de ser priorizados os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), porém, o Grupo não se opõe à prática de outras matérias, caso estas façam parte das Prioridades da Turma. Por outro lado, podemos afirmar que estes três espaços possuem uma polivalência relativa, visto que não é possível lecionar todas as matérias de igual forma em todos os espaços, nomeadamente no que toca à Ginástica de Aparelhos, visto que esta deve ser lecionada apenas no Ginásio, isto porque a gestão material deve ser preservada.

Deste modo apresento um quadro resumo sobre a polivalência dos espaços, em que a cor verde remete para uma aplicação direta da matéria no espaço, o tom amarelo indica a viabilidade da aplicação da matéria, embora esteja ciente da necessidade de algumas adaptações, isto no que toca à Ginástica de Solo e Acrobática ser possível de se realizar no espaço Exterior dado à existência de colchões designados para esse mesmo espaço, por último a cor laranja implica uma adaptação total daquilo que é o contexto da matéria, isto derivado de falta de material no espaço correspondente ou a necessidade de transportar material entre espaços.

Quadro 2- Polivalência dos Espaços

Matérias	Exterior	Pavilhão	Ginásio + Exterior
Basquetebol			
Futebol			
Andebol			
Voleibol			
Ginástica Solo			
Ginástica Aparelhos			
Ginástica Acrobática			
Atletismo			
Dança			
Badminton			
StreetSurfing			

É de extrema importância referir que dado à distribuição horária efetuada na Escola, que os três espaços estão muita das vezes ocupados, algo que curiosamente não se verifica no meu contexto, visto que a aula de segunda-feira que inicia às 8h10 e com termino às 9h40, tem no seu primeiro bloco de 45 minutos apenas dois espaços ocupados, o que permite alguma articulação no que toca a adaptações devido a impossibilidades de lecionar aula, nomeadamente no espaço Exterior devido às condições climáticas. Ainda na segunda aula da semana, cujo horário é da 11h40 até às 12h25 na quinta-feira, verifica-se novamente apenas dois dos três espaços ocupados, algo que tal como referido anteriormente é bastante positivo, pois permite que haja sempre aula de carácter prático.

1.2.1 Processo de Avaliação

No que toca aos Descritores de Desempenho (Anexo I), estes apresentam uma versão modificada em termos de nomenclaturas daquilo que está presente nas AE (Bom et al., 1989), mas que vai de encontro aos mesmos.

Assim sendo, a avaliação está dividida em três grandes áreas, a Área A- Atividades Físicas, onde encontramos todas as matérias pertencentes às subáreas de JDC, Ginástica, Atletismo, Patinagem, Atividades de Expressão Rítmica (ARE) e Jogos de Raquetes, de destacar que no contexto da Escola a subárea da Patinagem não é aplicada, nomeadamente pelo gastos materiais associados à prática da mesma, isto porque o pavimento do espaço exterior é demasiado abrasivo para os patins e o pavimento do pavilhão impossibilita o deslize dos mesmos, pelo que o GEF optou por inserir o *StreetSurfing*, visto que o material constituinte possui maior resistência e aquelas que são as competências a desenvolver na subárea da Patinagem são semelhantes.

A segunda área de avaliação é a Área B- Aptidão Física, em que é utilizada a bateria de testes do FIT Escola de modo a avaliar esta área, testes estes que são os seguintes, Teste do Vaivém (Aptidão Aeróbia), Teste das Extensões de Braços (Força de Resistência dos Membros Superiores), Teste dos Abdominais (Força de Resistência da Região Abdominal), Teste do Senta e Alcança (Flexibilidade dos Membros Inferiores) e Teste da Impulsão Horizontal (Força Explosiva dos Membros Inferiores).

A terceira área de avaliação é a Área C- Conhecimentos, dentro da qual estão incluídos os Conhecimentos, as Atitudes e Valores e ainda os Hábitos de Higiene. Estas porções da Área C são avaliadas através de trabalhos e conhecimento aplicado durante as aulas (conhecimentos), ao respeito e contribuição para um ambiente positivo (atitudes e valores) e ainda naquilo que se cinge aos hábitos de higiene dos alunos, caso estes se higienizem após a aula de EF.

No que concerne ao quadro referencia das metas de aprendizagem (Anexo II), como referido anteriormente, o GEF adota uma ligeira adaptação daquilo que está presente nos AE, ou seja, o que os AE afirmam ser o nível Introdução de uma determinada matéria o GEF adapta a sua nomenclatura denominando-o de nível Introdução 2, isto deve-se principalmente ao facto de o GEF “dividir” o nível Introdução em dois subníveis, o nível Introdução 1 e Introdução 2. Esta mudança de nomenclatura permite que os alunos estejam mais cientes do seu processo de ensino-aprendizagem, pois sabem exatamente em que nível estão e para qual estão a trabalhar, diminuindo assim a confusão que poderia existir dado à extensão de habilidades ou comportamentos presentes no nível Introdução, o mesmo se aplica para o nível Elementar. De forma exemplificativa, de modo atingir o nível Introdução na matéria de Ginástica de Aparelhos, os alunos devem dominar salto de eixo no boque, salto em extensão e $\frac{1}{2}$ pirueta no minitrampolim, salto de coelho e cambalhota à frente no plinto longitudinal e ainda entrada na Trave, marcha à frente e atrás, $\frac{1}{2}$ volta em ponta dos pés, salto a pés juntos e a saída em salto de extensão, algo que como referido anteriormente se torna bastante confuso dizer ao aluno que tem de trabalhar o nível Introdução dado à variedade de habilidades existentes. Sendo assim, o GEF definiu que para Introdução 1, deveria constar salto de eixo no boque, salto em extensão no minitrampolim e entrada na Trave, marcha à frente e atrás, $\frac{1}{2}$ volta em ponta dos pés com saída em extensão, as restantes habilidades referidas anteriormente inserem-se no nível Introdução 2, logo o aluno atinge o nível Introdução na Ginástica de Aparelhos quando dominar todas estas habilidades.

Porém, deve ser referido como é está definido esta tal norma para o sucesso, no meu caso e visto que estou a lecionar numa turma de 7ºano, esta norma vai de encontro à classificação de nível 3, como já foi referido. Sendo assim, os critérios de avaliação definidos pelo GEF para a Área A- Atividades Físicas, estão descritos na Quadro 3, tendo ainda atenção à data das avaliações, 1º, 2º e 3º período.

Quadro 3- Critérios de avaliação do 7ºano 1ºperíodo na área A

Critérios de Avaliação 7ºano 1ºPeríodo (Área A)	
3 I (1) OU 1 I (1) + 1 I (2)	Classificação 2
1 I (1) + 3 I (2) OU 3 I (1) + 2 I (2)	Classificação 3
4 I (2) OU 2 I (1) + 3 I (2)	Classificação 4
5 I (2) OU 2 I (1) + 4 I (2)	Classificação 5
Critérios de Avaliação 7ºano 2º e 3º Período (Área A)	
4 I (1) OU 2 I (2)	Classificação 2
1 I (1) + 4 I (2) OU 3 I (1) + 3 I (2)	Classificação 3
5 I (2) OU 3 I (2) + 1 E (1)	Classificação 4
6 I (2) OU 4 I (2) + 1 E (1)	Classificação 5

De acordo com os critérios de avaliação descritos na Quadro 3, é de referir que os níveis de cada matéria são selecionados da seguinte forma, as 4 melhores matérias do aluno distribuídas, 1 da subárea dos JDC, 1 da subárea da Ginástica e 2 das restantes subáreas, Atletismo, ARE e outras.

1.3 Objetivos Operacionais e Processo

Em conformidade com o que Bom e Brás (2003) referem, a área da leção é prioritária e constitui o mais importante compromisso do professor, na qual coexistem três subáreas já anteriormente referenciadas, as Atividade Físicas, a Aptidão Física e os Conhecimentos, sendo estas que mais se relacionam com a aprendizagem dos alunos.

Como refere Bom et al. Min-Edu (1992) o planeamento anual deverá consistir em 4 etapas (Apêndice I), diferenciadas entre elas e com objetivos concretos, a primeira etapa, de seu nome Prognóstico, tem como principal objetivo a avaliação inicial da turma em cada matéria de modo a corroborar com os dados registados no ano letivo anterior. De forma sequencial, a etapa das Prioridades, tal como o seu nome indica, deverá de incidir num maior tempo de contacto dos alunos com as suas matérias prioritárias, devemos ter em atenção que os alunos que estão mais perto do sucesso devem trabalhar sob as suas dificuldades, enquanto os alunos que estão mais longe do sucesso devem experimentar esse mesmo sucesso nas matérias que demonstram aptidão. No que concerne à terceira etapa a mais longa do planeamento

denominada Progresso, é nesta que iremos observar a progressão dos alunos face aos seus desempenhos iniciais e uma aproximação às suas metas de aprendizagem. Por último, a fase de Produto, consiste na revisão e/ou consolidação de algumas matérias, podendo ainda levar a uma preparação do ano letivo.

De forma a balizar todos os objetivos definidos, devo ter em conta o Plano Plurianual de EF disponibilizado pelo GEF, sendo que este estabelece quais as aprendizagens que devem estar adquiridas ou mais especificamente o nível em que os alunos se devem encontrar num determinado ano escolar. Como tal, os comportamentos observados na primeira etapa devem estar de acordo com os objetivos do ano escolar anterior, ou seja, os alunos devem ter sido capazes de atingir os objetivos definidos e balizados para o 6ºano, após atingirem esses tais níveis deverão então trabalhar no sentido de atingir as aprendizagens referentes ao 7ºano.

Quadro 4- Plano Plurianual de Educação Física AEBS

Subdomínios	6ºano	7ºano
Basquetebol	I (2)	I (2)
Andebol	I (2)	I (2)
Futebol	I (1)	I (2)
Voleibol	I (1)	I (1)
G Solo	I (1)	I (1)
G. Aparelhos	I (1)	I (2)
G. Acrobática	-----	I (1)
Dança	I (1)	I (2)
Atletismo	I (2)	I (2)
Badminton	I (2)	I (2)

1.3.1 Planeamento da 1ª Etapa

Como referido anteriormente, esta primeira etapa Prognóstico, prevê que o Professor reveja as habilidades essenciais do ano anterior, para além de rever e recuperar as regras de organização e funcionamento da aula, posteriormente e de acordo com os dados retirados desta primeira avaliação, podemos definir os seguintes objetivos:

Quadro 5- Objetivos da 1ª Etapa (Prognóstico)

Objetivos da 1ª Etapa (Prognóstico)
Conhecer os alunos e as características dos mesmos
Criar rotinas de organização
Observar os níveis de desempenho dos alunos em cada matéria
Identificar as matérias que serão prioritárias
Definir os grupos de trabalho para esta primeira etapa

Esta primeira etapa foi composta por apenas duas unidades didáticas (Apêndice II e III), cada uma com 7 e 6 aulas respetivamente, cujo objetivo foi confirmar a informação já obtida através de registos anteriores dos alunos partilhados por outros docentes do GEF, adequando caso necessário os grupos de trabalho para que se consiga diferenciar o ensino e definir prioridades de forma concreta. Ainda de modo a corroborar a quantidade de aulas em cada unidade didática, devo referir que dado à rotação de espaços estabelecida no GEF, foi-me possível passar por cada espaço 4 vezes, duas aulas de 45 minutos e duas aulas de 90 minutos, o que transmite alguma fiabilidade aos dados recolhidos.

A avaliação da área A foi iniciada logo na primeira unidade didática, apesar dos alunos voltarem de um período de férias extenso em que não existe uma prática de atividade física contínua e sistemática, com a qual a prestação dos mesmo possa ser mais baixa do que a real essa diferença é substancialmente inferior aos índices físicos que os mesmos apresentam. Sendo assim, a área A foi avaliada logo na primeira unidade didática, onde as matérias de Basquetebol, Futebol, Badminton, Ginástica de Solo e Dança (Merengue) foram os principais alvos desta mesma avaliação, as restantes matérias, apesar de não terem sido avaliadas de forma formal, foram igualmente lecionadas. Na segunda unidade didática foram avaliadas as restantes matérias, Andebol, Voleibol e Ginástica de Aparelhos.

De modo a sintetizar todas as situações de exercício definidas para a avaliação da área A, apresento o seguinte quadro:

Quadro 6- Situações de exercícios para a avaliação diagnóstica

Subárea	Matéria	Situação de Avaliação	
		Introdução	Elementar
JDC	Basquetebol	Jogo 3x3 em campo reduzido com duas Quadros	
	Futebol	Jogo 4x4 em campo amplo	
	Andebol	Jogo 5x5 em campo reduzido	
	Voleibol	Jogo 2+2	Jogo 2x2
Ginástica	Solo	Sequência com Elementos do Nível Respetivo	
	Aparelhos	Situação de Exercício Isolado	
	Acrobática		
Atletismo	Velocidade	Situação de corrida de 40 metros	
	Estafetas	Corrida de 4x50 metros	Corrida de 4x60 metros
	Barreiras	Transposição de obstáculos	Transposição de barreiras
	Saltos em Altura	Transposição em Técnica de Tesoura	Transposição em Fosbury Flop

ARE	Danças socias	Em Situação de Line Dance	Em Situação de Dança a Pares
	Danças tradicionais	De acordo com a Estrutura da Dança Definida	
Outras	Badminton	Jogo 1+1	Jogo 1x1
	<i>StreetSurfing</i>	Situação de Exercício com percurso pré-definido	

Deve ainda de ser referido que a avaliação da área B culminou no final da segunda unidade didática, pois tal como referido anteriormente permitiu a recuperação de alguns índices físicos, tornando os dados recolhidos mais realistas. Esta avaliação da área B, foi efetuada através da Bateria de Testes do FITescola, nomeadamente através dos Testes de Resistência Aeróbia (Vaivém) e dos Testes de Aptidão Neuromuscular, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e flexibilidade dos membros inferiores.

A avaliação da área C, Conhecimentos, não foi realizada devido à forma como estará presente e irá ser transmitida aos alunos, visto que esta estará dependente dos dados recolhidos através dos Testes do FITescola.

1.3.2 Balanço da 1ª Etapa

Após concluída esta 1ª Etapa, cujos objetivos principais foram as avaliações iniciais das duas áreas (Apêndice IV e V), atividades físicas (A) e aptidão física (B), e ainda conhecer os alunos e as dinâmicas que estes possuem enquanto turma, para implementando as rotinas de organização e de funcionamento. De forma geral, todos os objetivos propostos foram concluídos com sucesso.

Na primeira área, das atividades físicas e nomeadamente na porção dos JDC, a situação de avaliação aplicada, tal como defende Comédias (2012), foi a situação de jogo, visto que é possível realizar uma avaliação autêntica a partir da mesma, estas situações estão apresentadas na Quadro 6. Relativamente aos JDC, podemos observar na Quadro seguinte que grande parte dos alunos não cumpre os objetivos propostos para o 6ºano, sendo que nas matérias de Basquetebol, Andebol e Futebol este incumprimento deve-se principalmente à dificuldade dos mesmos na desmarcação e ocupação do espaço. Os alunos que cumprem parcialmente os objetivos são aqueles que na generalidade praticam os comportamentos esperados, porém ainda não apresentam uma qualidade nos gestos técnicos ou consistência nos comportamentos, visto que estes variam de matéria em matéria, é notório destacar o Lançamento na Passada no Basquetebol e o Remate em Salto no Andebol. Por outro lado, os alunos presentes na porção

“Cumpre”, são aqueles cujos objetivos do 6ºano foram totalmente alcançados e devem desde já começar a trabalhar para atingirem os objetivos do 7ºano.

Quadro 7- Avaliação Inicial de JDC

	Não Cumpre	Cumpre Parcialmente	Cumpre
Basquetebol	1,2,3,8,10,11,12,13,14,15,18,19,21	4,5,6,7,9,16,17,20	-
Futebol	1,3,12,15	2,4,10,11,13,14,19,21	5,6,7,8,16,17,18,20
Andebol	1,2,3,4,6,8,10,11,12,13,14,15,16,18,19,21	5	7,9,17,20
Voleibol	3,14,15	1,8,10,11,12,13,18,19,21	2,4,5,6,7,9,16,17,20

Legenda: Não Cumpre- Alunos que não atingiram os objetivos do 6ºano; Cumpre Parcialmente- Alunos que atingiram os objetivos do 6ºano com algumas falhas; Cumpre- Alunos que atingiram os objetivos do 6ºano

Nas matérias de Ginástica, podemos observar dois blocos de alunos. Praticamente 50% dos alunos cumpriu os objetivos propostos para o 6ºano, o que significa que a outra metade dos alunos não atingiu esses tais objetivos. No que toca à Ginástica de Solo pode observar bastantes dificuldades na cambalhota à retaguarda no plano inclinado e na subida para pino, por outro lado, na Ginástica de Aparelhos, o maior inibidor de sucesso foi o salto de eixo para o boque, isto porque os alguns dos alunos que não cumpriram os objetivos tinham receio do próprio aparelho gímico, para além do salto de eixo, algumas habilidades a realizarem na Trave também causavam algum receio, tal como o salto a pés juntos.

Quadro 8- Avaliação Inicial de Ginásticas

	Não Cumpre	Cumpre Parcialmente	Cumpre
Ginástica de Solo	3,5,6,8,12,14,15,18	11,17,19	1,2,4,7,9,10,13,16,20,21
Ginástica de Aparelhos	3,8,12,15,18,19	-	1,2,4,5,6,7,9,10,13,16,20,21

Legenda: Não Cumpre- Alunos que não atingiram os objetivos do 6ºano; Cumpre Parcialmente- Alunos que atingiram os objetivos do 6ºano com algumas falhas; Cumpre- Alunos que atingiram os objetivos do 6ºano

No que diz respeito à Dança, mais precisamente ao Merengue, visto que foi a única Dança observada nesta Etapa, quase a totalidade dos alunos cumpriu os objetivos, com a exceção de dois alunos, cujas dificuldades se cingem apenas por adversão à própria matéria. O inverso acontece na matéria de Badminton, com apenas dois alunos a cumprirem os objetivos, os alunos presentes na parcela de “Cumpre Parcialmente” apresentam algumas dificuldades na utilização do *lob*, com a mesma a ser pouco aplicada em situação de cooperação. Os restantes

alunos, para além desta mesma dificuldade, apresentam ainda dificuldades ao nível do serviço e deslocamentos no campo.

Quadro 9- Avaliação Inicial de Dança e Badminton

	Não Cumpre	Cumpre Parcialmente	Cumpre
Dança (Merengue)	3	6	1,2,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21
Badminton	1,3,8,12,13,15,18,21	2,4,5,6,9,10,11,14,16,17,19	7,20

Legenda: Não Cumpre- Alunos que não atingiram os objetivos do 6ºano; Cumpre Parcialmente- Alunos que atingiram os objetivos do 6ºano com algumas falhas; Cumpre- Alunos que atingiram os objetivos do 6ºano

Na área B, da aptidão física, foi aplicado a Bateria de Testes do FITescola, anteriormente descrita. De acordo com os dados obtidos, podemos constatar que existe um número acentuado de alunos que não atingiram a zona saudável, pelo que devo destacar os alunos, 1,3,12,13,18,19 e 21, que apresentam 3 testes FZSAF, o que suscita preocupação.

Quadro 10- Avaliação Inicial da Aptidão Física

Teste Aplicado	FZSAF
Vaivém	3,11,12,13,15,18,19,20
Abdominais	1,3,4,12,13,14,15,18,19,21
Flexões de Braços	1,3,6,12,14,15,18,19,21
Impulsão Horizontal	19
Flexibilidade dos Membros Inferiores	1,3,5,10,11,12,14,17,20,21

Legenda: FZSAF- Alunos que não atingiram a zona saudável

Finalizada a avaliação inicial da área A e da área B, posso destacar dois grupos de alunos, os alunos críticos, que são aqueles cujo desempenho está bastante longe dos objetivos e que apresentam dificuldades em grande parte das matérias, e no outro espetro, os alunos referência, alunos estes que cumpriram grande parte dos objetivos e apresentaram níveis de desempenho acima da média.

Quadro 11- Alunos Críticos e Alunos Referência

Alunos Críticos	Alunos Referência
1,3,8,12,14,15,18	7,9,16,17,20

Relativamente às rotinas de organização exploradas e conseguidas, há de destacar a criação de um clima positivo de aula. Clima este que como refere Carreiro da Costa (1984) e Domingos (2021) é essencial para que exista um ensino das atividades físicas de qualidade e consequente desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. De igual forma, a criação de algumas metas intermédias dentro de cada exercício e matéria, permitiu que os alunos se envolvem cada vez mais com o seu processo de aprendizagem, pois estavam cientes de que

para chegar a uma determinada tarefa de complexidade mais alta teriam de completar as tarefas de menor complexidade, assim sendo, os próprios alunos conseguiam realizar uma autoavaliação da sua prestação. Isto irá traduzir-se nas etapas futuras como o aumento do trabalho autónomo, ou seja, não existe a necessidade de o professor estar a supervisionar de forma constante o aluno para que ele prossiga nas tarefas, visto que reconhece o que tem de realizar após concluir determinada tarefa.

De um ponto de vista mais pessoal, a organização da aula em termos de espaços foi melhorando seguindo algumas estratégias dadas pelo Orientador, por outro lado, um capítulo no qual sinto que ainda tenho alguma dificuldade é na gestão do tempo, isto porque por vezes a duração de algumas porções da aula são excessivas, especialmente durante a parte fundamental da aula, dado que existe uma preocupação acrescida com os alunos, nesta fase inicial existe de igual forma algum “desligar” do controlo do tempo que os grupos estão em cada estação, o que leva a que as aulas por vezes terminem em cima do horário estipulado ou mesmo ultrapassem esse mesmo horário. Referir ainda que no que toca à Instrução Inicial e Final, esta por vezes não é a mais clara, porém tem vindo a melhorar, algo que no início era pouco informativa, agora possui maior conteúdo, questionando sempre os alunos sobre os conteúdos da aula anterior e estabelecendo a ligação com a aula atual, as matérias que serão abordadas com os respetivos exercícios e metas integradas, na Instrução Final, existe sempre o balanço da aula com recurso ao questionamento e ainda a ligação com a aula seguinte. De igual forma, sinto que melhorei no acompanhamento dos alunos, principalmente ao nível do feedback, estando a ser mais específico. No entanto, o ciclo de feedback nem sempre é concluído, algo que terá de ser melhorado, pois o feedback é uma das competências centrais e mais poderosas que o professor tem de dominar para garantir uma avaliação formativa com impacto positivo nas aprendizagens dos alunos (Machado, 2021).

1.3.3 Planeamento da 2ª Etapa

Esta segunda Etapa, deve ser organizada de acordo com as informações obtidas na diagnose, sendo que agora o professor deverá organizar o seu ensino de modo que os alunos trabalhem de acordo com as suas prioridades, tendo como premissa, os alunos com maiores dificuldades, que irei denominar de alunos críticos tenham maior contacto com as matérias que demonstram mais aptidão e que igualmente estão mais perto da concretização dos objetivos, para que assim possam experienciar o sucesso. Por outro lado, os alunos que apresentam mais aptidão, ou seja, os alunos referência, para além de trabalharem nos seus objetivos, terão ainda

a função de agentes de ensino. Como tal, formei em grande maioria das aulas grupos de carácter heterogéneo, para que esses tais alunos com maiores dificuldades pudessem beneficiar de ajuda e acompanhamento por parte de colegas que demonstram mais competência. Como tal, defini os objetivos presentes na Quadro 12, de modo a atingir duas porções da lecionação, as aprendizagens dos alunos e a melhoria do ensino por parte do professor. Destacar ainda a primeira abordagem à área C, conhecimentos, que irá ditar um envolvimento dos alunos com a sua própria aptidão física.

Quadro 12- Objetivos da 2ª Etapa (Prioridades)

Objetivos da 2ª Etapa (Prioridades)
Promover situações de sucesso para os alunos críticos
Potenciar um clima positivo na aula
Desenvolver a área C interligando-a com a Aptidão Física dos alunos
Melhorar a gestão do tempo de aula, aumentar a qualidade da instrução final e inicial
Concluir os ciclos de feedback

Deste modo, nas unidades didáticas (Apêndice VI, VII e VIII) correspondentes, utilizei uma mistura entre situações de contexto de jogo e situações analíticas de modo a potenciar algumas habilidades que em contexto de jogo podem nem sempre ocorrer de forma constante como refere Comédias (2012) citando Harvey (2006), tal como o lançamento na passada, este apesar de ocorrer algumas vezes durante o contexto de jogo, não ocorre vezes suficientes para poder existir uma melhoria substancial na sua execução.

Para além das situações destinadas à aprendizagem das matérias da área A, foi ainda apresentado e proposto aos alunos tendo em conta os seus resultados na diagnose da área B, a construção de um plano de desenvolvimento individual (Chow et al., 2016) das capacidades motoras com o objetivo de melhorar os resultados obtidos anteriormente. Para tal e dado que existiu algumas aulas cuja lecionação no Exterior foi impossibilitada pela chuva, foram então lecionadas em contexto de sala de aula, com o objetivo de introduzir alguma matéria teórica de forma mais consistente, algo que já vinha a acontecer com alguma regularidade nas aulas. Sendo assim, os alunos tinham sempre uma estação disponível para a prática do seu plano de treino, cuja estrutura ia ao encontro de um treino intervalado Tabata I (2019), com 20 segundos de prática intensa e 10 segundos de descanso até um total de 8 exercícios realizados. Para além da prática durante a aula, um dos objetivos associados a este trabalho seria a prática fora do contexto escolar de modo a atingir as recomendações da OMS (2020), de três dias com atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, de referir que este trabalho como referido

anteriormente, serviu para a avaliação da área C, nomeadamente da porção dos conhecimentos classificado de acordo com a rubrica (Anexo III).

Desta forma, as situações utilizadas para o Futebol cingiram-se por situações de jogo reduzidas e em espaço amplo, de modo a que existisse tempo e espaço para os alunos tomarem decisões, para poder potenciar essa mesma tomada de decisão que foi identificada como prioritária, coloquei ainda defesa sombra em algumas aulas e de acordo com os grupos de trabalho, a defesa sombra, como o nome indica, permite que o defensor apenas limite as ações do portador da bola sem que possa efetivamente roubar a bola, logo, como o portador da bola não pode ficar sem a posse da bola tem mais tempo para identificar qual a decisão que tomará a seguir, conduzir/driblar a bola ou passar a uma colega desmarcado (Comédias, 2012). Por outro lado, dado que os alunos apresentavam mais capacidades ao nível do Basquetebol e Andebol, a preocupação passou mais por dar intencionalidade ao jogo, algo que durante a diagnose não aconteceu visto que os alunos com maior aptidão tentavam resolver o jogo de forma isolada sem cooperar com os colegas, logo, a inserção de um elemento Joker, que participa em ambas as equipas e sempre no processo ofensivo, cria uma linha de passe segura. Para além do mais, retirei o drible numa fase inicial, podendo apenas driblar quando em direção ao cesto ou à baliza, tendo sempre de terminar em lançamento na passada ou remate em salto potenciando assim o seu uso. O desenvolvimento nas Ginásticas, sendo de Solo ou Aparelhos, incidiu pelo uso de variantes de facilidade com o uso de materiais e ainda a apresentação das grelhas de prioridades (Apêndice IX), cujo objetivo cingia-se pela focalização dos alunos nas habilidades a melhorar, isto porque a organização das aulas no ginásio necessita que os alunos possuam alguma autonomia durante a prática das mesmas, na matéria de Badminton e dado que os alunos apresentavam algumas dificuldades ao nível do serviço e do batimento por baixo, *lob*, foi proposto a realização do seguinte exercício em contexto de jogo de cooperação, após o serviço os primeiros dois batimentos de cada aluno, teriam de ser obrigatoriamente em *lob*, posteriormente poderia jogar sem restrições, esta estratégia permite que os alunos possam desenvolver o batimento que pretendemos sem que seja de forma isolada.

Existiu ainda a abordagem à Dança, nomeadamente às Danças Sociais, Merengue e às Danças Tradicionais, na forma do Regadinho. Dado que o Merengue já tinha sido abordado no ano anterior, existiu uma revisão e consolidação dos passos e uma pequena introdução à dança a pares. Por outro lado, os alunos nunca tinham abordado as danças tradicionais visto que o ano

anterior ainda ocorreu em período pandémico, porém e dado à simplicidade da dança, existiu uma aprendizagem e consolidação durante a mesma unidade didática.

No que toca ao Atletismo, nomeadamente à corrida de barreiras e salto em altura, sendo que esta primeira esteve sempre em funcionamento alternado com o voleibol no espaço exterior. Para além disso existiu a colocação de colchões na porção final da corrida de barreiras para que os alunos pudessem realizar exercícios de física tendo por base as

suas necessidades. Relativamente ao salto em altura, este não foi possível lecionar a quantidade de vezes necessária, dado que a existência do mesmo invalida a presença de vários aparelhos na Ginástica de Aparelhos, dado ao espaço disponível, o que foi um constrangimento na aprendizagem da técnica de tesoura numa fase inicial.

1.3.4 Balanço da 2ªEtapa

Como já referi, esta segunda etapa foi planeada de acordo com as informações obtidas através da diagnose e com o objetivo de aproximar os alunos do sucesso nas matérias que mais perto estavam.

Contudo, existiram algumas variáveis como o estado meteorológico que não permitiram o tempo de contacto com as matérias do exterior que deveria ter existido. Deste modo, não se verificaram grandes melhorias ao nível do Futebol e do Andebol. Porém pude verificar a melhoria de alguns comportamentos transversais aos JDC de invasão no Basquetebol, tais como, a desmarcação à distância de passe e a desmarcação após a realização do passe, quase sempre exercida à frente da linha da bola, algo que apresentavam alguma dificuldade na fase inicial do ano. De igual forma, o jogo ganhou alguma intencionalidade e estrutura, visto que os alunos não podiam resolver o jogo sozinhos teriam de colaborar com os colegas de equipa.

O uso das grelhas nas Ginásticas foi algo que numa fase inicial os alunos perderam algum tempo a consultar, mas quando já tinham automatizado essa consulta e consequente trabalho de acordo com o que consultaram transformou-se em algo bastante positivo, com os alunos efetivamente a trabalharem sobre as suas prioridades, algo que com a ajuda dos recursos materiais se traduziu em melhorias substanciais tanto no envolvimento como na qualidade das habilidades gímnicas. De igual forma, no Badminton, com o uso da situação de exercício já referida, os alunos por vezes tinham de ser lembrados da tarefa em questão, mas mesmo assim, verifiquei que existiram bastantes melhorias ao nível dos batimentos trabalhados.

No que concerne à matéria da Dança, existiu alguma resistência por parte dos alunos de formar pares mistos, rapaz e rapariga, algo que numa primeira instância dificultou a leção das danças tradicionais. Porém foi posteriormente contornado com jogos da apanhada cujo objetivo de juntar a pares era “mascarado” no próprio aquecimento. Após essa primeira fase ultrapassada, a leção do Regadinho foi algo que ocorreu de forma natural até porque era enviado o vídeo da dança através da *Classroom*, para que os alunos pudessem ter algumas noções básicas da própria dança, facilitando assim a sua leção.

Relativamente ao Atletismo, verifiquei bastantes dificuldades no salto em altura, algo que foi ajustado no planeamento de modo a aparecer mais vezes do que anteriormente planeado, para que os alunos pudessem então ter mais contacto com a matéria. Por outro lado, a inserção da corrida de barreiras foi algo natural, com os alunos a apresentarem alguma resistência no início por receio, porém após algumas repetições o movimento tornou-se natural. Nesta primeira fase existiu apenas a introdução da corrida de barreiras, sem grande correção a nível técnico, apenas correções ao nível da passagem da perna, visto que deve ser sempre a mesma, esta foi a maior dificuldade dos alunos aquando da realização da corrida de barreiras.

Em traços gerais, nesta segunda etapa foram atingidos todos os objetivos propostos. Existiu ainda uma melhoria a nível pessoal, até pelo maior à vontade com os alunos, que consequentemente se traduziu numa maior facilidade em termos de comunicação, algo importante de modo a concluir ciclos de feedback (Machado, 2021).

1.3.5 Planeamento da 3ª Etapa

De acordo com as informações recolhidas durante a segunda etapa, planeei esta terceira etapa de seu nome Progresso (Apêndice X), onde devemos observar a progressão dos alunos face aos seus desempenhos iniciais e uma aproximação às suas metas de aprendizagem, de acordo com os objetivos anteriormente definidos e cumpridos, ajustando assim as metas de aprendizagem de quem já tinha atingido os objetivos ou de quem os objetivos foram estabelecidos de forma desproporcional às suas capacidades. Como tal, planeei manter a estrutura dos grupos de carácter maioritariamente heterogéneo para continuar o processo de cooperação já existente, visto que este como Leitão (2010) e Yang (2021) referem traz benefícios ao nível da aprendizagem, porém e de forma a manter os alunos com mais capacidade igualmente envolvidos na sua aprendizagem, coloquei por vezes grupos homogéneos, de modo a poder explorar situações mais complexas.

Quadro 13- Objetivos da 3ªEtapa (Progresso)

Objetivos da 3ª Etapa (Progresso)
Planejar situações de aprendizagem para os alunos referência possam atingir os seus objetivos
Introduzir a Orientação de modo a preparar a Visita a Coimbra e a Saída de Campo
Enaltecer conquistas dos alunos com maiores dificuldades
Continuar a estimular um clima positivo de aula
Introduzir Grelhas de Desempenho para manter os alunos envolvidos na sua aprendizagem

Sendo assim, foram inseridos alguns exercícios diferentes nas unidades didáticas (Apêndice XI) de modo a colmatar algumas dificuldades dos alunos, nomeadamente ao nível do lançamento na passada e remate em salto, Basquetebol e Andebol respetivamente. Na Ginástica, nomeadamente no Solo e nos Aparelhos, irei manter a utilização das grelhas de modo que estes se possam focar naquilo que devem trabalhar, continuando sempre com as ajudas materiais, nesta terceira etapa irá ser introduzido a Ginástica Acrobática, que estará em permanente conjugação com a Trave, de modo a reduzir tempos de espera na mesma.

Para além da introdução da Ginástica Acrobática, foram ainda introduzidas duas novas danças, uma social (rumba quadrada) e outra tradicional (erva cidreira). Nas restantes matérias, as situações de aprendizagem mantiveram-se conforme definidas inicialmente, de modo a poder criar rotinas nos alunos para que pudessem desenvolver as suas competências de acordo com os objetivos (Carreiro da Costa, 1984).

1.3.6 Balanço da 3ªEtapa

Esta terceira etapa é mais longa de todo o processo, sendo assim, durante este período existiu uma aproximação dos alunos às suas metas de aprendizagem como referido anteriormente.

De acordo com a tomadas de decisão efetuadas no que toca à manutenção das estruturas dos grupos, estas foram positivas o que permitiu que os alunos que tinham maiores dificuldades pudessem aproximar-se dos seus objetivos dado à existência dos tais agentes de ensino já anteriormente referenciados. Onde existiu maior preocupação foi na aplicação de algumas habilidades técnicas em contexto de jogo, algo que com maior tempo de contacto com exercícios de carácter analítico, permitiu que esses mesmos alunos pudessem sentir a competência que os inibia de utilizar em contexto de jogo, como tal, e após esta primeiro objetivo concluído, as situações de jogo de Andebol e Basquetebol apresentaram níveis bastante superiores ao inicial, o que seria esperado. Por outro lado, como o domínio da técnica na matéria de Futebol ainda não era suficiente para alguns grupos de alunos, nesta etapa houve bastante

incidência em situação de exercícios de superioridade numérica expressiva, nomeadamente 2x0, sempre regulado pelo objetivo de maior número de passes concluídos com a receção de bola efetuada cada vez mais perto da baliza. Como referido na última etapa, existiu a introdução de grelhas que permitiam que os alunos se focassem cada vez mais nos próprios objetivos que possuíam, pelo que pude exatamente verificar que existiram melhorias significativas na Ginástica de Aparelhos, algo que até transcendeu os objetivos definidos para alguns alunos, tendo de reajustar os mesmos. Porém, com o mesmo uso destas grelhas na Ginástica de Solo, não existiu assim tantas melhorias, dado que os alunos não estiveram tão envolvidos como nos Aparelhos, é algo que deverá ser revisto e novamente ajustado na última etapa de modo a consolidar as aprendizagens de Ginástica de Solo. No Badminton, esta etapa tinha como objetivo colocar alguns alunos, alunos que já tinham atingidos os objetivos inicialmente definidos, a jogar 1x1, de modo a trabalhar agora no nível Elementar dos currículos, algo que gerou nos mesmos alguma confusão, visto que o jogo tem de possuir maior intencionalidade e estes ainda não a conseguem meter. Por outro lado, os restantes alunos que ainda não tinham atingido o sucesso, conseguiram em grande parte atingir durante esta etapa. Relativamente ao Atletismo, verifiquei melhorias no salto em altura, dado que foi planeado de modo a aparecer mais vezes, o que permitiu que os alunos tivessem mais tempo de contacto com a matéria e consequentemente algumas melhorias. Por outro lado, a corrida de barreiras foi algo que esteve sempre presente nas aulas de Exterior num circuito de condição física, pude então verificar que aqueles alunos que apresentavam alguma resistência no início por receio já passavam as barreiras sem grande preocupação. Sendo assim, podemos assumir que a melhoria relativamente à matéria deveu-se ao aumento de possibilidades de prática (Macnamara et al., 2014). De referir, que dado a algumas situações presentes na aula e trabalho dos alunos em casa, os resultados a nível da aptidão aeróbia, abdominais, extensões de braços, tiveram melhorias significativas, o que indica que a forma da avaliação dos conhecimentos nutriu efeitos no dia-a-dia dos alunos, ou seja, os planos de treino que os mesmos criaram foram aplicados e os resultados são consequência disso mesmo.

1.3.7 Planeamento da 4ª Etapa

A quarta e última etapa do planeamento coincidente com o fecho do ano letivo, prevê uma confirmação/consolidação das aprendizagens efetuadas ao longo do ano e ainda projeção das aprendizagens a serem efetuadas no ano letivo seguinte, isto para os alunos cujos objetivos definidos foram atingidos.

Quadro 14- Objetivos da 4ª Etapa (Produto)

Objetivos da 4ª Etapa (Produto)
Consolidar as aprendizagens dos alunos com maiores dificuldades
Destacar o progresso dos alunos nas matérias que tinham mais dificuldade
Projetar as aprendizagens do ano seguinte

Como tal e seguindo um pouco a lógica utilizada na terceira etapa, o planeamento teve em conta alternância de grupos, ou seja, por vezes foram utilizados grupos heterogéneos ou grupos homogéneos, isto porque, nas matérias que os alunos tinham atingido os objetivos definidos, era necessário projetar as suas aprendizagens futuras. Deste modo, colocar grupos mais homogéneos permitiu chegar a níveis de desempenho mais elevados correspondentes a possíveis objetivos no ano letivo seguinte. Porém nunca descurei o uso de grupos heterogéneo, pois esta etapa, como referido anteriormente, é igualmente de consolidação de aprendizagem e para alguns alunos, terem a ajuda de alunos cujos níveis de desempenho já superaram os objetivos definidos, irá permitir a tal consolidação de aprendizagens que pretendemos (Leitão, 2010).

Assim sendo, existiram várias situações nas matérias onde os objetivos foram atingidos por alguns alunos, como na Ginástica de Solo, onde o objetivo passou por criar sequências com os elementos que adquiriram durante o ano letivo, de modo a promover nos próprios alunos uma consciencialização de competência, pois agora conseguem verificar que elementos que realizam de forma sequencial têm um grau de dificuldade mais elevado. Dado ao desenvolvimento de alguns alunos no JDC, durante esta etapa estarão mais destacados a fazer tutoria com alunos que estão mais longe dos objetivos, tendo ainda como auxílio as grelhas de autoavaliação desenvolvidas no Projeto Seminário.

1.3.8 Balanço da 4ª Etapa

Esta quarta etapa previa a consolidação das aprendizagens, porém e dado à pouca quantidade de aula lecionadas devido às Provas de Aferição, algumas aprendizagens não foram completamente verificadas, visto que a passagem em cada espaço foi bastante reduzida. De igual forma, o objetivo definido para a Ginástica de Solo não foi atingido com sucesso, isto porque seria necessário mais tempo de contacto com a situação, ou seja, com a necessidade de criação de uma sequência para os alunos pudessem efetivamente criar, praticar e posteriormente “apresentar” o produto.

A utilização da mesma metodologia a nível de alternância de grupos da terceira etapa, revelou-se igualmente importante na medida de projeção das aprendizagens futuras, com a

utilização de grupos mais homogêneos, foi possível atingir níveis mais elevados, com as tarefas propostas a serem cada vez mais complexas. Em traços gerais, nesta última etapa foi-me possível averiguar o cumprimento dos objetivos propostos e definidos após a etapa do Prognóstico.

1.4 Considerações Finais

Citando novamente Bom e Brás (2003), a área da lecionação é prioritária e constitui o mais importante compromisso do professor, na qual coexistem três subáreas, Atividade Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, sendo estas as que mais se relacionam com a aprendizagem dos alunos.

Todo o processo inerente à Lecionação, o planeamento, definição de objetivos e as adequações pedagógicas que necessitam de ser feitas para corresponder às melhores aprendizagens dos alunos, constituem efetivamente o maior desafio do professor. Com isto, de referir que a turma progrediu bastante dentro dos objetivos definidos, com bastantes alunos a atingirem os mesmos, projetando-se já no ano letivo seguinte, mesmo alguns dos alunos que apresentavam maiores dificuldades obtiveram melhorias significativas visto que se envolveram nas atividades através da cooperação entre pares. Por outro lado, existiram alunos que apesar de obterem melhorias, estas não foram tão significativas, pelo que devo agora refletir sobre os processos utilizados e os resultados obtidos. Na Área A referente às Atividades Físicas e nomeadamente nos JDC, pude verificar uma melhoria dos alunos na prática dos mesmos, com vários alunos a atingir o nível esperado para o 7ºano. Após consultarmos a Quadro 7 e comparando os resultados da Quadro 15, podemos então observar que a grande concentração de alunos que não cumpria os objetivos do 6ºano, cumpre agora parcialmente o nível esperado para o 7ºano. Naquelas que eram as prioridades da turma, pude igualmente observar um crescimento, dado que a presença assídua das próprias matérias nas aulas, aumentou o tempo de contacto com a mesma, visto que com a existência de diferentes situações de aprendizagem reguladas para os diferentes patamares em que os alunos se encontravam.

Quadro 15- Avaliação Final de JDC

	Não Cumpre	Cumpre Parcialmente	Cumpre
Basquetebol	3,15,23	1,2,4,8,10,11,12,13,14,15,18,19,21,22	5,6,7,9,17,20
Futebol	3,23	1,2,4,10,11,12,13,14,15,16,18,19,21,22	5,6,7,8,9,17,20
Andebol	3,23	1,2,4,5,11,12,13,14,15,16,18,21,22	6,7,8,9,10,17,19,20

Voleibol	3,23	15	1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,16,17,18,19,20,21,22
----------	------	----	---

Legenda: Não Cumpre- Alunos que não atingiram os objetivos do 7ºano; Cumpre Parcialmente- Alunos que atingiram os objetivos do 7ºano com algumas falhas; Cumpre- Alunos que atingiram os objetivos do 7ºano

Nas matérias da Ginástica, consegui inverter a tendência verificada na Etapa de Diagnóstico, em que verifiquei dois blocos de alunos com prestações dispare. Através da Quadro 16, constatamos que uma grande porção dos alunos conseguiu cumprir os objetivos propostos para o 7ºano. Nestas matérias, houve uma aposta muito forte no trabalho autónomo dos alunos, com a já referida presença de grelhas de prioridades (Apêndice IX), o que se revelou bastante positivo dado às melhorias significativas que estes apresentaram.

Quadro 16- Avaliação Final de Ginásticas

	Não Cumpre	Cumpre Parcialmente	Cumpre
Ginástica de Solo	3,8,14	5,15,23	1,2,4,6,7,9,10,11,12,13,17,18,19,20,21,22
Ginástica de Aparelhos	3,15,18,19,23	8,12,14,22	1,2,4,5,6,7,9,10,17,20,21
Ginástica Acrobática	3	-	1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23

Legenda: Não Cumpre- Alunos que não atingiram os objetivos do 7ºano; Cumpre Parcialmente- Alunos que atingiram os objetivos do 7ºano com algumas falhas; Cumpre- Alunos que atingiram os objetivos do 7ºano

No que diz respeito à Dança, tentei inverter a tal tendência de aversão à própria matéria, que foi relativamente bem conseguida, tendo a turma sempre em cooperação com aqueles alunos que se demonstravam menos predispostos para a prática. O Atletismo, apesar de não ter sido avaliado durante a diagnose, foi uma matéria que funcionou sempre em circuito com as demais, o que permitiu algum tempo de contacto importante, tempo este que foi essencial para que os alunos conseguissem cumprir os objetivos esperados. Diria que o Badminton, foi a matéria onde progresso foi mais consistente, com aquela porção de alunos que não cumpriam os objetivos de todo, a conseguirem cumprir de forma parcial, dado que esta matéria foi parte integrante do Projeto de Lecionação sobre o qual me debruço a seguir.

Quadro 17- Avaliação Final de Dança, Atletismo e Badminton

	Não Cumpre	Cumpre Parcialmente	Cumpre
Dança	3	6	1,2,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21
Atletismo	3,15	12,13,14,18,21,22,23	1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,16,17,20

Badminton	3	1,2,4,11,12,13,14,15,16,17,18,19,21,22,23	5,6,7,8,9,10,20
-----------	---	---	-----------------

Legenda: Não Cumpre- Alunos que não atingiram os objetivos do 7ºano; Cumpre Parcialmente- Alunos que atingiram os objetivos do 7ºano com algumas falhas; Cumpre- Alunos que atingiram os objetivos do 7ºano

Na Área B e após nova aplicação da Bateria de Testes do FITescola, podemos verificar três vertentes de extrema importância, nenhum aluno apresenta 3 testes FZSAF, algo que suscitou algumas preocupações numa fase inicial. A inexistência de qualquer aluno FZSAF nos testes de Abdominais e Impulsão Horizontal, contrariando os dados recolhidos na diagnose e ainda, a existência de inúmeros alunos no PA nos mais diferentes testes.

Quadro 18- Avaliação Final da Área B

Teste Aplicado	FZSAF	PA
Vaivém	11,12,15,18,19,21,22,23	7,8,17
Abdominais	-	2,5,6,7,8,9,11,16,17
Flexões de Braços	15,18,23	2,4,5,7,8,10,11
Impulsão Horizontal	-	7,20
Flexibilidade dos Membros Inferiores	1,6,8,11,14,20	2,7

Legenda: FZSAF- Alunos que não atingiram a zona saudável; PA- Alunos que atingiram o Perfil Atlético

O que contribuiu em grande escala para esta melhoria significativa dos resultados dos alunos, foi a criação e monitorização de planos individuais de trabalho para cada aluno de acordo com as suas necessidades ao nível da aptidão física. Esta melhoria reflete uma das maiores conquistas do ano letivo. De um ponto de vista mais pessoal, quero igualmente destacar o envolvimento dos alunos com as mais variadas matérias e forma como estes se interessaram pelos próprios processos de ensino-aprendizagem, foi um dos principais motivos das conquistas já referidas.

1.5 Projeto Específico da Lecionação

1.5.1 Cooperação como agente de ensino

Após a consulta do Plano de Turma (Anexo IV) do ano transato, pude observar que estava destacado com uma das maiores potencialidades da turma, a colaboração entre pares. Dado que esta se manteve praticamente junta, decidi explorar essa mesma potencialidade.

Como tal, surge este Projeto direcionado no aumento da cooperação entre os alunos de modo a promover aprendizagem, tal como refere Yang (2021), a existência de alunos com níveis de desempenho diferentes em determinadas matérias pode promover aprendizagem. Sendo assim, defini os seguintes objetivos para o projeto, tendo já em conta a tal diferenciação efetuada após a primeira etapa de alunos críticos e alunos de referência.

Quadro 19- Objetivos do Projeto de Lecionação

Objetivos do Projeto de Lecionação
Aumento da Cooperação dos Alunos Referência
Potenciar as aprendizagens dos Alunos Críticos

O Projeto em si, decorre de forma integrada na Lecionação e tem a duração de todo o ano letivo, referir que este estará intimamente ligado com o Planeamento e de forma mais específica com a formação de grupos, para que então seja possível ter alunos de referência como agentes de ensino. Dado que este está interligado com o Planeamento como referido anteriormente, também este Projeto se divide em 4 etapas.

Quadro 20- Planeamento do Projeto de Lecionação

Planeamento do Projeto de Lecionação	
1ª Etapa	Conhecer os Alunos Identificar os Alunos Críticos e os Alunos Referência Identificar as Matérias onde será aplicado o Projeto
2ª Etapa	Formar os Pares de trabalho Estabelecer objetivos intermédios nas tarefas promovendo sucesso aos alunos críticos
3ª Etapa	Verificar o progresso dos alunos críticos face à avaliação inicial Adaptar as tarefas caso ainda exista insucesso
4ª Etapa	Balanço do Projeto

1.5.1.1 1ª Etapa do Projeto de Lecionação

Esta primeira etapa é marcada essencialmente pela identificação dos alunos críticos e dos alunos referência. Como referido, este Projeto decorre de forma integrada durante toda a Lecionação, logo durante a primeira Etapa existiu uma avaliação inicial dos alunos de modo a apurar os níveis de desempenho.

Quadro 21- Objetivos Específicos da 1ª Etapa do Projeto de Lecionação

Objetivos Específicos da 1ª Etapa do Projeto de Lecionação
Conhecer os alunos
Realizar a Avaliação Inicial para identificar os alunos críticos e os alunos referência
Selecionar as Matérias integrantes do Projeto

Como referido no capítulo *Balanço da 1ª Etapa* e mais precisamente na Quadro 11, os alunos críticos e os alunos referência foram identificados. Posteriormente e já interligando com a 2ª etapa do próprio projeto, foram estabelecidos grupos de trabalho, tendo não só em conta as suas capacidades nas matérias como as relações interpessoais que os mesmos possuíam. De igual forma, foram identificadas as matérias que poderiam potenciar este projeto, sendo estas as matérias de Voleibol e Badminton, visto que são aquelas onde os alunos dependem do

desempenho do colega para que exista um bom nível de jogo, sendo assim, o aluno mais desenvolvido irá facilitar o jogo ao aluno com maiores dificuldades o que irá permitir que este vivencie o sucesso.

1.5.1.2 2ª Etapa do Projeto de Lecionação

Na segunda etapa do Projeto e como referido anteriormente, existiu a formação dos pares, de modo a potenciar as aprendizagens nas matérias de Voleibol e Badminton, como tal foram ainda estabelecidos alguns objetivos intermédios nas tarefas.

Quadro 22- Objetivos Específicos da 2ª Etapa do Projeto de Lecionação

Objetivos Específicos da 2ª Etapa do Projeto de Lecionação
Estabelecer os pares de trabalho de acordo com o seu desempenho e relação interpessoal
Definir metas e objetivos intermédios nas tarefas de Voleibol e Badminton
Garantir sucesso aos alunos críticos para os envolver no processo de ensino-aprendizagem

Estes objetivos intermédios serviam como metas para que os alunos críticos conseguissem ter perceção do seu progresso, pelo que, os objetivos iam de encontro à passagem da bola ou do volante pela rede de forma consecutiva, ou ainda na aplicação de determinadas técnicas como o *lob* ou o *clear*, relativamente ao Badminton.

O estabelecimento destes objetivos permitiu envolver os alunos críticos cada vez mais no seu progresso ensino-aprendizagem, pois com o alcançar destas pequenas metas, estes experienciavam o sucesso. Por outro lado, os alunos de referência tinham ainda a igual oportunidade de melhorar o seu desempenho, isto porque os alunos críticos não demonstravam tanta qualidade na colocação da bola e do volante, algo que potenciou que os alunos referência experienciassem situações mais difíceis do que aquela que estaria habituado e permitirá que este se desenvolva.

1.5.1.3 3ª Etapa do Projeto de Lecionação

A terceira etapa do projeto cingiu-se pela observação, registo e reflexão do desempenho dos alunos críticos, comparando-o com o desempenho da avaliação inicial, verificando assim se seria necessário a adaptação das tarefas para corresponder a novas dificuldades.

Quadro 23- Objetivos Específicos da 3ª Etapa do Projeto de Lecionação

Objetivos Específicos da 3ª Etapa do Projeto de Lecionação
Verificar o progresso dos alunos face à avaliação inicial
Adaptar as tarefas de acordo com o progresso verificado

De acordo com o progresso verificado dos alunos, a adaptação das tarefas foi acontecendo de forma pontual, evoluindo de modo a chegar cada vez mais próximo do objetivo de ano.

1.5.1.4 4ª Etapa do Projeto de Lecionação

Nesta última etapa, foi efetuado todo o balanço do projeto, enaltecendo perante os alunos as suas conquistas, deste modo defini os seguintes objetivos:

Quadro 24- Objetivos Específicos da 4ª Etapa do Projeto de Lecionação

Objetivos Específicos da 4ª Etapa do Projeto de Lecionação
Informar os alunos dos pontos positivos e dos pontos a melhorar de acordo com o balanço do projeto

De modo a ilustrar todo o progresso efetuado pelos alunos críticos, apresento a seguinte Quadro:

Quadro 25- Progresso dos alunos críticos nas matérias de Voleibol e Badminton

	Voleibol		Badminton	
	1ª Etapa	4ª Etapa	1ª Etapa	4ª Etapa
1	I1-	I1	I1-	I2-
8	I1-	I2-	I1+	I2
12	I1-	I1	I1-	I1+
14	NAI	I1	I2-	I2-
15	NAI	I1-	I1	I1
18	I1-	I1	I1+	I1+

Através desta, é possível observar que todos os alunos sem exceção melhoram em pelo menos uma das matérias, algo que confere algum sucesso não só aos alunos, como também ao projeto em si. Como tal, o desempenho dos alunos está intimamente interligado com o seu próprio envolvimento no processo de ensino-aprendizagem, pelo que o aluno 8, teve uma ascensão notória durante o ano, visto que na fase inicial o aluno não atingia os objetivos referentes ao 6º ano e acabou o ano letivo a atingir e a superar alguns dos objetivos definidos para o 7º ano.

1.6 Turma Partilhada para melhoramento do MAGIC

A existência de uma Turma Partilhada cuja Lecionação é efetuada em simultâneo pelo Grupo de Estágio e o Orientador, irá permitir que cada um dos estagiários se foque naquilo que necessita de melhorar, ou seja, existe uma área dentro do MAGIC. Anteriormente referido cuja

carência é maior, logo o estagiário tem aqui a oportunidade de apenas se focar nessa mesma carência, praticando-a.

Quadro 26- Objetivos da Turma Partilhada

Objetivos da Turma Partilhada
Melhoramento do MAGIC do Estagiário

Devo ainda referir que esta turma possui uma outra característica que a difere. A existência de um nível de desempenho alto em praticamente todas as matérias, afirma-se como sendo uma valência positiva, pois aproxima a turma daquilo que são os níveis pretendidos no Ensino Secundário, algo que traz imenso valor a este Projeto, visto que todo o Estágio está a ser realizado no 3º Ciclo, assim sendo, tendo algum contacto com uma realidade muito próxima do que será o Ensino Secundário transmite bastante riqueza ao Estágio Pedagógico.

Visto que foi identificado após o término da 1ª Etapa, a necessidade de melhoria na instrução, com maior foco no fecho do ciclo de feedback.

Quadro 27- Objetivo Específico da Turma Partilhada

Objetivo Específico da Turma Partilhada
Melhorar a instrução com foco no fecho do ciclo de feedback

Através desta turma partilhada foi-me possível focar apenas na melhoria da instrução, sem que existisse a necessidade de controlar as restantes áreas do MAGIC. Este tempo de leção “extra” foi de extrema importância na minha formação, dado que como já referi, permitiu-me melhorar em porções que necessitava e ainda interagir com alunos mais evoluídos, testando também todo o conhecimento que obtive através da minha formação, de modo a poder ajudar os mesmos.

1.7 Professor a Tempo Inteiro

O Professor a Tempo Inteiro (PTI) é um dos Projetos mais importantes no desenvolvimento do Estagiário, este assume-se com uma semana de leção intensiva noutras turmas que não a nossa, simulando assim uma semana de enquanto Professor. Esta semana deverá ser preferencialmente noutra ciclo escolar, dado que o meu Estágio Pedagógico está balizado na leção no 3º Ciclo e a Escola possui diferentes Ciclos de ensino, a solução passará por lecionar também no 2º Ciclo. Este Projeto permite conviver com outras realidades que não a que estamos habituados, o que permite planear, atuar e avaliar de forma diferente

algo que é essencial para aumentar a “bagagem” pedagógica do Estagiário, convivendo assim com outras realidades.

Quadro 28- Objetivos da Semana de Professor a Tempo Inteiro

Objetivos da Semana de Professor a Tempo Inteiro
Melhorar o MAGIC do Estagiário
Conviver com vários anos e ciclos letivos
Interagir com todos os Professores do GEF

Deste modo, as turmas selecionadas de forma a colmatar todo o projeto foram 5ºB, 6ºA, 7ºA, 8ºC e 8ºD. De referir que dado a esta seleção consigo ir ao encontro de todos os anos letivos do 2º e 3º ciclos, dado à participação ativa na turma do 9ºD. Consigo igualmente estar em contacto direto com todos os professores do GEF. Este Projeto decorreu de dia 6 a 23 de fevereiro, sendo que a primeira semana, 6 a 10, foi destinada à observação das turmas e conversação com os professores titulares para posteriormente elaborar o planeamento. Durante a semana de 13 a 17 foram lecionadas as aulas com exceção de dia 16, quinta-feira, dado à realização do Mega Sprint – Fase Escola, sendo que seria lecionada na semana seguinte no dia 23.

Quadro 29- Horário do Estagiário durante a Semana de Professor a Tempo Inteiro

22/23		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	22/23	
08:10	08:55	Lecionação - 7ºC		Desporto Escolar- 4ºano			08:10	08:55
08:55	09:40			PTI- 6ºA	PTI- 8ºC		08:55	09:40
10:00	10:45	PTI- 5ºB		Turma Orientador -9ºA	Desporto Escolar- 6ºano e 7ºano		10:00	10:45
10:45	11:30		PTI- 8ºD				10:45	11:30
11:40	12:25	Turma Partilhada - 9ºD	Gonçalo - 9ºE	PTI- 5ºB	Lecionação - 7ºC		11:40	12:25
12:25	13:10				Gonçalo - 9ºE		12:25	13:10
13:25	14:10						13:25	14:10
14:10	14:55	Desporto Escolar - 7ºano	Cidadania - 7ºC		Desporto Escolar- 5ºano		14:10	14:55
15:10	15:55	PTI- 6ºA	PTI 7ºA	Desporto Escolar - 6ºano e 7ºano	PTI- 7ºA		15:10	15:55
15:55	16:40						15:55	16:40
16:55	17:40		PTI- 8ºC		PTI- 8ºD		16:55	17:40
17:40	18:25						17:40	18:25

1.7.1 Planeamento da Semana

De modo a poder planear toda esta semana de lecionação (Apêndice XIV), existiu um visionamento prévio da turma para perceber as dinâmicas da mesma e posteriormente uma

conversa com os professores responsáveis para elaborar o planeamento das aulas seguintes, como referido anteriormente.

Dado que as várias turmas não se encontram no mesmo espaço, nem com objetivos iguais, o planeamento torna-se mais difícil. Porém com algum auxílio por parte dos professores, foi-me possível estabelecer todos os planos de aulas (Apêndice .XV, XVI, XVII, XVIII e XIX). Apenas referir que dado ao professor do 6ºA ter estado doente durante a semana de observação, não consegui ver qualquer aula dos mesmos partindo assim sem qualquer referência sobre a turma. Para tal, utilizei documentos disponibilizados pelo GEF sobre a planificação das matérias do 6ºano (Anexo IV), nomeadamente quais as matérias a privilegiar, isto após a análise dos resultados da diagnose.

1.7.2 Balanço da Semana

De forma geral, esta semana de PTI foi bastante proveitosa. Foi possível interagir com várias turmas e ainda com vários estilos de ensino diferentes, visto que acompanhei as turmas de todos os Professores de GEF.

Por outro lado, apesar de todas as turmas estarem rotinadas em termos de organização, a inserção de alguém externo cria sempre algum impacto. Porém, os alunos foram bastante recetivos e de igual forma os professores responsáveis deixaram-me totalmente à vontade para lecionar as aulas, auxiliando sempre que acharam necessário. Uma das grandes dificuldades durante esta semana e de forma transversal, foi a capacidade de transmitir feedbacks de longa distância, dado que não foi possível decorar os nomes de todos os alunos numa primeira instância, logo, por vezes perdia-se o timing do feedback caso estivesse longe do local.

De forma mais específica, relativamente ao 5ºB era previsto lecionar ambas as aulas no Ginásio, pelo que a aula de 45 minutos não foi possível dado à presença de uma atividade da Escola, sendo assim, essa mesma aula, foi lecionada no espaço do Pavilhão, o que correspondeu a um novo desafio, reestruturar todo o planeamento, algo que considero que correu bem. No que toca à leção em questão senti uma grande diferença a nível de autonomia nos alunos, que era esperado devido à faixa etária que se encontram, o que afetou um pouco a gestão das aulas.

No que concerne ao 6ºA, a leção correu com o planeamento. Porém esta turma era mais “agitada” e dado que não possuíam as rotinas que eu estava habituado, a primeira aula não correu tão bem como o esperado a nível de gestão, no entanto foi algo que foi melhorando

com o passar do tempo, visto que tanto os alunos como eu nos estávamos a conhecer, quase simulando a primeira etapa de receção aos alunos. Posteriormente esta turma com a construção de relação, mesmo que escassa, demonstrou bastante envolvimento nas tarefas, o que considero positivo, visto que sendo assim o planeamento efetuado foi de encontro às necessidades da turma.

A turma do 7ºA foi aquela que mais perto esteve daquilo a que estava habituado, isto porque, em grande parte, as idades são muito semelhantes e algumas rotinas existentes por parte da professora eram semelhantes, o que tornou toda a lecionação bastante agradável e sem dificuldades acrescidas.

Relativamente ao 8ºC e 8ºD, ambos pertencentes à mesma professora, têm comportamentos completamente diferentes, sendo que o planeamento foi bastante semelhante para ambos, com grande incidência nas Danças Tradicionais, algo que para ambos foi uma novidade. Deste modo, pude observar dois climas completamente diferentes, uma turma com bastante envolvimento na aprendizagem, bastante concentrada na instrução proveniente do professor de modo a corresponder e cumprir a coreografia da Dança e outra onde a existência de alguns membros afetava o próprio clima de aprendizagem, algo que apesar do pouco tempo de contacto foi melhorando gradualmente.

1.8 Observação Sistemática Inter-Estagiários

1.8.1 Introdução

De igual forma a Observação Inter-Estagiários assume-se como um Projeto de extrema importância para o desenvolvimento do MAGIC., isto porque a partilha de informação baseia-se em critérios, critérios estes que estão definidos na Quadro estabelecida pelo Grupo de Estágio (Apêndice XX).

A partilha e cooperação entre Estagiário permite um desenvolvimento do MAGIC. como referido, isto porque com a informação concreta retirada das Quadros definidas, permite que o Estagiário invista na área que após avaliada, possa ser melhorada. Esta Observação nem sempre acontece de forma formal com o preenchimento da Quadro, no caso do nosso Grupo de Estágio a presença nas aulas é recorrente, refletindo após a mesma num modo informal.

1.8.2 Objetivos Operacionais e Processo

Assim sendo e de acordo com os objetivos definidos para a turma partilhada, com a melhoria da Instrução nomeadamente o fecho do ciclo de feedback, dado que foi identificada

com uma carência que necessita de maior desenvolvimento, o foco deste projeto será igualmente direcionado à melhoria dessa porção do MAGIC, de igual forma, todos os restantes critérios serão alvo de melhoria.

Quadro 30- Objetivos da Observação Inter-Estagiários

Objetivos da Observação Inter-Estagiários
Melhorar o MAGIC
Aumentar os índices de Entajuda e Cooperação no núcleo de Estágio

Como referido anteriormente, existiu uma primeira abordagem do núcleo de estágio, em construir uma grelha que fosse ao encontro de todos os critérios a melhorar, de seguida foram estabelecidas as datas de observação formal (Quadro 31) visto que, desde o início do ano letivo o núcleo de estágio tem estado em constante observação cooperativa, apenas esta tem sido de carácter informal, sem obtenção de dados concretos.

Quadro 31- Calendário de Observações Inter-Estagiários

Fevereiro						
Seg	Ter	Qua	Quin	Sext	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Março						
Seg	Ter	Qua	Quin	Sext	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Legenda	
	Observador Nuno
	Observador Miguel
	Observador Gonçalo
	Férias
	Feridos
	Observador Nuno e Miguel
	Observador Nuno e Gonçalo
	Observador Miguel e Gonçalo

A calendarização das observações tem uma primeira fase durante o final da terceira etapa do planeamento como apresentada na Quadro 31. Esta calendarização deveria ter-se repetido na quarta etapa do planeamento de modo a não tornar apenas uma observação singular, porém, dado à quantidade bastante reduzida de lecionação devido às Provas de Aferição, o que iria permitir um meio de comparação entre ambas as fases, corroborando então se existiu ou não desenvolvimento nos critérios identificados como fulcrais de melhoria.

1.8.3 Balanço

Relativamente à Observação formal Inter-Estagiários, creio que esta teve o impacto que assumimos enquanto núcleo de Estágio, isto porque existia uma presença assídua nas lecionações de cada elemento, ou seja, já existia uma partilha forte de feedbacks sobre as demais áreas, refletindo sempre sobre as práticas pedagógicas efetuadas. Pelo que a criação desta grelha com os critérios mais definidos, potenciou ainda mais a nossa partilha de informação, visto que a clarificou. Sendo assim, esta observação formal estabelecida pelo núcleo de estágio permitiu a tal melhoria do MAGIC que definimos, tal como Falchikov (2000) refere esta avaliação por pares permite desenvolver tanto o participante, ou seja, o estagiário alvo da grelha como o estagiário que está a avaliar, dado que este tem de aumentar o seu grau de especificidade no feedback posteriormente transmitido.

2 Direção de Turma

2.1 Introdução

Nesta área e de acordo com o Regulamento de Estágio Pedagógico da UL-CUL, ao longo do ano letivo, procedi, no que possível e permitido, ao acompanhamento do trabalho do Diretor da Turma que me foi atribuído, integrando três componentes, sendo estes a relação com os Encarregados de Educação, o apoio aos alunos e a coordenação pedagógica. De referir que o DT é um gestor pedagógico entre os alunos, os Encarregados de Educação e os restantes professores da turma. De acordo, pretendendo-se que este seja capaz de gerir conflitos, problemas e questões burocráticas, funcionando como elo entre todos, de acordo com a legislação em vigor. Como tal e segundo Marzano (2005), existem três pilares que visam um contributo eficaz e benéfico do envolvimento dos Encarregados de Educação na vida escolar: a comunicação, a gestão e a participação. Logo estes devem estar sempre informados do contexto em que o seu educando se encontra, para que possa participar ativamente no processo de ensino-aprendizagem do mesmo.

2.1.1 Caracterização da Turma

A turma do 7ºC é constituída por 21 alunos, 14 raparigas e 8 rapazes, cuja média de idades se situa nos 12,35 anos, onde 55% dos alunos possuem 12 anos de idade, 20% possui 11 anos de idade, 10 % possui 13 anos de idade e os restantes 15% são divididos de forma equivalente por três alunos de idades 14, 15 e 16 anos. É de referir que destes 21 alunos, 17 eram pertencentes à turma do 6ºC, algo que irá facilitar em termos de dinâmicas de grupo.

Nesta turma existem três alunas provenientes de outras turmas, dado que, apenas uma dessas alunas já estava na escola, sendo que é repetente. No que concerne às outras duas alunas, uma é proveniente de um PIEF e a outra tem como primeira experiência a escola portuguesa este ano, visto que veio diretamente de Angola. Relativamente à primeira, esta participou de forma algo irregular nas aulas, tendo iniciado um processo de abandono escolar ainda no final do primeiro período. A aluna proveniente de Angola apenas iniciou o seu processo escolar na segunda semana do segundo período.

No que diz respeito às adaptações curriculares, existem alguns alunos com medidas universais (3) e ainda um aluno com medidas seletivas. Estas medidas vão de encontro às seguintes temáticas: diferenciação pedagógica, acomodação curricular e promoção de comportamentos pró-sociais. Algo que acontece de forma natural durante as aulas de EF. Ainda

referir a existência de uma aluna com neuropatia hereditária com suscetibilidade às paralisias de pressão, o que invalida qualquer exercício físico com impacto, algo que existe em grande porção na Ginástica de Aparelhos. Pelo que esta aluna não realiza qualquer tarefa direcionada a essa matéria, tendo sido proposto à mesma tornar-se “especialista” na Ginástica de Solo, dado ao maior tempo de contacto com a mesma matéria.

Relativamente ao aproveitamento dos alunos na disciplina de EF do ano passado, posso afirmar dado às classificações obtidas que foi bom. Tendo apenas um aluno com classificação máxima (5 valores) mas uma classificação média acima dos 3 valores, ou seja, maior parte dos alunos partem de um patamar de sucesso para este ano letivo.

2.1.2 1ª Etapa da Direção de Turma

Esta primeira etapa da Direção de Turma teve como principal foco a intervenção junto dos alunos. Dado que estes iniciavam um novo ciclo escolar, nenhum dos Professores tinha tido contacto direto com os mesmos, com a exceção de uma aluna, visto que era repetente.

Quadro 32- Objetivos da 1ª Etapa da Direção de Turma

Objetivos da 1ª Etapa da Direção de Turma
Conhecer os alunos e o seu historial
Conhecer os restantes Professores pertencentes ao Conselho de Turma
Integrar as disciplinas de Cidadania e Oficina do Saber

De modo a conhecer os alunos, em conjunto com a Diretora de Turma, realizamos jogos de perguntas triviais que demonstrassem os gostos dos alunos e algumas das suas relações interpessoais de forma natural, divertida e dinâmica. Optamos por esta versão em detrimento dos comuns questionários. Relativamente ao Conselho de Turma, este serviu como uma extensão da tarefa realizada com os alunos, dado que foi convidada a Diretora de Turma do ano transato, de modo a poder identificar alguns casos mais críticos. Por último, a Reunião com os EE, correu de forma natural, com uma breve apresentação sobre os objetivos do ano letivo e possíveis projetos que estes iriam integrar.

Após a reunião do CT e as reuniões com os EE, foi identificada uma situação crítica com a aluna 3 a iniciar um período de faltas recorrentes sem aparente razão. Como tal, foi marcada uma reunião com os EE da mesma, de modo a alertar para uma possível situação de abandono escolar. De igual forma, após a reunião do CT, foram identificados 3 alunos com

necessidade de medidas universais e ainda um aluno com medidas seletivas, tal como referido na Caracterização da Turma.

2.1.3 2ª Etapa da Direção de Turma

Após a conclusão da 1ª Etapa, em que foram identificadas algumas situações que necessitariam de maior atenção, as mesmas foram resolvidas de forma atempada, nomeadamente com a aplicação das medidas tanto universais como seletivas perante os instrumentos de avaliação dos alunos, como a sinalização da situação de possível abandono escolar, que se veio a verificar ainda durante esta mesma etapa.

Quadro 33- Objetivos da 2ª Etapa da Direção de Turma

Objetivos da 2ª Etapa da Direção de Turma
Resolver as situações identificadas anteriormente
Intervir sobre situações pontuais
Ser presença assídua nas aulas de Cidadania e OFS
Ajudar na elaboração do Plano de Turma

Nesta etapa foi ainda elaborado o Plano de Turma que teve como grande base o Plano de Turma do ano transato. Dado à continuidade da turma de um ano para o outro, este documento é de extrema importância, visto que neste está presente toda a caracterização da turma com os respetivos destaques informativos. Este Plano de Turma não é de todo estanque, dado que com o aumento de contacto com os alunos e o próprio conhecimento dos mesmos, o Plano foi constantemente atualizado.

Para além desta elaboração do Plano de Turma, um dos maiores destaques desta etapa, foi a presença nas aulas de Cidadania, percebendo quais os temas a trabalhar durante a mesma. Durante esta Etapa foram apresentados e trabalhados vários temas, estes surgiam de forma orgânica através de debates com a turma, permitindo assim que os temas fossem de agrado geral, com isto destaque os seguintes temas trabalhados.

Quadro 34- Temas trabalhados durante a 2ª Etapa da Direção de Turma

Temas Trabalhados durante a 2ª Etapa da Direção de Turma
Bullying e formas de resolver conflitos
Dia da Gentileza
Cabaz de Natal

O Cabaz de Natal teve como premissa inicial ajudar uma família de modo a tornar o seu Natal melhor, deste modo, os alunos juntaram vários alimentos essenciais para poderem ser

prontamente doados a uma família identificada pelos Órgãos Escolares. De destacar que este foi o primeiro tema/projeto de “voluntariado” que os alunos participaram neste ano letivo.

2.1.4 3ª Etapa da Direção de Turma

A terceira etapa da direção de turma fica intimamente marcada pela existência da Visita de Estudo, porém e apesar da mesma, vários temas foram ainda trabalhados.

Quadro 35- Objetivos da 3ª Etapa da Direção de Turma

Objetivos da 3ª Etapa da Direção de Turma	
Preparação da Visita de Estudo – Coimbra	
Verificar o efeito das medidas aplicadas aos alunos referenciados	
Continuação do trabalho de várias temáticas	

Relativamente à verificação das medidas aplicadas, em conjunto com a DT e os restantes professores do CT, foram selecionados mais 2 alunos para usufruírem de medidas universais, sendo que a todos os alunos anteriormente selecionados as medidas surtiram efeito e em concordância com todo o CT estavam adequadas.

2.1.4.1 Visita de Estudo

De acordo com o planeamento da turma, estava prevista uma visita de estudo no dia 7 de março, com objetivo de visita ao centro histórico de Coimbra, abrangendo vários monumentos icónicos como o Jardim Botânico, Escadas Monumentais, Sé Velha e Mosteiro de Santa Cruz.

Quadro 36- Etapas da Preparação da Visita de Estudo

Etapas da Preparação da Visita de Estudo	
1ª Etapa	Criação de um momento de Interdisciplinaridade
2ª Etapa	Experimentação da Aplicação em contexto escolar
3ª Etapa	Elaboração do Percurso em Coimbra

De modo a criar uma maior interdisciplinaridade, existiu a criação de um percurso de orientação de modo a guiar os alunos pelo percurso definido para então envolver de forma mais evidente a EF. Para tal e numa fase inicial, toda a dinâmica da Orientação foi apresentada numa primeira instância aos alunos, com um percurso realizado a nível interno (escola) visto que é um espaço ao qual estes estão habituados a lidar, o que o torna perfeito para experimentar esta nova utilização de material. O percurso escolar foi elaborado através da aplicação *iOrienteering*, que permite a criação de um percurso de forma digital onde posteriormente serão

impressos *QR Codes* para serem colocados na zona destinadas aos pontos, como referido anteriormente.

Relativamente à experiência no percurso escolar, posso afirmar que existiu grande envolvimento dos alunos, cujo objetivo principal era a criação e exploração da relação com esta nova ferramenta de trabalho. Dado que esta relação foi criada e os alunos sentiram facilidade na utilização da mesma, considero que esta primeira experiência foi de encontro ao esperado e deixa boas indicações para ser utilizada na Visita de Estudo.

Em jeito de balanço, os objetivos definidos para a Visita de Estudo foram atingidos. Sendo o principal de guiar os alunos pelo percurso através da uma aplicação de Orientação. Porém o formulário a preencher pelos alunos durante a Visita de Estudo, para que estes pudessem relacionar as questões com o que observavam, criando nos mesmos uma sensação de procura e entusiasmo pelo seu redor, tornou-se algo demasiado extenso, o que atrasou a duração do percurso. Sendo assim, posso afirmar que o estabelecimento do percurso através da aplicação foi positivo, porém e dado a atividades inerentes à própria Visita de Estudo não foi possível explorar a mesma ao máximo.

2.1.5 4ªEtapa da Direção de Turma

A última etapa da Direção de Turma incidiu principalmente sobre os balanços finais nas várias temáticas abordadas. Existindo ainda espaço para a concretização dos dois últimos Projetos da área, a Saída de Campo e o Projeto Específico.

Quadro 37- Objetivos da 4ªEtapa da Direção de Turma

Objetivos da 4ªEtapa da Direção de Turma
Balanço do progresso dos alunos com medidas curriculares
Conclusão do Plano de Turma
Concretização da Saída de Campo
Realização e Conclusão do Projeto Específico da Direção de Turma

Relativamente aos alunos com medidas curriculares, como já verificado na etapa anterior, estas surtiram o efeito pretendido, podendo assim afirmar que a decisão tomada pelo CT foi adequada. Nomeadamente à concretização da Saída de Campo e ao Projeto Específico, dado à sua importância, serão destacados de forma individual.

2.2 Projeto Específico da Direção de Turma

2.2.1 *Hábitos de vida ativos e saudáveis*

Este Projeto surge após a Visita de Estudo a Coimbra, relatada anteriormente, onde pude observar as práticas alimentares dos alunos integrantes, como tal e visto que o Projeto possui uma característica de interdisciplinaridade, onde existirá uma partilhada mútua de conhecimentos das mais variadas áreas.

2.2.2 *Objetivos Operacionais e Processo*

Como referido anteriormente, este projeto relaciona-se com a temática dos hábitos de alimentação saudáveis, porém e de modo a expandir o próprio tema, decidi abranger as recomendações definidas pelas grandes organizações naquilo que é a promoção dos hábitos de vida ativos e saudáveis, nomeadamente ao nível da atividade física a praticar, alimentação saudável e ainda horas de sono. Com isto serão desenvolvidos vários pósteres alusivos à temática, porém de modo a incidir sobre toda a comunidade escolar as temáticas incluem as recomendações dos adultos (Verloigne et al., 2012).

Quadro 38- Objetivos do Projeto – Hábitos de vida ativos e saudáveis

Objetivos do Projeto – Hábitos de vida ativos e saudáveis
Desenvolver e consciencializar os alunos sobre a temática
Criação de pósteres alusivos para a comunidade escolar
Melhoria das capacidades comunicativas e seleção de informação

Assim sendo, este projeto tem como objetivo principal consciencializar os alunos sobre as recomendações existentes, transmitindo-as posteriormente a toda a comunidade escolar através dos posters afixados, percebendo ainda quais os benefícios associados ao cumprimento das recomendações e as diferenças entre as várias faixas etárias. Num outro espectro mais direcionado aos alunos, pretendo que com este projeto sejam desenvolvidas algumas capacidades comunicativas, naquilo que será a apresentação dos próprios cartazes a uma outra turma, de igual forma, algum desenvolvimento no foro da pesquisa e seleção de informação.

2.2.3 *Planeamento*

Este projeto assume três fases (Quadro 39) uma primeira de apresentação da temática aos alunos, onde foi apresentado a temática e todo o planeamento inerente ao mesmo; uma segunda fase, onde existe a procura e seleção da informação através dos documentos fornecidos e consequente construção dos posters; posteriormente na terceira e última fase, culminará na apresentação dos próprios posters.

Quadro 39- Planeamento do Projeto – Hábitos de vida ativos e saudáveis

Etapa	Periodização	Objetivos
1ª- Apresentação das Temática	Março	Apresentação da temática e de todo o planeamento E Formulação dos Grupos
2ª- Pesquisa e Seleção através dos documentos fornecidos	Abril-Maio	Selecionar a informação pertinente para a elaboração dos Posters
3ª- Preparação das apresentações	Junho	Apresentações a outra Turma

2.2.4 1ªEtapa da Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis

Esta primeira etapa tem como premissa duas situações bastante simples, a apresentação dos temas, formulação dos grupos e atribuição dos temas aos grupos correspondentes.

Quadro 40- Objetivos da 1ªEtapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis

Objetivos da 1ªEtapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis
Apresentação dos temas
Estabelecer os grupos de trabalho e atribuir os temas

De modo a poder existir pósteres relativos a todos os temas, foi estabelecido o máximo de 6 grupos de trabalho, o que significou grupos com 3 alunos. Posteriormente os grupos poderiam escolher a temática que preferiam diferenciando se preferiam efetuar o trabalho relacionando-o com as recomendações dos jovens ou dos adultos.

2.2.5 2ªEtapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis

A segunda etapa estava focalizada na seleção da informação pertinente para cada grupo poder realizar o trabalho, esta seleção de informação foi efetuada em documentos fornecidos por mim, documentos estes das OMS e DGS.

Quadro 41- Objetivos da 2ªEtapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis

Objetivos da 2ªEtapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis
Ajudar na seleção da informação dos documentos
Acompanhamento da realização dos pósteres

É de referir que existiu um acompanhamento direto durante a realização do projeto, através do bloco de OFS. Enquanto os alunos estavam na etapa da seleção da informação, foram dadas várias indicações sobre o que são informações importantes a destacar, tais como, quantidade de atividade física ou horas de sono e alimentos a privilegiar, para que durante a realização dos pósteres estes tivessem toda a informação importante.

De igual forma, durante a realização dos pósteres, foram dadas indicações para tornar os pósteres mais apelativos e igualmente informativos, visto que estes serão expostos para toda a comunidade escolar poder consultar.

2.2.6 Balanço e 3ªEtapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis

Esta última etapa é considerada a etapa de demonstração de resultados, onde existe a conclusão dos pósteres e posterior apresentação a uma outra turma. Após esta apresentação, os alunos foram igualmente convidados a afixarem os seus trabalhos na escola, nomeadamente na sala de convívio.

Quadro 42- Objetivos da 3ªEtapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis

Objetivos da 3ªEtapa do Projeto- Hábitos de vida ativos e saudáveis
Conclusão dos pósteres
Apresentação dos pósteres à turma 7ºD

Em jeito de balanço, o projeto concluído com sucesso, dado que os alunos conseguiram atingir os objetivos esperados ainda que pudesse existir espaço para melhorias. Como tal, o projeto em si deveria ter sido elaborado com maior tempo de antecedência, com prazos de entrega intermédios e consequentes apresentações. De modo que o produto final fosse melhor que o atual, permitindo ainda que os alunos com mais dificuldades pudessem ter mais oportunidades de melhoria, valorizando-os.

2.3 Saída de Campo

A organização da saída de campo assume-se como uma porção essencial do processo de Estágio, pois permite a interligação entre várias áreas do Estágio, tais como a Lecionação, a Direção de Turma e o Desporto Escolar. Deste modo, a organização da mesma, foi efetuada em concordância com todo o núcleo de estágio da EBBS. Como principais objetivos, o núcleo teve atenção em promover educação ambiental, cívica e educação para a saúde, tendo ainda atenção à clara promoção de atividade física.

As turmas que constituem o leque de participantes na saída de campo (Quadro 43) são todas aquelas com que o núcleo tem contacto. Assim sendo, as três turmas lecionadas pelos estagiários (7°C, 7°D e 9°E), a turma partilhada com o orientador (9°D), e ainda a turma de leção do orientador, que dado ao horário foi muitas vezes observada de forma informal (9°A).

Quadro 43- Constituição das Turmas participantes

Turma	Alunos	Alunos com Escalão
7°C	22	1
7°D	21	5
9°A	23	0
9°D	17	3
9°E	23	7
	106	16

Dado à presença de vários alunos com estatuto socioeconómico baixo (escalão) o orientador em concordância com todo o núcleo de estágio, introduziu as rifas de modo a poder atenuar o valor da saída de campo, para que fosse possível envolver o maior número de alunos possível.

A saída de campo foi efetuada no Centro Desportivo do Jamor, no dia 8 de maio, e contou com atividades como Orientação, Canoagem e Arborismo. No que toca à primeira, esta foi exclusivamente dinamizada pelo núcleo de estágio, utilizando a aplicação já referida anteriormente *iOrienteering*. As restantes atividades foram dinamizadas por uma empresa que exerce no Centro. A escolha destas atividades teve em conta as necessidades existentes em todas as turmas participantes, isto porque o Arborismo potencia uma sensação de autorrealização (Wilson & Matsuoka, 2019), algo essencial nos jovens. De igual forma a Orientação para além de promover um contacto com as novas tecnologias, visto que teve como base o uso de uma aplicação, o que vai de encontro ao Projeto Educativo da Escola, tem como principal função a autorregulação do comportamento e capacidade de tomar decisões (Breda et al., 2019). A Canoagem irá ser uma continuação de todo o trabalho cooperativo realizado durante a Lecionação, dado que a coordenação entre pares é essencial para que o caiaque se mova de forma suave na água (López-Chóliz, et al., 2020).

Para além das já descritas atividades, os alunos tiveram ainda como atividade complementar à Orientação uma tarefa de *Plogging*, uma atividade que se caracteriza pela

apanha de lixo enquanto nos movimentamos, algo que vai de encontro às temáticas desenvolvidas durante as aulas de Educação para a Cidadania.

De forma global, o núcleo conclui que esta Saída de Campo numa perspetiva de aproveitamento foi boa, dado que foram cumpridos os objetivos definidos. Conseguimos também observar alguns comportamentos esperados, tanto a nível da cooperação como da autorregulação. Devo ainda referir que na temática de Educação para a Saúde os alunos foram convidados a trazer o almoço mais saudável que conseguissem, tendo sido guiados para tal durante a Lecionação e os Projetos de Direção de Turma, algo que novamente se verificou como atingido.

3. Desporto Escolar

3.1 Introdução

O Desporto Escolar (DE) é uma atividade de complemento curricular, definido no Decreto-Lei nº95/91, de 26 de Fevereiro, como o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres (Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025, 2021). Deste modo Santos (2009) afirma que o DE se assume em muitos casos como a única oportunidade de inúmeros jovens praticarem o desporto que os motiva fora das aulas de EF. De igual forma visto que o DE pertence ao contexto escolar, permite que a participação não necessite de qualquer custo extra, favorecendo assim a inclusão e igualdade (Santos, 2017).

3.1.1 Caracterização do Grupo-Equipa e Recursos

O total de alunos inscritos no Basquetebol escolar está na ordem dos 56 alunos, dado que destes 30 pertencem ao escalão Infantil A, que engloba o 1ºciclo e os 5º anos, nomeadamente alunos nascidos em 2013 e 2012. Os restantes 26 alunos são pertencentes ao 2º e 3º ciclos, com 12 alunos do 6ºano, 7 alunos do 7ºano e 7 alunos do 9ºano.

No que toca aos recursos existentes, todos os treinos decorrem na escola, sendo que por vezes e dado a conflitos de horários, nem sempre é possível lecionar o treino dentro do pavilhão da escola, sendo que é por vezes necessário ir para o campo exterior. Existiu a preocupação em dar primazia às turmas do 5º e 6º ano visto que são estas que irão participar em encontros.

3.1.2 Planeamento Geral

De forma semelhante ao planeamento existente para a lecionação, o plano anual foi igualmente dividido em quatro fases: Prognóstico; Prioridades; Progresso; Produto. Sendo assim, na primeira etapa existiu uma avaliação inicial dos alunos igualmente verificando quais os alunos que transitavam do ano anterior e quais participavam pela primeira vez, de forma a estabelecer as Prioridades de cada um e de cada grupo-equipa, podendo trabalhar sob as mesmas durante a etapa seguinte. As etapas de Progresso e Produto coincidem com os encontros entre escolas, que de acordo com Bom et al, Min-Edu (1992), é onde existe uma aproximação dos níveis de desempenho com as metas esperadas, o que permite uma aplicação mais direta das aprendizagens no contexto de jogo mais competitivo.

A metodologia aplicada foi a seguinte para o grupo-equipa de Infantil A, nomeadamente os alunos do 1ºciclo e dado ao pouco contacto que estes têm com a modalidade devido ao

currículo de EF (Aprendizagens Essenciais, 2018). O início do treino é sempre direcionado à manipulação da bola e à criação da relação aluno/bola, com vários exercícios de drible com diferenciação das mãos, potenciando sempre a “mão fraca” do aluno. Posteriormente a introdução da relação aluno/bola e ação, com o privilégio da aprendizagem da técnica de Lançamento na Passada, no final de cada treino existe sempre uma porção de jogo condicionado, normalmente 3x3 ou 3x3 com Joker. Devo ainda referir que durante o jogo condicionado estabeleci uma bonificação de encestar em Lançamento na Passada traduzindo-se em mais pontos para a equipa. Esta é uma forma de potenciar o uso da técnica (Hattie, & Timperley, 2007), visto que a porção inicial do treino estava focada na aprendizagem da técnica.

No que toca ao grupo-equipa de idades mais avançadas e por consequente com mais tempo de contacto com a modalidade, partimos logo da relação aluno/bola e ação, dado que em traços gerais os alunos já dominam a manipulação da bola. Para complementar a restante porção do treino desenvolvemos a relação aluno/bola/ação e decisão, ou seja, quando é que a decisão é efetuada, para tal utilizamos alguns exercícios de superioridade para que os alunos percebam quando é que devem utilizar determinada técnica. De igual forma, o treino acabava com uma porção de jogo condicionado, com 3x3 ou 3x3 com Joker, com a mesma premissa de bonificação de pontos.

Quadro 44- Planeamento do Desporto Escolar- Basquetebol

Etapas	Periodização	Objetivos Específicos
1ª Etapa- Prognóstico	Outubro-Novembro	1. Conhecer os alunos 2. Estabelecer dinâmicas e rotinas de treino 3. Identificar o nível de cada aluno
2ª Etapa- Prioridades	Novembro-Janeiro	1. Desenvolvimento do desempenho dos alunos
3ª Etapa- Progresso	Janeiro-Abril	1. Aperfeiçoamento dos conteúdos abordados 2. Aplicação dos conteúdos em contexto de encontros escolares

4ª Etapa- Produto	Abril-Junho	1. Consolidação das aprendizagens e manutenção dos alunos para o ano letivo seguinte
-------------------	-------------	--

3.1.3 Planeamento e Balanço da 1ª Etapa

Tal como descrito na Quadro 45, esta primeira etapa teve como objetivos específicos conhecer os alunos, estabelecer dinâmicas e rotinas de treino e ainda identificar o nível de cada aluno, isto para que fosse possível criar um clima de treino bom para potenciar a aprendizagem (Carreiro da Costa, 1984).

Quadro 45- Objetivos da 1ª Etapa de Desporto Escolar

Objetivos da 1ª Etapa de Desporto Escolar
Conhecer os alunos
Estabelecer dinâmicas e rotinas de treino
Identificar o nível de cada aluno

Durante esta primeira etapa existiu uma condução dos treinos por parte do Professor responsável pelo Basquetebol, estando apenas a auxiliar o mesmo, isto para que pudesse perceber algumas dinâmicas que alguns alunos já possuíam de anos anteriores e ainda me conseguisse focar na identificação do nível de cada aluno, para posteriormente poder intervir no planeamento dos treinos.

Esta avaliação do nível de desempenho de cada aluno, teve sempre como base a ficha de avaliação inicial pertencente ao Grupo de EF. A aplicação da ficha foi sempre utilizada em contexto de jogo, tal como é defendido pelo Min. Edu (Aprendizagens Essenciais, 2018). De referir que para as turmas do 1º ciclo não foi utilizada, visto que como referido anteriormente, será o primeiro contacto com o Basquetebol dado o currículo do primeiro ciclo, sendo assim, seria imprudente a avaliação de algo que os alunos nunca praticaram. Logo, a avaliação “inicial” dos mesmos será efetuada durante a 2ª Etapa para que possam ter algum tempo de contacto.

Algo que deve ser destacado é o clima existente durante os treinos, isto porque foi transmitindo a necessidade de interajuda entre todos, dado que o Basquetebol é um jogo de equipa. Sendo assim, tive igualmente atenção ao tempo de prática, tentando maximizar o

mesmo, evitando comportamentos desadequados. No que toca às situações de aprendizagem, estas foram sempre diferenciadas de acordo com as capacidades atuais dos alunos, sendo que por vezes foram utilizados grupos homogêneos e heterógenos, dependendo sempre do objetivo definido para o treino, podendo assim diferenciar o ensino.

3.1.4 Planeamento e Balanço da 2ª Etapa

Para esta segunda etapa (Prioridades) existiu uma continuação de algumas situações de exercício já utilizadas, sendo que o grau de complexidade foi gradualmente aumentando, de modo a introduzir inovação dentro da repetição. Isto porque o objetivo específico do exercício mantinha-se eram apenas acrescentadas algumas nuances para promover novos estímulos.

Quadro 46- Objetivos da 2ª Etapa de Desporto Escolar

Objetivos da 2ª Etapa de Desporto Escolar
Desenvolver os alunos através de exercícios em contexto de jogo
Aumentar a complexidade do treino de forma gradual
Promover novos estímulos

Este aumento gradual da complexidade dos exercícios foi igualmente acompanhado pela introdução de competição entre grupos, utilizando a forma de concurso, permitia que grupos heterogêneos criassem uma interdependência positiva entre os elementos do grupo, algo que promove a aprendizagem (Leitão, 2010) e a intensidade existente no próprio exercício. De igual forma, foi ainda introduzido uma porção de condição física durante o treino, para que os alunos pudessem praticar e melhorar as capacidades motoras que estão mais perto do sucesso.

3.1.5 Planeamento e Balanço da 3ª Etapa

De acordo com os objetivos definidos, nomeadamente de acordo com o aperfeiçoamento dos conteúdos abordados, esta terceira etapa consistiu num novo aumento do grau de complexidade de exercícios e de modo a preparar os alunos para os encontros escolares, a porção destinada ao jogo formal foi aumentada.

Quadro 47- Objetivos da 3ª Etapa de Desporto Escolar

Objetivos da 3ª Etapa de Desporto Escolar
Aperfeiçoar as habilidades (técnicas ou técnico-táticas) a usar em contexto de jogo
Verificar o nível de jogo praticado durante os Encontros Escolares

Durante esta terceira etapa, os alunos participaram em dois encontros organizados pelo Desporto Escolar, um na Escola Secundária do Forte da Casa e outro na Escola Básica Aristides

de Sousa Mendes. Ambos os encontros correram de acordo com o esperado, sendo o principal objetivo dos mesmos proporcionar momentos de competição diferentes daqueles que os alunos estavam habituados. Com isto, pude igualmente observar o estado de desenvolvimento que os nossos alunos apresentam relativamente às restantes escolas, utilizando assim uma visão mais normativa da avaliação. Como tal e de acordo com os resultados obtidos, tanto a nível de pontuação como de qualidade de jogo, considero que todo o trabalho desenvolvido durante este ano no Núcleo de Basquetebol da Escola Básica do Bom Sucesso foi bastante positivo. Pois, além da tal avaliação normativa efetuada nos encontros, a avaliação criterial feita de acordo com as Aprendizagens Essenciais (2018) e com os objetivos definidos na primeira etapa, foi igualmente positiva.

3.1.6 Planeamento e Balanço da 4ª Etapa

A 4ª e última etapa caracteriza-se por ser bastante curta em termos temporais e de confirmação de resultados, sempre com uma projeção no ano letivo seguinte. Como tal e de acordo com o Planeamento anual do DE, o momento principal da etapa é o Encontro Final do DE que foi realizado na Escola Básica do Catujal. Encontro este que se cinge por classificar as escolas participantes de acordo com o seu desempenho. Sendo assim e seguindo a metodologia aplicada na 3ª Etapa, os treinos consistiram em grande parte situações de jogo, de modo a replicar aquilo em que os alunos serão ‘avaliados’ (Comédias, 2012).

Quadro 48- Objetivos da 4ª Etapa de Desporto Escolar

Objetivos da 4ª Etapa de Desporto Escolar
Consolidar as aprendizagens efetuadas ao longo do ano
Usar mecanismos de retenção de alunos para o ano letivo seguinte

Como referido anteriormente, o Encontro final foi o ponto crucial da etapa. Porém, dado à inexistência de outras equipas do mesmo escalão, os Infantis A tiveram de jogar contra alunos mais velhos. Algo que inibiu em grande parte o seu sucesso, mas não os comportamentos esperados, como as desmarcações e as tentativas de lançamentos na passada, o que é igualmente positivo, visto que pude confirmar as aprendizagens dos alunos. Por outro lado, permitiu aos próprios alunos projetarem-se no futuro, tendo sempre em conta os objetivos definidos e cumpridos neste ano.

3.1.7 Torneio de 3x3 do 3º Ciclo

De forma a fechar o ano letivo, o Núcleo de Basquetebol decidiu elaborar um Torneio aberto ao 3º ciclo, de modo a agradecer e enaltecer a presença de todos os alunos desse mesmo

ciclo que participaram ativamente no Desporto Escolar, mas que por razões de idade não podem participar nos Encontros.

O Torneio foi realizado dia 7 de junho e contava numa fase inicial de inscrições com 10 equipas de 3 elementos, ou seja, 30 alunos participantes. Porém no dia do Torneio apenas 6 das 10 equipas se apresentaram para jogar, o que afetou a organização previamente definida. Contudo, o Torneio correu de forma natural, estando dividido numa fase de grupos, cada grupo com 3 equipas, seguido de duas fases a eliminar, de modo a apurar o trio vencedor.

Este Torneio foi a melhor forma encontrada pelo Núcleo de Basquetebol de projetar o ano seguinte, tentando cativar mais alunos para a prática, algo que apesar de apenas se poder verificar no ano letivo seguinte, teve já alguma projeção, com bastantes alunos de faixas etárias diferentes a assistir ao Torneio.

3.2 Atividade Interna

3.2.1 *Dia Europeu do Desporto*

Celebrado no dia 29 de setembro, este dia tem como principal objetivo a promoção da prática de Educação Física nos estabelecimentos de ensino, facilitando o desenvolvimento das competências sociais e a inclusão dos alunos no contexto da comunidade educativa. Visa ainda a promoção e a consciencialização sobre a importância da adoção de um estilo de vida ativo e saudável. A comemoração deste dia é coordenada pelo IPDJ, sendo que este dá autonomia a cada escola/agrupamento de escolas de estabelecer o seu plano de atividades para o dia.

Deste modo, a forma como o Grupo de EF procedeu neste dia, foi criando a Montra do Desporto Escolar, que tem como objetivo, promover todos os grupos-equipa existentes, sendo assim, esta montra consistia na presença de mesas de Ténis de Mesa, jogos reduzidos de Basquetebol e ainda circuito de Ginástica de Solo e Trampolins.

Durante a atividade, estive em permanente auxílio de todos os professores, estando mais responsável pela gestão na parte do Basquetebol e ainda na rotação entre espaços, Ginásio e Pavilhão.

3.2.2 *Corta-Mato – Fase Escola*

O Corta-Mato escolar realizou-se no dia 29 de novembro, de acordo com o planeamento do GEF é o segundo evento das atividades internas, como tal, existiu uma primeira abordagem em termos de inscrições e respetivo registo na plataforma comum a todos os professores do GEF.

De referir que este ano letivo foram efetuadas mais inscrições do que em anos anteriores. O Corta-Mato correu como esperado, tendo ficado responsável pela zona da meta, na qual recebi os alunos após terminarem a prova e organizei as classificações da mesma. Os melhores classificados de cada escalão foram apurados para a Fase Regional.

3.2.3 Corta-Mato- Fase Local (LOVFX)

Após a realização da fase escola, como referido anteriormente, foram apurados os melhores classificados de cada escalão, que no dia 10 de fevereiro participaram na fase regional do Corta-Mato, esta fase foi realizada no Parque Urbano de Santa Iria, como tal, estive responsável pelo acompanhamento dos alunos, pois toda a organização do evento era efetuada por alunos de Cursos Profissionais.

3.2.4 Mega Sprint- Fase Escola

O Mega Sprint é o terceiro evento a nível escolar presente no planeamento do GEF, de igual forma ao Corta-Mato existiu uma primeira seleção de alunos a participarem no evento, porém desta vez existiu um apuramento feito primeiramente por turma de modo a reduzir os participantes e consequente tempo de duração do próprio evento.

Sendo assim, no dia 16 de fevereiro os alunos apurados correram entre si de modo a apurar os melhores classificados em cada escalão que de igual forma ao Corta-Mato irão representar a escola a nível regional. Dado à concentração do evento em termos espaciais, trabalhei de forma integrada no GEF com a responsabilidade de tirar tempos, ajudar na organização das eliminatórias e organizar os alunos na partida.

3.2.5 Dia do Agrupamento

O dia do Agrupamento coincide com o último dia de aulas dos 2º e 3º ciclos, 14 de julho, é caracterizado pela demonstração de resultados de todo o ano letivo, sendo que cada Grupo/Departamento apresenta o resultado obtido das atividades desenvolvidas.

Nomeadamente, ao Grupo de EF elaboramos uma apresentação coletiva de acordo com todos os Grupos de Desporto Escolar, pelo que estiveram presentes os alunos pertencentes às diferentes Núcleos. Iniciou-se a apresentação com o Esquema de Ginástica de Grupo, de seguida e em simultâneo existiram demonstrações de Basquetebol e Ténis de Mesa, de modo que os EE pudessem observar os resultados provenientes de trabalho de todo o ano letivo.

4. Projeto Seminário

4.1 Introdução

O projeto seminário tem como principal função a contribuição para a resolução de um problema existente no DEF ou para melhorar um processo já identificado, mas que carece de reflexão. A autoavaliação/avaliação por pares foi identificada como sendo uma necessidade a ser explorada, pelo que as criações das grelhas de autoavaliação tentam colmatar exatamente esse propósito. Para além de serem uma extensão daquilo que é a avaliação formativa, visto que permitem aos alunos desenvolverem competências como a autocritica, autorregulação e ainda envolverem-se no seu processo de ensino-aprendizagem, são ferramentas que potenciam o foco dos alunos nas tarefas.

No processo de ensino-aprendizagem, devemos destacar três condições essenciais para a sua existência a presença de alunos, de professores e de conteúdo (Carreiro da Costa, 1998). Para além destas três condições, Carreiro da Costa (1998) refere que uma gestão de tempo adequada permite que exista maior tempo de empenhamento motor, sendo este um dos principais motores da aprendizagem se efetuado em condições favoráveis. Como tal, todo o processo de ensino-aprendizagem deve ter por base uma avaliação formativa (Fernandes, 2021).

A avaliação formativa poderá ter um papel fundamental na melhoria das aprendizagens dos alunos, como refere Fernandes (2021), o seu uso sistemático permite que os alunos conheçam bem o que têm de aprender no final de um período, como é que se encontram no momento e o que devem de realizar para atingir esses tais objetivos. Sendo assim, o professor recolhe informações dos alunos durante todas as aulas através de tarefas previamente planeadas. Projetando esta avaliação formativa no aluno, desenvolvemos a sua capacidade de autoavaliação, que consiste numa avaliação efetuada pelo próprio. Schunk (1999) defende que esta quando efetuada em certas condições é benéfica para que os alunos possam atingir os objetivos.

Este processo de autoavaliação é balizado por critérios descritos pelo professor e ainda suportadas pelas Aprendizagens Essenciais (2018). Permitem que o mesmo se envolva ainda mais no processo de ensino-aprendizagem transmitindo um significado às suas aprendizagens, como tal, o aluno poderá refletir sobre a sua prática de acordo com as componentes críticas descritas. Isto porque os processos e os resultados da avaliação devem ajudar na melhoria do processo ensino-aprendizagem dos alunos, ajudando os alunos na concretização pessoal dos seus objetivos dentro da disciplina.

4.2 Objetivos Operacionais e Processo

De modo a definir os objetivos inerentes a este seminário, tenho de primeiramente definir a problemática, esta tem duas vertentes, no âmbito do GEF e da identificação de comportamentos dos alunos. Sendo assim, no âmbito do GEF esta construção das grelhas de autoavaliação permite resolver um problema antigo, dado que o GEF já possui grelhas estabelecidas, mas que não são utilizadas porque a sua estrutura é demasiado extensa. Por outro lado, estas grelhas permitem colmatar a falta de autonomia que os alunos possuem e a incerteza perante os modelos/comportamentos a exercer aquando da prática. De igual forma, estas grelhas permitiram aumentar a envolvimento dos alunos no processo ensino-aprendizagem dos mesmos.

Quadro 49- Objetivos Globais do Projeto Seminário

Objetivos Globais do Projeto de Seminário
Formular grelhas passíveis de utilizar em contexto de aula
Criar rotinas de trabalho autónomo nos alunos
Aumentar a envolvimento dos alunos nos seu processo ensino-aprendizagem

4.2.1 Planeamento

Assim, a realização desse seminário foi dividida em várias etapas (Quadro 50), isto é, a identificação do problema e respetiva revisão bibliográfica, a formulação da proposta e apresentação da proposta ao GEF.

Quadro 50- Etapas do Projeto de Seminário

Etapas	Periodização
1ª Etapa- Identificação do Problema	Janeiro
2ª Etapa- Pesquisa e Revisão Bibliográfica	Janeiro-Março
3ª Etapa- Formulação e Aplicação da Proposta	Março-Maio

4ª Etapa- Apresentação da Proposta ao GEF	Junho
---	-------

4.2.2 1ª Etapa – Identificação do Problema

Nesta primeira etapa, tive como principal objetivo e foco a identificação da problemática.

Quadro 51- Objetivo da 1ª Etapa do Projeto Seminário

Objetivo da 1ª Etapa do Projeto Seminário
Identificar o Problema que necessita de ser resolvido

Como referido anteriormente, esta problemática surge através de duas variáveis: sendo estas, resolver um problema antigo no GEF e comportamentos identificados durante a Lecionação. Relativamente à primeiro, o GEF já estava na posse de grelhas de autoavaliação, porém e após a consulta das mesmas, verifiquei que estas eram demasiado extensas e dificilmente se poderiam utilizar de forma consistente durante a lecionação. Como tal, estabeleci o primeiro objetivo de criar grelhas que fossem passíveis de utilizar em contexto de lecionação.

No que toca à segunda variável, durante a lecionação verifiquei que alguns alunos não possuíam rotinas de trabalho, nomeadamente naquelas matérias onde existia maior aversão. Sendo assim, como os alunos seriam “constantemente” avaliados, apesar de forma formativa por um outro colega, obrigava a criar dinâmicas de trabalho e a superarem-se. Como referido durante a Lecionação, a existência de alunos referência potência toda esta utilização de grelhas, visto que da mesma forma que pude criar pares de trabalho, estes têm agora na sua posse uma ferramenta que facilita a transmissão de feedbacks entre eles.

4.2.3 2ª Etapa – Pesquisa e Revisão Bibliográfica

A segunda etapa foi marcada principalmente pela pesquisa bibliográfica do Projeto, para poder sustentar a elaboração e aplicação das grelhas de autoavaliação.

Quadro 52- Objetivo da 2ª Etapa do Projeto Seminário

Objetivo da 2ª Etapa do Projeto Seminário
Identificar a bibliografia essencial para a elaboração do Projeto

Toda a bibliografia encontrada, está presente e detalhada na Introdução deste mesmo Projeto Seminário.

4.2.4 3ª Etapa- Formulação e Aplicação da Proposta

A terceira etapa ocorre quase em simultâneo com a anterior, visto que durante a pesquisa bibliográfica comecei a criar um esboço da grelha.

Quadro 53- Objetivos da 3ª Etapa do Projeto Seminário

Objetivos da 3ª Etapa do Projeto Seminário
Formular grelhas passíveis de utilizar em contexto de aula
Reformular de forma constante perante os feedbacks dos alunos

De modo a criar as grelhas de autoavaliação, utilizei a abordagem presente no livro *Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice* de Linda Griffin e Joy Butler (2005), cuja divisão das matérias é feita de acordo com as suas características. Apesar do Voleibol ser considerado um JDC, os comportamentos presentes no mesmo são bastante diferentes dos restantes JDC, Futebol, Andebol ou Basquetebol, assemelhando-se muito mais à matéria de Badminton. Sendo assim, a divisão referida pela Linda Griffin e Joy Butler (2005) é a seguinte:

1. Jogos de Invasão – Futebol, Andebol e Basquetebol
2. Jogos de Redes – Badminton e Voleibol
3. Ginásticas – Solo, Aparelhos e Acrobática

Para além desta divisão, todas as componentes críticas foram definidas tendo por base as *Aprendizagens Essenciais* (2018) e posteriormente divididas por níveis: Introdução 1, Introdução 2, Elementar 1 e Elementar 2. Posteriormente procedi à elaboração das mesmas, tendo sempre como premissa a utilização das grelhas em contexto de aula, logo estabeleci o limite de uma folha por categoria, para além desse limite, dividi e realcei a que nível de execução cada habilidade ou comportamento pertenciam, de modo que fosse fácil identificar em que ponto do caminho cada aluno se situava e o que necessitaria de atingir.

Após a formulação das grelhas, apresentei-as primeiramente aos alunos de modo a ter um feedback mais real, visto que serão eles a utilizar a ferramenta no futuro. Com isto pude igualmente perceber quais as dificuldades dos alunos na utilização das grelhas, algo que se cingiu apenas pela descrição das componentes críticas estarem demasiado “formais”. Optei então por colocar as descrições de forma mais individual e menos “formal”, para que os alunos conseguissem interpretar mais facilmente.

Quadro 54- Resolução das dificuldades dos alunos na leitura das grelhas

Primeira Formulação		Versão Final
Badminton	O volante está muito tempo no ar	Quando jogo, o volante está muito tempo no ar
Andebol	Faz o remate em apoio	Remato em apoio quando tenho oportunidade, armando o braço
Aparelhos	Corpo em extensão durante a fase de voo	Durante a fase de voo, estico totalmente o corpo e elevo simultaneamente os braços

4.2.5 4ª Etapa- Apresentação da Proposta ao GEF

A quarta etapa do Projeto é marcada pela apresentação da proposta.

Quadro 55- Objetivo da 4ª Etapa do Projeto Seminário

Objetivo da 4ª Etapa do Projeto Seminário
Apresentar a proposta ao GEF

Após a apresentação da proposta, existiu um espaço para questões e reflexões sobre as grelhas e a sua utilização. Em traços gerais, o GEF validou as grelhas tendo comparado as mesmas com as já existentes, onde foi enaltecido o facto de poder ser utilizado em contexto de aula dado à sua simplicidade. Posteriormente as grelhas foram requisitadas pelos membros integrantes para uma possível utilização no ano letivo seguinte.

Conclusão

O Estágio Pedagógico possui duas representações dispares, o fecho de um ciclo de estudos iniciado na Licenciatura e concluído no Mestrado, e o princípio de uma formação continua e necessária para que a efetividade pedagógica possa ser sempre a mais adequada. Com isto, este ano de Estágio Pedagógico foi um autêntico desafio por tudo aquilo que envolve a responsabilidade acrescida que um Professor possui por ser responsável pela educação de um ser humano é inexplicável.

Durante todo este ano letivo, pude testar-me nos mais variados aspetos: ao nível do conhecimento obtido através da minha formação inicial, na minha própria gestão de relações interpessoais, tanto com os meus alunos como com todos os Professores que me acolheram e foram verdadeiros orientadores na minha intervenção pedagógica. Tenho de destacar todo o trabalho colaborativo dos meus colegas de estágio, algo que é dito popularmente ‘‘duas cabeças pensam melhor que uma’’, foi algo que pude efetivamente comprovar este ano.

A lecionação como refere Bom e Brás (2003) é assumidamente a área mais desafiante para o Estagiário, ainda mais quando esta é ausente de objetivos. Pelo que a criação de objetivos para cada etapa e para cada projeto foi fulcral, saber o ponto de partida e o ponto de chegada, facilita em grande parte o estabelecimento do percurso, essa criação de objetivos já referida, permitiu orientar as minhas ações e consequentemente o processo de ensino-aprendizagem dos meus alunos. Devemos ter atenção que para estabelecer objetivos realistas, temos de partir de uma avaliação inicial fiável, onde após a mesma, devem ser refletidos os dados de acordo com as metas designadas para o ano letivo. Esta reflexão que refiro é a ferramenta mais importante que um Professor pode ter e que deve aprimorar ao máximo, lapidando-a diariamente, pois permite adequar o processo a qualquer momento facilitando assim a chegada ao destino, a consecução dos objetivos definidos. Deste modo, podemos afirmar que a ação educativa proveniente de um Professor é iniciada através da recolha de dados, seleção de objetivos, planeamento e reflexão.

Durante todo o Estágio Pedagógico, deparei-me com as mais variadas situações que me obrigaram a procurar melhorar dia após dia, seja no estabelecimento de Metas, na Avaliação constante, na Gestão da aula, na Instrução inicial e final ou até no Clima. Como tal e seguindo a mesma lógica aplicada aos meus alunos, defini objetivos pessoais que foram um ponto de partida para iniciar determinados projetos.

O projeto que tenho de destacar e que maior impacto teve no meu desenvolvimento, foi a semana de PTI, a interação constante com diferentes alunos e a discussão saudável devido aos diferentes métodos de trabalho dos restantes Professores integrantes do GEF. Esta discussão saudável que referi, não é nada mais do que o trabalho colaborativo, algo que o GEF onde estive inserido usa de forma notória.

De igual forma, devo igualmente sublinhar a experiência obtida na área da Direção de Turma, a convivência com os EE e com os restantes professores do CT, só foram possíveis de realizar dado ao excelente trabalho colaborativo de todos os intervenientes.

A Saída de Campo foi um dos momentos mais desafiantes do Estágio Pedagógico. O desenvolvimento de um dia fora do ambiente escolar, relacionando-o com objetivos escolares, foi efetivamente desafiante. A elaboração de várias atividades, integrando-o com os vários projetos a acontecer em paralelo, proporcionaram várias “dores de cabeça”, dores de crescimento direi, pois foi um dos momentos mais intensos do Estágio Pedagógico.

A presença no Desporto Escolar assumindo um dos escalões foi um marco importante, a presença de alunos de idades mais tenras, testou os meus conhecimentos no sentido de simplificar e criar situações de exercícios que para além de úteis, fossem atrativas e divertidas para os alunos. Posteriormente toda a gestão que envolveu a participação dos alunos nos Encontros Escolares foi bastante proveitosa.

O meu Projeto Seminário incidiu sobre aquilo que identifiquei como uma lacuna existente e possível melhoria na Escola, tendo como objetivos principais envolver os alunos nos seus processos de ensino-aprendizagem guiando-os durante o mesmo. Tive ainda atenção de formular uma grelha que pudesse ser utilizada através de pares, potenciando assim o trabalho colaborativo.

Termino este relatório como comecei agradecendo a todos os que fizeram parte desta caminhada, do primeiro ao último dia.

Referências Bibliográficas

Alves, P. (2016). Os professores de educação física e a promoção de um estilo de vida ativo. [Doctoral dissertation, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa].

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

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

Breda, L., Cardoso, A., & Garganta, J. (2019). Orienteering: A Review. *European Journal of Sport Science*, 19(6), 805-819.

Carreiro da Costa, F. (1998). Condições e fatores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal.

Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar? *Revista Horizonte*, 1(1), 22-26.

Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Rein, R. (2016). The Importance of Individualized Training in Motor Skill Development: Evidence, Challenges, and Future Directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 179-200.

Comédias, H. J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos. [Doctoral dissertation, Instituto da Educação, Universidade Lusófona].

Crum, B. (1994). A critical review of competing PE concepts. In J. Mester (Ed.), Sport, leisure and physical education. Trends and development. Volume 1, Conference Proceedings of the Second European Forum "Sport Sciences in Europe 1993 – Current and Future Perspective (pp. 516-533). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Falchikov, N., & Goldfinch, J. (2000). Peer Assessment: A Case Study in Assessing Project-based Learning. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 25(4), 339–350. <https://doi.org/10.1080/713611421>

Fernandes, D. (2021). Avaliação Formativa. Folha de apoio à formação - Projeto de Monitorização Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

Griffin, L. L., & Butler, J. (2005). Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice. *Human Kinetics*.

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). Effects of Rewards on Student Motivation and Achievement: A Meta-Analytic Review. *Review of Educational Research*, 77(1), 1-27.

Leitão, F. A. R. (2010). Valores educativos: cooperação e inclusão. *Luso-Espanhola de Ediciones*.

López-Chóliz, M., Chou, Y. C., & Font-Lladó, R. (2020). Cooperative Learning and Canoeing Skills Acquisition in Physical Education. *The Physical Educator*, 77(2), 279-300.

Machado, E. A. (2021). Feedback. Folha de apoio à formação - Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

Macnamara, B. N., Hambrick, D. Z., & Oswald, F. L. (2014). Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-Analysis. *Psychological Science*, 25(8), 1608-1618.

Marzano, R. (2005). Como organizar as escolas para o sucesso educativo (1ª Edição). Porto: Edições Asa.

Ministério da Educação. (2011). Documentos de Apoio à Organização Curricular e Programas de Educação Física. Ministério da Educação.

Ministério da Educação. (2018). Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário – Aprendizagens Essenciais Educação Física.

Organização Mundial de Saúde. (2020). Recomendações da OMS para a Atividade Física e Comportamento Sedentário: Resumo. Lisboa: Direção Geral da Saúde.

Santos, J. (2009). Atributos da Qualidade da Competição Desportiva Escolar: Estudo Comparativo entre as Percepções dos Praticantes e Respetivos Encarregados de Educação. [Master's thesis, Universidade da Madeira].

Santos, J. (2017). *Objetivos Estratégicos do Desporto Escolar e a sua Aplicação no Contexto Real de Prática – Perceção da Comunidade Escolar*. [Master's thesis, Universidade do Porto].

Schunk, D. H., & Ertmer, P. A. (1999). Self-regulatory processes during computer skill acquisition: Goal and self-evaluative influences. *Journal of Educational Psychology*, 91(2), 251.

Tabata, I. (2019). Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *Journal of Physiological Sciences*, 69(4), 559-572.

Verloigne, M., Van Lippevelde, W., Maes, L., Yildirim, M., Chinapaw, M., Manios, Y., ... & De Bourdeaudhuij, I. (2012). Comparison of sedentary behaviors between children and adults: A review. *Preventive Medicine*, 54(5), 401-413.

Wilson, C., & Matsuoka, R. H. (2019). Exploring the relationship between nature-based recreational activities, self-realization, and psychological well-being. *Environment and Behavior*, 51(4), 425-452.

Yang, C., et al. (2021). The efficiency of cooperative learning in physical education on the learning of action skills and learning motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 719722. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.719722>

Outros Documentos

Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2021/2022-2023/2024)

Protocolo de Avaliação Inicial do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2022/2023);

Protocolo de Cooperação entre a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e o Agrupamento (s.d)

Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2020)

Apêndices

Apêndice I – Calendário Escolar 2022/23

CALENDÁRIO ESCOLAR 2022/2023 – Calendarização por etapas										
	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.
Dom.					Dia de Ano Novo					
2ª					2				Dia do Trabalhador	
3ª			Dia de Todos os Santos		3				2	
4ª			2		4				3	
5ª	1		3	Reinvenção da Independência	5	1	1		4	1
6ª	2		4		6	2	2		5	2
3ª						3	3			
Sáb.	3	1	5	3	7	4	4	1	6	3
Dom.	4	2	6	4	8	5	5	2	7	4
2ª	5	3	7	5	9	6	6	3	8	5
3ª	6	4	8	6	10	7	7	4	9	6
4ª	7	Implantação da República	9	7	11	8	8	5	10	7
5ª	8	6	10	Implantação da República	12	9	9	6	11	8
6ª	9	7	11	8	13	10	10	7	12	9
Sáb.	10	8	12	10	14	11	11	8	13	Dia de Portugal
Dom.	11	9	13	11	15	12	12	Páscoa	14	11
2ª	12	10	14	12	16	13	13	10	15	12
3ª	13	11	15	13	17	14	14	11	16	13
4ª	14	12	16	14	18	15	15	12	17	14
5ª	15	13	17	15	19	16	16	13	18	15
6ª	16	14	18	16	19	17	17	14	19	16
Sáb.	17	15	19	17	21	18	18	15	20	17
Dom.	18	16	20	18	22	19	19	16	21	18
2ª	19	17	21	19	23	20	20	17	22	19
3ª	20	18	22	20	24	Carnaval	21	18	23	20
4ª	21	19	23	21	25	22	22	19	24	21
5ª	22	20	24	22	26	23	23	20	25	22
6ª	23	21	25	23	27	24	24	21	26	23
Sáb.	24	22	26	24	28	25	25	22	27	24
Dom.	25	23	27	Natal	29	26	26	23	28	25
2ª	26	24	28	26	30	27	27	24	29	26
3ª	27	25	29	27	31	28	28	Dia da Liberdade	30	27
4ª	28	26	30	28			29	26	31	28
5ª	29	27		29			30	27		29
6ª	30	28		30			31	28		30
Sáb.		29		31				29		
Dom.		30						30		
2ª		31								

Apêndice II – Unidade Didática nº1

Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso – Unidade Didática										
Professor		Turma		Etapa	NºUD	NºAulas	Recursos Temporais		Recursos Materiais	
Nuno Alves		7ºC		Prognóstico	01	07	3x45’ + 4x90’		Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol. Postes de Voleibol, Raquetes, Volantes, Cones de marcação. Colchões, colchões de quedas, boque, plinto, minitrampolim. Aparelhagem.	
Data	19/set	22/set	26/set	29/set	3/out		6/out	10/out	Avaliação: Inicial e Formativa	
NºAula	01&02	03	04&05	06	07&08		09	10&11	Observações:	
Espaço	Sala	Pav	Pav	Gin	Gin		Ext	Ext	<u>Avaliações nas Matérias de:</u> Futebol, Basquetebol, Badminton, Ginástica de Solo e Dança (Merengue). <u>Preparação das Avaliações nas Matérias de:</u> Voleibol, Andebol, Atletismo e Ginástica de Aparelhos.	
Aquecimento	---	3	4	1	1		4	2		
Matéria	Apresentação	Basquetebol								
							Futebol			
							Atletismo			
		Voleibol								Voleibol
		Gin Solo								
		Gin Aparelhos								
		Badminton								
		Dança								
							Andebol			
Objetivos da UD:		Conhecer os Alunos e Dinâmicas de Turma. Avaliação Inicial da Área A.								
Objetivos Etapa:		Avaliação Inicial da Área A. Avaliação Inicial da Área B. Avaliação Inicial da Área C. Conhecer os Alunos e Dinâmicas de Turma. Criação de Rotinas de Turma.								

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula	4'
	Aquecimento	1- Mobilização Geral com Elementos Gímnicos Variados 2- Mobilização Geral com Barreiras 3- Jogo da Apanhada 4- Jogo de Estafetas com Condução/Drible de Bolas	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras	4'
Parte Principal	Basquetebol	Situação de Jogo 3x3 com 2 Quadros, campo 15x12 metros, bola nº5	<u>Avaliação dos Alunos</u> I1 Recebe, lança (passada ou parado) e dribla com intuito ofensivo Passa a colega em posição mais ofensiva I2 Desmarca-se ofensivamente: para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço Assume atitude defensiva colocando-se entre o adversário e o cesto Passe seguido de desmarcação Participa no ressaltos sempre que há lançamento	Gin- 45' 7' por cada Estação (Voleibol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos) Gin – 90' 14' por cada Estação (Futebol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelho) 20' Dança no final da rotação de Estações
	Futebol	Situação de Jogo 4x4 em Espaço Amplo	<u>Avaliação dos Alunos</u> I1 Recebe e enquadra ofensivamente Remate com a baliza ao alcance Condução de bola em progressão I2 Condução de bola em penetração	

			Passe a um colega em desmarcação Como GR enquadra-se com a bola Passe seguido de desmarcação	Pav- 90' 18' por cada Estação (Basquetebol, Voleibol- Badminton, Ginástica de Solo) Pav- 45' 7' por cada Estação (Basquetebol, Voleibol e Badminton) Ext- 45' 4' de Atletismo 5' em cada Estação (Futebol, Voleibol e Andebol)
	Andebol	Situação de Jogo 4x4 em Campo Reduzido 25x14 metros	<u>Preparação da Avaliação na Próxima UD</u> I1 Desmarca-se oferecendo linha de passe Procura uma posição mais ofensiva para finalizar Remata em condição favorável (Em apoio) Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado I2 Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço Remata em condição favorável (Em salto) Defesa do jogador sem bola impedindo a receção, tendo a preocupação de se colocar entre este a baliza.	
	Voleibol	Situação de 1+1 ou Situação de 2+2	<u>Avaliação dos Alunos</u> I1 Serviço em passe Receção adequada à trajetória da bola	

			Posicionamento correto e oportuno em campo Passe (trajetória alta da bola) I2 Serviço por baixo	
	Ginástica de Solo	Em Situação de Sequência combina as Habilidades Gímnicas	<u>Avaliação dos Alunos</u> I1 Cambalhota à Frente Cambalhota à Retaguarda de Pernas Afastadas no Plano Inclinado Subida para Pino no Espaldar Passagem por Pino no Plinto I2 Cambalhota à Frente Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas em Plano Elevado Cambalhota à Retaguarda Subida para Pino no Espaldar com saída em Cambalhota Passagem por Pino no Plinto com saída em Cambalhota Roda com apoio das mãos na cabeça do Plinto	
	Ginástica de Aparelhos	Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos nos diferentes Aparelhos	<u>Preparação da Avaliação dos Alunos</u> I1 <u>Boque</u> Eixo <u>Mini</u> Extensão	

			I2 <u>Plinto Longo</u> Salto de Coelho Cambalhota à Frente <u>Mini</u> ½ Pirueta	
	Atletismo	Em Situação de Exercício realiza Técnica de Corrida	<u>Avaliação dos Alunos</u> I1 Acelera até à velocidade máxima terminando sem desaceleração Inclinação do tronco à frente (2 últimas passadas)	
	Danças Sociais	Em Situação de Line Dance realiza os passos de Merengue	<u>Avaliação dos Alunos</u> I1 Passo Básico Mambo Passos laterais à direita alternados com junção dos apoios Passos laterais cruzados à frente I2 Volta à direita e à esquerda Jazz Square Twist V no lugar e com ¼ de volta	
	Badminton	Situação de 1+1	<u>Avaliação dos Alunos</u> I1 Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento	

			Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta Coloca o volante no seu colega em lob e clear I2 Clear na devolução do volante com trajetórias altas Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura Executa o serviço curto e comprido	
Parte Final	Retorno à Calma		Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte	Meia-Lua 3'
Grupos			Rotações	
Exterior	Madalena Margarida Marisol Mariana Beatriz Guilherme Santiago Lara	Cheila Letícia Rita Aisha Miguel Diogo	Cláudia Eduardo Filipe Igor Matilde Tiago	
Pavilhão	Madalena Margarida Marisol Mariana Beatriz Guilherme	Cheila Letícia Rita Aisha Miguel Diogo	Cláudia Eduardo Filipe Igor Matilde Tiago	

	Santiago Lara			
Ginásio + Exterior	Eduardo Guilherme Leticia Madalena Mariana Marisol Santiago Cheila	Beatriz Diogo Rita Miguel Tiago Aisha	Claúdia Filipe Igor Lara Margarida Matilde	
Distribuição das Matérias pelos Espaços				
Exterior		Pavilhão		Ginásio + Exterior
Basquetebol/Andebol Futebol Basquetebol/Andebol Futebol Atletismo Voleibol		Voleibol/Badminton Dança/Gin Solo Basquetebol		Trave Gin Solo Gin Acrobática Gin Aparelhos Voleibol Futebol

Apêndice III – Unidade Didática nº2

Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso – Unidade Didática								
Professor		Turma		Etap	NºUD	NºAulas	Recursos Temporais	Recursos Materiais
Nuno Alves		7ºC		Prognóstico	02	06	3x45' + 3x90'	Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol. Postes de Voleibol. Colchões, colchões de quedas, boque, plinto
Data	13/out	17/out	20/out	24/out	27/out		31/out	Avaliação: Inicial e Formativa
NºAula	12	13&14	15	16&17	18		19&20	Observações:
Espaço	Pav	Pav	Gin	Gin	Ext		Ext	<u>Avaliações na Matérias de:</u> Voleibol, Andebol, Atletismo e Ginástica de Aparelhos. <u>Concluir as Avaliações nas Matérias de:</u> Badminton, Dança (Merengue) e Ginástica de Solo. <u>FIT Escola</u> a realizar durante as aulas referidas. • Teste do Vaivém – 13/out • Teste do Senta e Alcança – 13/out • Teste de Extensões de Braços -17/out • Teste de Abdominais – 17/out • Teste de Impulsão Horizontal – 20/out
Aquecimento	--	Dança	1	Dança	4		3	
Matéria					Basquetebol			
							Futebol	
					Atletismo			
	Voleibol						Voleibol	
	Gin Solo							
			Gin Aparelhos					
	Badminton							
	Dança		Dança		Dança			
				Andebol				
FIT Escola								
Objetivos da UD:	Conclusão das Avaliações da Área A. Avaliação Inicial da Área B. Avaliação Inicial da Área C.							
Objetivos Etapa:	Avaliação Inicial da Área A. Avaliação Inicial da Área B. Avaliação Inicial da Área C. Conhecer os Alunos e Dinâmicas de Turma. Criação de Rotinas de Turma.							

	Situação/Matéria	Exercício	Descritores de Desempenho	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula	3'
	Aquecimento	1- Mobilização Geral com Elementos Gímnicos Variados 2- Mobilização Geral com Barreiras 3- Jogo da Apanhada 4- Jogo de Estafetas com Condução/Drible de Bolas	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras	
Parte Principal	Basquetebol	Situação de Jogo 3x3 com 2 Quadros, campo 15x12 metros, bola nº5 E Situação de Jogo 3x3 – Mono Corfebol (Sem Drible) (Grupo 2 e 3)	I1 Recebe, lança (passada ou parado) e dribla com intuito ofensivo Passa a colega em posição mais ofensiva I2 Desmarca-se ofensivamente: para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço Assume atitude defensiva colocando-se entre o adversário e o cesto Passe seguido de desmarcação Participa no ressaltos sempre que há lançamento	
	Futebol	Situação de Jogo 4x4 em Espaço Amplo E Exercício de Superioridade Numérica – 3x2 (Grupo 2 e 3)	I1 Recebe e enquadra ofensivamente Remate com a baliza ao alcance Condução de bola em progressão I2 Condução de bola em penetração Passe a um colega em desmarcação Como GR enquadra-se com a bola Passe seguido de desmarcação	
	Andebol	Situação de Jogo 5x5 em Campo Reduzido 25x14 metros	<u>Avaliação dos Alunos</u>	

			I1 Desmarca-se oferecendo linha de passe Procura uma posição mais ofensiva para finalizar Remata em condição favorável (Em apoio) Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado I2 Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço Remata em condição favorável (Em salto) Defesa do jogador sem bola impedindo a receção, tendo a preocupação de se colocar entre este a baliza.	Gin- 45' 7' por cada Estação (Voleibol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos) Gin – 90' 14' por cada Estação (Futebol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelho) 20' Dança no final da rotação de Estações Pav- 90' 18' por cada Estação (Basquetebol, Voleibol- Badminton, Ginástica de Solo) Pav- 45' 7' por cada Estação (Basquetebol, Voleibol e Badminton) Ext- 45' 4' de Atletismo 5' em cada Estação (Futebol, Voleibol e Andebol)
	Voleibol	Situação de 1+1 E Situação de 2+2 (Após cumprir Meta 5 vezes)	<u>Avaliação dos Alunos</u> I1 Serviço em passe Receção adequada à trajetória da bola Posicionamento correto e oportuno em campo Passe (trajetória alta da bola) I2 Serviço por baixo <u>Metas: 5 Passagens pela rede</u>	

	Ginástica de Solo	Em Situação de Sequência combina as Habilidades Gímnicas: Avião, Cambalhota à Frente, Meia-Piruetta, Cambalhota à Retaguarda E Em Situação de Exercício realiza as restantes Habilidade Gímnicas	11 Cambalhota à Frente Cambalhota à Retaguarda de Pernas Afastadas no Plano Inclinado Subida para Pino no Espalдар Passagem por Pino no Plinto 12 Cambalhota à Frente Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas em Plano Elevado Cambalhota à Retaguarda Subida para Pino no Espalдар com saída em Cambalhota Passagem por Pino no Plinto com saída em Cambalhota Roda com apoio das mãos na cabeça do Plinto <u>Meta: Realiza a Sequência com Fluidez</u>	
	Ginástica de Aparelhos	Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos nos diferentes Aparelhos	<u>Avaliação dos Alunos</u> 11 <u>Boque</u> Eixo <u>Mini</u> Extensão <u>Trave</u> 12	

			<u>Plinto Longitudinal</u> Salto de Coelho Cambalhota à Frente <u>Mini</u> ½ Pirueta	
	Atletismo	Em Situação de Exercício	I1 Técnica de tesoura (4 a 6 passos de balanço) Extensão completa da perna de impulsão, transpõe a fasquia com MI em extensão.	
	Danças Sociais	Em Situação de Line Dance realiza os passos de Merengue	<u>Avaliação dos Alunos</u> I1 Passo Básico Mambo Passos laterais à direita alternados com junção dos apoios Passos laterais cruzados à frente I2 Volta à direita e à esquerda Jazz Square Twist V no lugar e com ¼ de volta	
	Badminton	Situação de 1+1	<u>Avaliação dos Alunos</u> I1 Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta	

			Coloca o volante no seu colega em lob e clear I2 Clear na devolução do volante com trajetórias altas Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura Executa o serviço curto e comprido		
	Aptidão Física	Realiza o FIT escola	Aferição da Aptidão Física dos alunos nos testes FIT escola		
Parte Final	Retorno à Calma		Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte		Meia-Lua 4’
Grupos					Rotações
Exterior	Diogo Mariana Santos Beatriz Igor	Cheila Miguel Margarida Guilherme	Madalena Cláudia Mariana Oliveira		
Pavilhão	Rita Lara Matilde Marisol	Letícia Eduardo Tiago	Santiago Filipe Aisha		
Ginásio + Exterior	Aisha Cláudia Filipe Madalena Santiago	Beatriz Igor Lara Marisol Tiago	Cheila Eduardo Guilherme Margarida Mariana Oliveira	Diogo Letícia Mariana Santos Matilde Miguel Rita	

Distribuição das Matérias pelos Espaços									
Exterior			Pavilhão			Ginásio + Exterior			
Basquetebol/Andebol Futebol	Basquetebol/Andebol Futebol	Atletismo	Voleibol/Badminton	Dança/Gin Solo	Basquetebol	Trave	Gin Solo Gin Acrobática	Gin Aparelhos	Voleibol Futebol
		Voleibol							

Apêndice IV – Avaliação Diagnóstica da Área A

Área A- Avaliação Diagnóstico								
Nº	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica		ARE	Outras
	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Dança (Merengue)	Badminton
1	NAI	I1-	NAI	I1-	I1	I1+	I2	I1-
2	I1	I1	I1-	I1	I2	I2	I2	I2-
3	NAI	NAI	NAI+	NAI	NAI	NAI	NAI+	I1-
4	I2-	I1+	I1-	I1+	I2	I2	I2	I2-
5	I2-	I2-	I1+	I1	NAI+	I2	I2	I2-
6	I2-	I1	I1+	I1+	NAI	I1+	I1-	I2-
7	I2-	I2	I2	I1+	I2-	I2+	I2	I2
8	I1	I1+	I1	I1-	NAI	NAI+	I2-	I1+
9	I2-	I2	I1+	I1	I2-	I2-	I2-	I2-
10	I1	I1+	I1-	I1-	I2	I2-	I2	I2-
11	I1	I1	I1-	I1-	I1-	*	I2	I2-
12	NAI	NAI	NAI+	I1-	NAI	NAI+	I2-	I1-
13	I1-	I1	I1-	I1-	I2	I2-	I2-	I1
14	NAI	I1	I1-	NAI	NAI	I1+	I1+	I2-
15	NAI	I1-	NAI+	NAI	NAI	NAI+	I2	I1
16	I2-	I1+	I1	I1	I2	I2-	I2	I2-
17	I2-	I2	I1	I1	I1-	I2-	I2	I2-
18	I1	I1	I1	I1-	NAI	NAI+	I2	I1+
19	NAI	I1	I1-	I1-	I1-	NAI+	I1+	I2-
20	I2-	I2	I1+	I1+	I2-	I2-	I2	I2
21	I1-	I1-	I1-	I1-	I2-	I2	I2	I1

Apêndice V – Avaliação Diagnóstica da Área B

Área B- Avaliação Diagnóstico						
Nº	Vaivém	Abdominais	Extensões de Braços	Flexibilidade Membros Inferiores Direita	Flexibilidade Membros Inferiores Esquerda	Impulsão Horizontal
1	ZS	NAZS	NAZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
2	ZS	ZS	PA	<u>PA</u>	<u>PA</u>	F
3	NAZS	NAZS	NAZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	F
4	ZS	NAZS	ZS	<u>ZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
5	ZS	ZS	ZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
6	F	ZS	NAZS	<u>F</u>	<u>F</u>	ZS
7	PA	PA	PA	<u>ZS</u>	<u>ZS</u>	PA
8	ZS	ZS	ZS	<u>ZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
9	ZS	ZS	ZS	<u>ZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
10	ZS	ZS	ZS	<u>NAZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
11	NAZS	ZS	ZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
12	NAZS	NAZS	NAZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
13	NAZS	NAZS	ZS	<u>PA</u>	<u>ZS</u>	ZS
14	ZS	NAZS	NAZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
15	NAZS	NAZS	NAZS	<u>ZS</u>	<u>PA</u>	ZS
16	ZS	ZS	ZS	<u>NAZS</u>	<u>ZS</u>	F
17	ZS	ZS	ZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
18	NAZS	NAZS	NAZS	<u>ZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
19	NAZS	NAZS	NAZS	<u>ZS</u>	<u>ZS</u>	NAZS
20	NAZS	ZS	ZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	PA
21	F	NAZS	NAZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	F

Apêndice VI – Unidade Didática nº3

Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso – Unidade Didática									
Professor		Turma		Etapa	NºUD	NºAulas	Recursos Temporais	Recursos Materiais	
Nuno Alves		7ºC		Prioridades	03	06	3x45’ + 3x90’	Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol. Postes de Voleibol. Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim,	
Data	03/nov	07/nov	10/nov	14/nov	17/nov	21/nov	Avaliação: Formativa		
NºAula	21	22&23	24	25&26	27	28&29	Observações:		
Espaço	Pav	Pav	Gin	Gin	Ext	Ext	Monitorização das Tabatas de grupo através de um Sistema Híbrido.		
Aquecimento	3	Dança	1	Dança	5	3			
Matéria	Basquetebol		Basquetebol						
					Futebol				
	Atletismo								
	Voleibol								
			Gin Solo						
			Gin Aparelhos						
	Badminton								
		Dança	Dança						
					Andebol				
Aptidão Física									
Objetivos da UD:	Desenvolvimento dos comportamentos de desmarcação nos JDC. Aperfeiçoamento da técnica de Toque de Dedos em Voleibol. Finalização das Tabatas para Grupos com Dificuldades semelhantes. Iniciação das Tabatas adaptadas de forma individual.								
Objetivos Etapa:	Envolvimento dos alunos com o processo Ensino-Aprendizagem. Promover mais tempo de contacto do grupo dos menos evoluídos com matérias que possuam maior facilidade. Estimular a cooperação entre os alunos mais evoluídos e os menos evoluídos.								

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo e Metas	Descritores de Desempenho	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula		3'

	Aquecimento	5- Mobilização Geral com Elementos Gímnicos Variados 6- Mobilização Geral com Barreiras 7- Aquecimento Específico dentro de cada modalidade 8- Mobilização Geral	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras	1-	
Parte Principal	1.Basquetebol	1.1-Situação de Jogo 3x3 – Mono Corfebol (Sem Drible no Meio Campo Defensivo) (Grupo 2 e 3)	Desenvolvimento do Comportamento de Desmarcação em Direção ao Alvo Maior Parte das Finalizações são em Lançamento na Passada	I1 Recebe, lança (passada ou parado) e dribla com intuito ofensivo Passa a colega em posição mais ofensiva I2 Desmarca-se ofensivamente: para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço Assume atitude defensiva colocando-se entre o adversário e o cesto Passe seguido de desmarcação Participa no ressaltos sempre que há lançamento	
	2.Futebol	2.1-Situação de Jogo 4x4 em Espaço Amplo E 2.2-Exercício de Superioridade Numérica – 3x2 (Grupo 2 e 3)	Desenvolvimento do Comportamento de Desmarcação em Direção ao Alvo Desenvolvimento da Capacidade de Decisão	I1 Recebe e enquadra ofensivamente Remate com a baliza ao alcance Condução de bola em progressão I2 Condução de bola em penetração Passe a um colega em desmarcação	

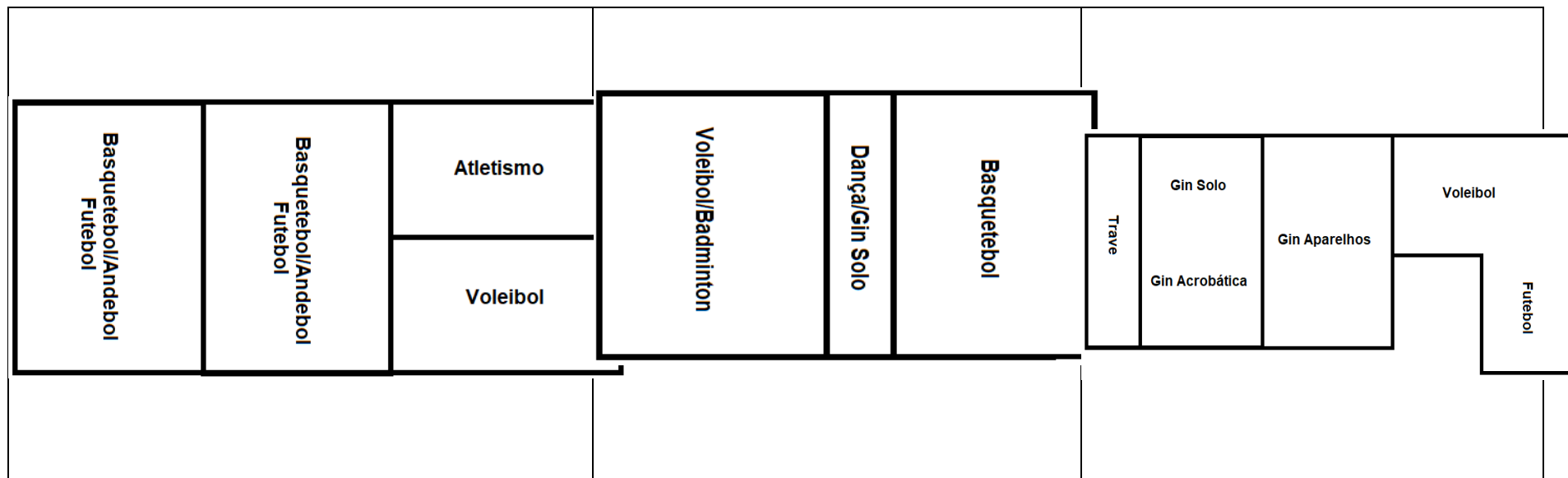
				Como GR enquadra-se com a bola Passe seguido de desmarcação	Gin- 45’ 7’ por cada Estação (Voleibol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos) Gin – 90’ 14’ por cada Estação (Futebol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelho) 20’ Dança no final da rotação de Estações Pav- 90’ 18’ por cada Estação (Basquetebol, Voleibol- Badminton, Ginástica de Solo) Pav- 45’ 7’ por cada Estação (Basquetebol, Voleibol e Badminton) Ext- 45’ 4’ de Atletismo 5’ em cada Estação (Futebol, Voleibol e Andebol)
	3.Andebol	3.1-Situação de Jogo 4x4 em Campo Reduzido 25x14 metros E Exercício de	Desenvolvimento do Comportamento de Ocupação Racional dos três corredores Desenvolvimento do Remate em Salto	I1 Desmarca-se oferecendo linha de passe Procura uma posição mais ofensiva para finalizar Remata em condição favorável (Em apoio) Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado I2 Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço Remata em condição favorável (Em salto) Defesa do jogador sem bola impedindo a receção, tendo a preocupação de se colocar entre este a baliza.	
	4.Voleibol	4.1-Situação de Exercício Singular E 4.2-Situação de 1+1 (Deve Cumprir a Meta (1)) E 4.3-Situação de 1x1 (Deve Cumprir a Meta (2) e (3))	Aperfeiçoamento dos Toques de Sustentação Desenvolvimento dos deslocamentos <u>Meta (1):</u> 10 Toques de Sustentação <u>Meta (2):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço em Passe <u>Meta (3):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço por Baixo	I1 Serviço em passe Receção adequada à trajetória da bola Posicionamento correto e oportuno em campo Passe (trajetória alta da bola) I2 Serviço por baixo	

	5.Ginástica de Solo	5.1-Em Situação de Sequência combina as Habilidades Gímnicas: Avião, Cambalhota à Frente, Meia-Piruetta, Cambalhota à Retaguarda E 5.2-Em Situação de Exercício realiza as restantes Habilidade Gímnicas		I1 Cambalhota à Frente Cambalhota à Retaguarda de Pernas Afastadas no Plano Inclinado Subida para Pino no Espalдар Passagem por Pino no Plinto I2 Cambalhota à Frente Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas em Plano Elevado Cambalhota à Retaguarda Subida para Pino no Espalдар com saída em Cambalhota Passagem por Pino no Plinto com saída em Cambalhota Roda com apoio das mãos na cabeça do Plinto <u>Meta: Realiza a Sequência com Fluidez</u>	
	6.Ginástica de Aparelhos	6.1-Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos nos diferentes Aparelhos		I1 <u>Boque</u> Eixo <u>Mini</u> Extensão	

				<u>Trave</u> I2 <u>Plinto Longitudinal</u> Salto de Coelho Cambalhota à Frente <u>Mini</u> ½ Pirueta	
	7.Atletismo	7.1-Em Situação de Exercício		I1 Técnica de tesoura (4 a 6 passos de balanço) Extensão completa da perna de impulsão, transpõe a fasquia com MI em extensão.	
	8.Danças Sociais	8.1-Em Situação de Line Dance realiza os passos de Merengue E 8.2- Em Situação de Roda Dupla Lateral realiza o Regadinho		I1 Passo Básico Mambo Passos laterais à direita alternados com junção dos apoios Passos laterais cruzados à frente I2 Volta à direita e à esquerda Jazz Square Twist V no lugar e com ¼ de volta	
	9.Badminton	9.1- Situação de 1+1 E 9.2- Situação de 1x1	Aperfeiçoamento dos deslocamentos Desenvolvimento do Serviço Curto e Comprido Aperfeiçoamento do batimento em Clear	I1 Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento	

			Desenvolvimento do batimento em Lob <u>Meta (1):</u> 10 Passagens pela Rede	Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta Coloca o volante no seu colega em lob e clear I2 Clear na devolução do volante com trajetórias altas Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura Executa o serviço curto e comprido	
	10.Aptidão Física	10.1“Tabatas”	Desenvolvimento da Aptidão Física Meta (1): Realiza a Tabata 3 vezes por semana Meta (2): Consegue aumentar a quantidade de repetições de forma consistente		
Parte Final	Retorno à Calma			Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte	Meia-Lua 4’
Grupos					Rotações

Exterior	Diogo Mariana Santos Beatriz Igor	Cheila Miguel Margarida Guilherme	Madalena Cláudia Mariana Oliveira Santiago Filipe Aisha	
Pavilhão	Rita Lara Matilde Marisol	Letícia Eduardo Tiago		
Ginásio + Exterior	Aisha Cláudia Filipe Madalena Santiago	Beatriz Igor Lara Marisol Tiago	Cheila Eduardo Guilherme Margarida Mariana Oliveira	Diogo Letícia Mariana Santos Matilde Miguel Rita
Distribuição das Matérias pelos Espaços				
Exterior		Pavilhão		Ginásio + Exterior



Apêndice VII – Unidade Didática nº4

Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso – Unidade Didática									
Professor		Turma		Etapa	NºUD	NºAulas	Recursos Temporais	Recursos Materiais	
Nuno Alves		7ºC		Prioridades	04	05	3x45’ + 3x90’	Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol. Postes de Voleibol. Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim,	
Data	24/nov	28/nov	5/dez	12/dez	15/dez		Avaliação: Formativa		
NºAula	28	29&30	31&32	33&34	35		Observações:		
Espaço	Pav	Pav	Gin	Ext	Pav		Envio do Vídeo do <u>Regadinho</u> - 25/11 <u>FIT Escola</u> a realizar durante as aulas referidas. • Teste do Vaivém – 24/nov • Teste do Senta e Alcança – 24/nov • Teste de Extensões de Braços -28/nov • Teste de Abdominais – 28/nov • Teste de Impulsão Horizontal – 5/dez		
Aquecimento	--	Dança	1	2	--				
Matéria	Basquetebol			Basquetebol					
				Futebol					
			Atletismo						
	Voleibol								
			Gin Solo						
			Gin Aparelhos						
	Badminton								
		Dança							
			Andebol						
Aptidão Física									
	FIT Escola								
Objetivos da UD:	Desenvolvimento dos comportamentos de desmarcação nos JDC. Aperfeiçoamento da técnica de Toque de Dedos em Voleibol. Finalização das Tabatas para Grupos com Dificuldades semelhantes. Iniciação das Tabatas adaptadas de forma individual.								
Objetivos Etapa:	Envolvimento dos alunos com o processo Ensino-Aprendizagem. Promover mais tempo de contacto do grupo dos menos evoluídos com matérias que possuam maior facilidade. Estimular a cooperação entre os alunos mais evoluídos e os menos evoluídos.								

Situação/Matéria	Exercício	Objetivo e Metas	Descritores de Desempenho	Duração
------------------	-----------	------------------	---------------------------	---------

	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula		3'
Parte Inicial	Aquecimento	1- Mobilização Geral com Elementos Gímnicos Variados 2- Mobilização Geral com Barreiras 3- Jogo da Apanhada 4- Aquecimento Específico 5- Mobilização Geral	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras		
Parte Principal	1.Basquetebol	1.1-Situação de Jogo 3x3 – Mono Corfebol (Sem Drible) (Grupo 2 e 3)	Desenvolvimento do Comportamento de Desmarcação	I1 Recebe, lança (passada ou parado) e dribla com intuito ofensivo Passa a colega em posição mais ofensiva I2 Desmarca-se ofensivamente: para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço Assume atitude defensiva colocando-se entre o adversário e o cesto Passe seguido de desmarcação Participa no ressaltos sempre que há lançamento	
	2.Futebol	2.1-Situação de Jogo 4x4 em Espaço Amplo E 2.2-Exercício de Superioridade Numérica – 3x2 (Grupo 2 e 3)	Desenvolvimento do Comportamento de Desmarcação Desenvolvimento da Capacidade de Decisão	I1 Recebe e enquadra ofensivamente Remate com a baliza ao alcance Condução de bola em progressão I2 Condução de bola em penetração Passe a um colega em desmarcação Como GR enquadra-se com a bola	

				Passe seguido de desmarcação	Gin- 45' 7' por cada Estação (Voleibol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos) Gin – 90' 14' por cada Estação (Futebol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelho) 20' Dança no final da rotação de Estações Pav- 90' 18' por cada Estação (Basquetebol, Voleibol- Badminton, Ginástica de Solo) Pav- 45' 7' por cada Estação (Basquetebol, Voleibol e Badminton) Ext- 45' 4' de Atletismo 5' em cada Estação (Futebol, Voleibol e Andebol)
	3.Andebol	3.1-Situação de Jogo 4x4 em Campo Reduzido 25x14 metros	Desenvolvimento do Comportamento de Ocupação Racional dos três corredores Desenvolvimento do Remate em Salto	I1 Desmarca-se oferecendo linha de passe Procura uma posição mais ofensiva para finalizar Remata em condição favorável (Em apoio) Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado I2 Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço Remata em condição favorável (Em salto) Defesa do jogador sem bola impedindo a receção, tendo a preocupação de se colocar entre este e a baliza.	
	4.Voleibol	4.1-Situação de Exercício Singular E 4.2-Situação de 1+1 (Deve Cumprir a Meta (1)) E 4.3-Situação de 1x1 (Deve Cumprir a Meta (2) e (3))	Aperfeiçoamento dos Toques de Sustentação Desenvolvimento dos deslocamentos <u>Meta (1):</u> 10 Toques de Sustentação <u>Meta (2):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço em Passe <u>Meta (3):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço por Baixo	I1 Serviço em passe Receção adequada à trajetória da bola Posicionamento correto e oportuno em campo Passe (trajetória alta da bola) I2 Serviço por baixo	
	5.Ginástica de Solo	5.1-Em Situação de Sequência combina as Habilidades Gímnicas:		I1	

		Avião, Cambalhota à Frente, Meia-Pirueta, Cambalhota à Retaguarda E 5.2-Em Situação de Exercício realiza as restantes Habilidade Gímnicas		Cambalhota à Frente Cambalhota à Retaguarda de Pernas Afastadas no Plano Inclinado Subida para Pino no Espaldar Passagem por Pino no Plinto I2 Cambalhota à Frente Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas em Plano Elevado Cambalhota à Retaguarda Subida para Pino no Espaldar com saída em Cambalhota Passagem por Pino no Plinto com saída em Cambalhota Roda com apoio das mãos na cabeça do Plinto <u>Meta: Realiza a Sequência com Fluidez</u>	
	6.Ginástica de Aparelhos	6.1-Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos nos diferentes Aparelhos		I1 <u>Boque</u> Eixo <u>Mini</u> Extensão <u>Trave</u> I2 <u>Plinto Longitudinal</u> Salto de Coelho Cambalhota à Frente	

				<u>Mini</u> ½ Pirueta	
	7.Atletismo	7.1-Em Situação de Exercício		I1 Técnica de tesoura (4 a 6 passos de balanço) Extensão completa da perna de impulsão, transpõe a fasquia com MI em extensão.	
	8.Danças Sociais	8.1-Em Situação de Line Dance realiza os passos de Merengue E 8.2-Em Situação de Roda Dupla Lateral realiza o Regadinho		I1 Passo Básico Mambo Passos laterais à direita alternados com junção dos apoios Passos laterais cruzados à frente I2 Volta à direita e à esquerda Jazz Square Twist V no lugar e com ¼ de volta	
	9.Badminton	9.1- Situação de 1+1 E 9.2- Situação de 1x1	Aperfeiçoamento dos deslocamentos Desenvolvimento do Serviço Curto e Comprido Aperfeiçoamento do batimento em Clear Desenvolvimento do batimento em Lob <u>Meta (1):</u> 10 Passagens pela Rede	I1 Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta Coloca o volante no seu colega em lob e clear I2	

				Clear na devolução do volante com trajetórias altas Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura Executa o serviço curto e comprido	
	10.Aptidão Física	10.1 “Tabatas”	Desenvolvimento da Aptidão Física Meta (1): Realiza a Tabata 3 vezes por semana		
Parte Final	Retorno à Calma			Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte	Meia-Lua 4’
Grupos					Rotações
Exterior	Diogo Mariana Santos Beatriz Igor Rita Lara Matilde Marisol	Cheila Miguel Margarida Guilherme Letícia Eduardo Tiago	Madalena Claúdia Mariana Oliveira Santiago Filipe Aisha		
Pavilhão					
Ginásio + Exterior	Aisha Cláudia Filipe Madalena Santiago	Beatriz Igor Lara Marisol Tiago	Cheila Eduardo Guilherme Margarida Mariana Oliveira	Diogo Letícia Mariana Santos Matilde Miguel Rita	
Distribuição das Matérias pelos Espaços					

Exterior			Pavilhão			Ginásio + Exterior			
Basquetebol/Andebol Futebol Basquetebol/Andebol Futebol Atletismo Voleibol			Voleibol/Badminton Dança/Gin Solo Basquetebol			Trave Gin Solo Gin Acrobática Gin Aparelhos Voleibol Futebol			

Apêndice VIII – Unidade Didática nº5

Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso – Unidade Didática									
Professor		Turma		Etapa	NºUD	NºAulas	Recursos Temporais	Recursos Materiais	
Nuno Alves		7ºC		Prioridades	05	06	3x45’ + 3x90’	Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol. Postes de Voleibol. Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim,	
Data	5/jan	9/jan	12/jan	16/jan	19/jan	23/jan	Avaliação: Formativa		
NºAula	36	37&38	39	40&41	42	43&44	Observações:		
Espaço	Gin	Gin	Ext	Ext	Pav	Pav	<u>Apresentação das Grelhas de Avaliação, de consulta livre:</u>		
Aquecimento	0.1	Dança	0.2	0.2	0.2	Dança	• Ginástica de Aparelhos – 5/jan • Ginástica no Solo – 9/jan		
Matéria					Basquetebol		➤ Grelhas de Avaliação tem como Objetivo promover autonomia nos Alunos, indicando-lhes diretamente o que necessitam de trabalhar mais (Prioridade)		
					Futebol				
					Atletismo				
	Voleibol		Voleibol						
	Gin Solo								
	Gin Aparelhos								
					Badminton				
	Dança		Dança						
				Andebol					
	Aptidão Física								
Objetivos da UD:	Consolidação dos comportamentos de desmarcação nos JDC. Aperfeiçoamento da técnica de Toque de Dedos em Voleibol. Recuperação de índices de trabalho após pausa letiva.								
Objetivos Etapa:	Envolvimento dos alunos com o processo Ensino-Aprendizagem. Promover mais tempo de contacto do grupo dos menos evoluídos com matérias que possuam maior facilidade. Estimular a cooperação entre os alunos mais evoluídos e os menos evoluídos.								

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo e Metas	Descritores de Desempenho	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula		3'
	0.Aquecimento	0.1- Mobilização Geral com Elementos Gímnicos Variados 0.2- Aquecimento Específico 0.3- Situações Simplificadas de cada matéria	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras		
Parte Principal	1.Basquetebol	1.1-Situação de Jogo 3x3 – Mono Corfebol (Sem Drible) E 1.2- Situação de Jogo 3x3 E 1.3- Situação de Exercício	Desenvolvimento do Comportamento de Desmarcação Desenvolvimento da Capacidade de Decisão Aperfeiçoamento do Lançamento na Passada	I1 Recebe, lança (passada ou parado) e dribla com intuito ofensivo Passa a colega em posição mais ofensiva I2 Desmarca-se ofensivamente: para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço Assume atitude defensiva colocando-se entre o adversário e o cesto Passe seguido de desmarcação Participa no ressaltos sempre que há lançamento	
	2.Futebol	2.1-Situação de Jogo 4x4 em Espaço Amplo E 2.2-Exercício de Superioridade Numérica – 3x2	Desenvolvimento do Comportamento de Desmarcação Desenvolvimento da Capacidade de Decisão	I1 Recebe e enquadra ofensivamente Remate com a baliza ao alcance Condução de bola em progressão I2 Condução de bola em penetração Passe a um colega em desmarcação Como GR enquadra-se com a bola Passe seguido de desmarcação	

	3. Andebol	3.1-Situação de Jogo 4x4 em Campo Reduzido 25x14 metros E 3.2- Situação de Jogo com Superioridade Numérica – 3x2 E 3.3- Situação de Exercício	Desenvolvimento do Comportamento de Ocupação Racional dos três corredores Desenvolvimento do Remate em Salto <u>Meta (1):</u> Em cada 5 oportunidades de Finalização, finaliza 3 em Remate em Salto <u>Meta (2):</u> Finaliza sempre em Remate em Salto <u>Meta (3):</u> Finaliza em Remate em Salto com sucesso	I1 Desmarca-se oferecendo linha de passe Procura uma posição mais ofensiva para finalizar Remata em condição favorável (Em apoio) Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado I2 Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço Remata em condição favorável (Em salto) Defesa do jogador sem bola impedindo a receção, tendo a preocupação de se colocar entre este e a baliza.	Gin- 45' 7' por cada Estação (Voleibol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos) Gin – 90' 14' por cada Estação (Futebol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelho) 20' Dança no final da rotação de Estações Pav- 90' 18' por cada Estação (Basquetebol, Voleibol- Badminton, Ginástica de Solo) Pav- 45' 7' por cada Estação (Basquetebol, Voleibol e Badminton) Ext- 45' 4' de Atletismo 5' em cada Estação (Futebol, Voleibol e Andebol)
	4. Voleibol	4.1-Situação de Exercício Singular E 4.2-Situação de 1+1 (<u>Deve Cumprir a Meta (1)</u>) E 4.3-Situação de 1x1 (<u>Deve Cumprir a Meta (2) e (3)</u>)	Aperfeiçoamento dos Toques de Sustentação Desenvolvimento dos deslocamentos <u>Meta (1):</u> 10 Toques de Sustentação <u>Meta (2):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço em Passe <u>Meta (3):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço por Baixo	I1 Serviço em passe Receção adequada à trajetória da bola Posicionamento correto e oportuno em campo Passe (trajetória alta da bola) I2 Serviço por baixo	
	5. Ginástica de Solo	5.1-Em Situação de Sequência combina as Habilidades Gímnicas: Avião, Cambalhota à Frente, Meia-Pirueta, Cambalhota à Retaguarda	Aperfeiçoamento das Habilidades Gímnicas	I1 Cambalhota à Frente	

		E 5.2-Em Situação de Exercício realiza as restantes Habilidade Gímnicas		Cambalhota à Retaguarda de Pernas Afastadas no Plano Inclinado Subida para Pino no Espaldar Passagem por Pino no Plinto I2 Cambalhota à Frente Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas em Plano Elevado Cambalhota à Retaguarda Subida para Pino no Espaldar com saída em Cambalhota Passagem por Pino no Plinto com saída em Cambalhota Roda com apoio das mãos na cabeça do Plinto <u>Meta: Realiza a Sequência com Fluidez</u>	
	6.Ginástica de Aparelhos	6.1-Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos no Minitrampolim E 6.2- Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos no Plinto Longitudinal E 6.3- Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos no Boque E	(6.1 ,6.2 e 6.3) Realiza a corrida de preparação, executando pré-chamada a um pé, chamada no trampolim com dois pés em simultâneo, executando a habilidade pretendida, receciona em equilíbrio com as pernas ligeiramente fletidas (6.4) Aperfeiçoamento das habilidades gímnicas	I1 <u>Boque</u> Eixo <u>Mini</u> Extensão <u>Trave</u> Entrada com Ajuda Marcha à Frente e Atrás ½ Volta (ponta dos pés) Saída: Salto Extensão I2 <u>Plinto Longitudinal</u>	

		6.4- Em Situação de Exercício realiza as seguintes habilidades na Trave		Salto de Coelho Cambalhota à Frente <u>Mini</u> ½ Pirueta <u>Trave</u> Salto a pés juntos (flexão das pernas) E1 <u>Plinto Longitudinal</u> Coelho + Eixo <u>Boque</u> Entre-Mãos <u>Mini</u> Engrupado 1 Pirueta <u>Trave</u> Avião (Trave Baixa) Saída: Salto Extensão com ½ Pirueta E2 <u>Plinto Longitudinal</u> Eixo <u>Mini</u> Carpa (Pernas Afastadas) <u>Trave</u> Entrada a um pé Avião	
	7.Atletismo	7.1-Em Situação de Exercício realiza Salto em Altura E	(7.1) Acelera, transpõe o obstáculo sem perder velocidade	I1 <u>Salto em Altura</u> Técnica de tesoura (4 a 6 passos de balanço)	

		7.2- Em Situação de Exercício realiza Corrida de Barreiras	(7.2) Acelera até ao obstáculo, transpondo, receciona e continua em velocidade	Extensão completa da perna de impulsão, transpõe a fasquia com MI em extensão. <u>Corrida de Barreiras</u> Transpõe pequenos obstáculos, combinando corrida, impulsão, voo e receção	
	8. Dança	8.1-Em Situação de Line Dance realiza os passos de Merengue E 8.2-Em Situação de Roda Dupla Lateral realiza o Regadinho	Aperfeiçoamento dos Passos de Merengue E Aperfeiçoamento dos Passos do Regadinho	I1 Passo Básico Mambo Passos laterais à direita alternados com junção dos apoios Passos laterais cruzados à frente I2 Volta à direita e à esquerda Jazz Square Twist V no lugar e com ¼ de volta	
	9.Badminton	9.1- Situação de 1+1 E 9.1.1- Situação de 1+1 com 4 Batimentos em Lob (Obrigatórios) E 9.2- Situação de 1x1	Aperfeiçoamento dos deslocamentos Desenvolvimento do Serviço Curto e Comprido Aperfeiçoamento do batimento em Clear Desenvolvimento do batimento em Lob <u>Meta (1):</u> 10 Passagens pela Rede	I1 Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta Coloca o volante no seu colega em lob e clear I2 Clear na devolução do volante com trajetórias altas	

				Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura Executa o serviço curto e comprido		
	10.Aptidão Física	10.1‘‘Tabatas’’	Desenvolvimento da Aptidão Física <u>Meta (1):</u> Realiza a Tabata 3 vezes por semana			
Parte Final	11. Retorno à Calma	11.1 Balanço da Aula E 11.2 Trabalho da Flexibilidade	Desenvolvimento da Flexibilidade dos Membros Inferiores	Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte E Trabalho de Flexibilidade	Meia-Lua 4’	
Grupos					Rotações	
	1	2	3	4	90’	45’
Exterior	Margarida Tiago Filipe Madalena Rita Cheila	Mariana Santos Diogo Eduardo Mariana Oliveira Marisol	Igor Cláudia Aisha Beatriz Matilde	Guilherme Lara Miguel Santiago Letícia Ana		
Pavilhão	Margarida Tiago Filipe Madalena Rita Cheila	Mariana Santos Diogo Eduardo Mariana Oliveira Marisol	Igor Cláudia Aisha Beatriz Matilde	Guilherme Lara Miguel Santiago Letícia Ana		

Ginásio + Exterior	Diogo Letícia Aisha Miguel Rita	Tiago Mariana Santos Filipe Madalena Santiago	Beatriz Igor Lara Marisol Matilde Ana	Eduardo Guilherme Margarida Mariana Oliveira Cláudia Cheila		
Distribuição das Matérias pelos Espaços						
Exterior			Pavilhão		Ginásio + Exterior	
Basquetebol/Andebol Futebol	Basquetebol/Andebol Futebol	Atletismo Voleibol	Voleibol/Badminton	Dança/Gin Solo	Basquetebol	Trave Gin Solo Gin Acrobática Gin Aparelhos Voleibol Futebol

Apêndice IX – Grelhas de Prioridades (Ginásticas)

GINÁSTICA de APARELHOS		I (1)		I (2)			E (1)				E (2)	
Nº	NOME	BOQUE	MINI	PLINTO LONG.		MINI	P. LONG./BOQUE		MINI		P. L.	MINI
		Eixo	Extensão	Salto de coelho	Cambalhota à frente	½ Pirueta	Coelho + Eixo	Entre-Mãos	Engrupado	1 Pirueta	Eixo	Carpa (pernas afastadas)
1	Aisha											
2	Beatriz											
3	Cheila											
4	Cláudia											
5	Diogo											
6	Eduardo											
7	Filipe											
8	Guilherme											
9	Igor											
10	Lara											
11	Leticia											
12	Madalena											
13	Margarida											
14	Mariana Santos											
15	Marisol											
16	Matilde											
17	Miguel											
18	Rita											
19	Santiago											
20	Tiago											
21	Mariana Oliveira											
22	Ana Salvador											

GINÁSTICA de APARELHOS		I (1)				I (2)	E (1)		E (2)	
		TRAVE								
Nº	NOME	Entrada (AJ)	Marcha à frente e atrás	½ Volta (ponta pés)	Saída: Salto Extensão	Salto a pés juntos (flexão das pernas)	Avião (Trave Baixa)	Saída: Salto extensão com ½ pirueta	Entrada a um pé	Avião
1	Aisha									
2	Beatriz									
3	Cheila									
4	Cláudia									
5	Diogo									
6	Eduardo									
7	Filipe									
8	Guilherme									
9	Igor									
10	Lara									
11	Letícia									
12	Madalena									
13	Margarida									
14	Mariana Santos									
15	Marisol									
16	Matilde									
17	Miguel									
18	Rita									
19	Santiago									
20	Tiago									
21	Mariana Oliveira									
22	Ana Salvador									

GINÁSTICA no SOLO		I (1)				I (2)						E (1)					E (2)		
Nº	NOME	Camb. Frente (PI)	Camb. Retag. Pernas Afastadas (PI)	Subida Pino (Espalдар)	Passagem Pino (Plinto)	Camb. Frente	Camb. Frente Pernas Afastadas (PE)	Camb. Retaguarda	Subida Pino (Espalдар) – term. Camb.	Passagem Pino (Plinto) – term. Camb.	Roda (apoio mãos cab. Plinto)	Camb. Saltada	Camb. Frente (MI em ext. unidos ou afastados)	Pino – termi. Camb. (Aj)	Camb. Retag. (MI Unidos e esticados)	Roda	Pino – Camb.	Rodada	Camb. Retag. – Passagem Pino
1	Aisha																		
2	Beatriz																		
3	Cheila																		
4	Cláudia																		
5	Diogo																		
6	Eduardo																		
7	Filipe																		
8	Guilherme																		
9	Igor																		
10	Lara																		
11	Letícia																		
12	Madalena																		
13	Margarida																		
14	Mariana Santos																		
15	Marisol																		
16	Matilde																		
17	Miguel																		
18	Rita																		
19	Santiago																		
20	Tiago																		
21	Mariana Oliveira																		
22	Ana Salvador																		

Apêndice X – Plano de Etapa (Progresso)

Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso – Planeamento da Etapa																		
Professor			Turma			Etapa		NºUD's	NºAulas	Recursos Temporais		Recursos Materiais						
Nuno Alves			7ºC			Progresso		3	18	10x45' + 8x90'		Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol. Coletes. Postes de Voleibol. Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave, Fasquia, Plano Inclinado, Plano Elevado. Raquetes. Aparelhagem						
Data	26/jan	30/jan	2/fev	6/fev	9/fev	13/fev	16/fev	23/fev	27/fev	2/mar	6/mar	9/mar	13/mar	16/mar	20/mar	23/mar	27/mar	30/mar
NºAula	45	46&47	48	49&50	51	52&53	54	55	56&57	58	59&60	61	62&63	64	65&66	67	68&69	70
Espaço	Gin		Ext		Pav		Gin			Ext		Pav		Gin		Ext		Pav
Matéria			Basquetebol		Basquetebol					Basquetebol					Basquetebol	FIT ESCOLA	Basquetebol	
	Futebol		Futebol					Futebol					Futebol					
	Atletismo		Atletismo					Atletismo					Atletismo					
		Voleibol											Voleibol		Voleibol			
	Gin Solo							Gin Solo				Gin Solo						Gin Solo
	Gin Aparelhos							Gin Aparelhos				Gin Aparelhos						Gin Aparelhos
			Badminton					Badminton							Badminton			
	Dança							Dança					Dança					
			Andebol					Andebol				Andebol						
Aptidão Física																		
Grupos																		
Matéria:	Basquetebol		Futebol		Andebol		Voleibol		Ginástica Solo		Ginástica Aparelhos		Atletismo		Dança		Badminton	
Grupo 1	4,5,6,7,9,16,17,20		5,6,7,9,17,20		4,5,7,8,9,10,16,17,20		4,6,7,8,10,20		2,4,7,9,10,13,16,20,21		2,4,5,7,9,20,21		Turma		1,2,4,5,7,10,11,15,16,17,18,20,21		2,4,5,6,7,9,10,11,14,16,17,19,20	
Grupo 2	1,2,8,10,11,12,13,18,19,21		2,4,8,10,11,13,14,16,18,19,21		2,6,11,13,14,18,19,21		1,2,5,9,11,12,13,16,17,18,19,21		5,6,11,15,17,18,19		1,6,10,13,14,16,17		-		6,8,9,12,13,14,19		1,8,13,15,18,21	

Grupo 3	3,14,15,22	1,3,12,15,22	3,12,22	3,14,15,22	3,8,12,14,22	3,8,12,15,18,19	-	3,22	3,12,22
----------------	------------	--------------	---------	------------	--------------	-----------------	---	------	---------

Matéria	Objetivos	Situações de Exercício	Situações a Utilizar	Orientações Chave
Futebol	Grupo 1: Tomada de decisão oportuna, garantir a largura e profundidade do jogo	- Situação de Jogo 2x0 - Situação de Jogo 3x1 - Situação de Jogo 2x2 + Joker - Situação de Jogo 3x3 + Joker - Situação de Jogo 4x4	5,4,3	Existência de linha de passe à esquerda e direita do portador da bola. Após passar a bola deve desmarcar-se para a frente da linha da bola. Receber com a parte interna/sola do pé e orientar-se para o alvo. Condução da bola feita perto do pé e com a parte externa do mesmo.
	Grupo 2: Passa a um colega desmarcado, após passar desmarca-se		3,2	
	Grupo 3: Receber e enquadrar de forma ofensiva, remata quando tem oportunidade e conduz a bola em progressão		1,2	
Andebol	Grupo 1: Ocupação racional dos três corredores, remata em salto sempre que possível, defesa do jogador de modo a dificultar a receção da bola	- Situação Exercício de Remate em Salto. - Situação de Jogo 2x2 + GR Avançado - Situação de Jogo 3x3 + Joker - Situação de Jogo 4x4 - Situação de Jogo 5x5	1,3,4	Existência de linha de passe à esquerda e direita do portador da bola. Após passar a bola deve desmarcar-se para a frente da linha da bola. Receber a bola com ambas as mãos, efetuar o passe acima da linha do ombro e apenas com uma mão. Rematar em salto sempre que possível (isolado).
	Grupo 2: Desmarca-se oferecendo linha de passe mais ofensiva, remata sempre que possível		1,2,3	
	Grupo 3: Desmarca-se oferecendo linha de passe e participa no jogo de forma ativa		1,2,3	
Basquetebol	Grupo 1: Após passe desmarca-se oferecendo linha de passe mais ofensiva, lança na passada	Concurso de Lançamentos na Passada	1,3,4	

	quando tem oportunidade, reconhece-se como defesa (defende marcador direto)	- Situação de Jogo 1x1 + Joker em meio-campo - Situação de Jogo 2x2 + Joker - Situação de Jogo 3x3 condicionado (Sem Drible) - Situação de Jogo 3x3		Existência de linha de passe à esquerda e direita do portador da bola. Após passar a bola deve desmarcar-se para a frente da linha da bola e em direção do cesto. Receber e passar a bola com as duas mãos. Lançar na passada frente que possível (isolado).
	Grupo 2: Após passe desmarca-se oferecendo linha de passe mais ofensiva, lança na passada quando tem oportunidade		1,2,3,4	
	Grupo 3: Recebe a bola com as duas mãos, passa com as duas mãos, desmarcar-se após o passe.		1,2,3	
Voleibol	Grupo 1: Aperfeiçoamento do toque de dedos, dissociação do tronco, dinâmica dos três toques, aperfeiçoamento do serviço por baixo	- Toques de sustentação - Situação de Jogo 1+1 - Situação de Jogo 1+1 com Serviço - Situação de Jogo 1x1 - Situação de Jogo 2+1 - Situação de 1+1 com passador móvel	2,3,4,5,6	Posição base com pernas ligeiramente fletidas. Toque de dedos efetuado acima da cabeça. Trajetória da bola deve ser alta. Deslocamentos rápidos para colocar-se debaixo da bola. Fazer rotação do tronco para jogar com o colega. Dinâmica dos três toques, com aproximação da rede no 2º toque.
	Grupo 2: Aperfeiçoamento do toque de dedos, passes com trajetória mais alta, serviço por baixo		2,3,4,5	
	Grupo 3: Extensão completa dos braços no toque de dedos, deslocamentos para o ponto de queda da bola		1,2	
Ginástica de Solo	Grupo 1: Criação de sequências com elementos gímnicos que dominam	- Realizam progressões para os elementos onde têm mais dificuldades - Realizam uma sequência	2	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
	Grupo 2: Criação de sequências com elementos gímnicos que dominam, realizar progressões de modo a aperfeiçoar elementos gímnicos		1,2	
	Grupo 3: Realizar progressões de modo a aperfeiçoar elementos gímnicos		1	

Ginástica de Aparelhos	Grupo 1: Aperfeiçoamento de elementos gímnicos de nível Introdução, desenvolvimento de elementos gímnicos de nível Elementar		1. No boque realizam Salto ao Eixo e Salto Entre-mãos 2. No Plinto realizam Salto ao Eixo, Cambalhota à frente e Salto Entre-Mãos 3. No Minitrampolim realizam Salto em Extensão, Salto Engrupado, Salto de Carpa de pernas afastadas, Meia Pirueta e Pirueta	Pré-Chamada a um pé, com chamada feita no trampolim, mini ou reuther, com os dois pés em simultâneo Todos os saltos partem do salto em Extensão Receção equilibrada com pés à largura dos ombros
	Grupo 2: Aperfeiçoamento de elementos gímnicos de nível Introdução			
	Grupo 3: Desenvolvimento de elementos gímnicos de nível Introdução, pré-chamada feita a um pé, chamada com ambos os pés em simultâneo		4. Na Trave realizam sequência: entrada a 1 pé, marcha à frente e atrás, salto com flexão das pernas, ½ volta, saída com salto em extensão ou ½ pirueta	Olhar em frente Ações motoras com fluidez e correção
Ginástica Acrobática	Realizam monte e desmonte corretamente; mantém a figura estática durante 3 segundos		1. Figuras a pares 2. Figuras de trios	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
Atletismo	Turma	<u>Barreiras</u> – Passagem rasante dos obstáculos; mantém o equilíbrio nas receções, sem desaceleração nítida	B1 – Trabalho de técnica da perna de ataque B2 – Trabalho de técnica da perna de esquiva B3 – Transposição de pequenos obstáculos com corrida	Ataca a Barreira, apoia o 1/3 anterior do pé longe, passa a barreira com trajetória rasante mantendo o equilíbrio e sem desaceleração
		<u>Velocidade</u> – Inclina o tronco à frente nas últimas passadas	V1 – Trabalho de capacidade de reação V2 – Corrida de 40m	Reação a diferentes estímulos Inclinação do tronco à frente nas últimas passadas
		<u>Salto em Altura</u> – Salto de Tesoura	Aluno realiza técnica de tesoura	Extensão completa dos MI

Dança	Grupo 1: <u>Merengue</u> – Em line dance e a pares: passos no lugar, passos progredindo à frente e atrás, mambo, passos laterais, passos laterais cruzados, voltas à dta e à esq, jazz square, twist, passos em V <u>Rumba Quadrada</u> – Em line dance e a pares: passo básico, passo progressivo, volta circular, volta e contravolta	1. Em Line dance, realizam os passos de Merengue 2. Em Line dance, realizam os passos de Rumba Quadrada 3. A pares, realizam os passos de Merengue 4. A pares, realizam os passos de Rumba Quadrada 5. Os alunos realizam o Regadinho. 6. Os alunos realizam a Erva Cidreira.		Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
	Grupo 2: Aperfeiçoamento dos passos de Merengue (Line Dance),			
	Grupo 3: Merengue (em Line Dance)			
Badminton	Grupo 1: Desenvolvimento da procura de jogo intencional, aperfeiçoamento do lob	1. Situação de Jogo 1+1 2. Situação de Jogo 1+1 condicionado (Lob ou Clear) 3. Situação de Jogo 1x1 4. Torneio escada	1,2,3,4	Posição base com pernas ligeiramente fletidas. Deslocamentos rápidos para colocar-se debaixo do ponto de queda do volante. Regressar ao ponto equidistante após cada batimento.
	Grupo 2: Aperfeiçoamento do lob e clear		1,2,3	
	Grupo 3: Pega da Raquete, desenvolvimento do serviço, desenvolvimento do lob e aperfeiçoamento do clear		1,2	
Condição Física	Melhoria nas capacidades físicas prioritárias a cada um	Realizar as Tabatas Individuais		Realização dos exercícios com correção Níveis de empenhamento motor elevados
FIT Escola				

Apêndice XI – Unidade Didática nº6 e Planos de Aula

Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso – Unidade Didática										
Professor		Turma		Etapas	NºUD	NºAulas	Recursos Temporais	Recursos Materiais		
Nuno Alves		7ºC		Progresso	06	06	3x45’ + 3x90’	Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol. Coletes. Postes de Voleibol. Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave, Fasquia, Plano Inclinado, Plano Elevado. Raquetes. Aparelhagem		
Data	26/jan	30/jan	2/fev	6/fev	9/fev	13/fev	Avaliação: Formativa			
NºAula	45	46&47	48	49&50	51	52&53	Observações:			
Espaço	Gin	Gin	Ext	Ext	Pav	Pav				
Aquecimento	0.1	Dança	0.2	0.2	0.2	Dança				
Matéria			Basquetebol		Basquetebol					
	Futebol		Futebol							
	Atletismo		Atletismo							
		Voleibol								
	Gin Solo									
	Gin Aparelhos									
					Badminton					
	Dança				Dança					
		Andebol								

	Aptidão Física	
Objetivos da UD:	<u>JDC de Invasão</u>: Desmarcação em direção do alvo, Ocupação racional dos 3 corredores, Tomada de Decisão de quando conduzir/driblar, passar ou finalizar. <u>Basquetebol</u>: Aperfeiçoamento do Lançamento na Passada. <u>Andebol</u>: Aperfeiçoamento do Remate em Salto. <u>Voleibol</u>: Aperfeiçoamento do Passe. Desenvolvimento do Serviço por Baixo. Desenvolvimento do Jogo 1x1. <u>Ginástica de Solo/Aparelhos</u>: Aperfeiçoamento/Desenvolvimento das habilidades gímnicas prioritárias. <u>Dança</u>: Consolidação do Regadinho e Merengue. Iniciação da Rumba Quadrada e Erva Cidreira. <u>Badminton</u>: Aperfeiçoamento do Lob. Iniciação do 1x1. <u>Aptidão Física</u>: Aumento da Frequência das Tabatas. Interligação em circuito com outras matérias. <u>Atletismo</u>: Iniciação da Transposição de Barreiras. Desenvolvimento do Salto em Altura	
Objetivos Etapa:	<u>JDC de Invasão</u>: Desmarcação em direção do alvo, Ocupação racional dos 3 corredores, Tomada de Decisão de quando conduzir/driblar, passar ou finalizar. <u>Basquetebol</u>: Lançamento na Passada. <u>Andebol</u>: Remate em Salto. <u>Voleibol</u>: Aperfeiçoamento do Passe. Desenvolvimento do Serviço por Baixo. Desenvolvimento do Jogo 1x1. Preparação do Jogo com 2+2. <u>Ginástica de Solo/Aparelhos</u>: Aperfeiçoamento/Desenvolvimento das habilidades gímnicas prioritárias. Construção de Sequências de 3 elementos. <u>Ginástica Acrobática</u>: Iniciação das Figuras que possuem transfere para a Ginástica de Solo. <u>Dança</u>: Consolidação do Regadinho e Merengue. Desenvolvimento do Merengue a Pares. Iniciação da Rumba Quadrada e Erva Cidreira. <u>Badminton</u>: Aperfeiçoamento do Lob. Iniciação do 1x1. Desenvolvimento do Jogo Intencional. <u>Aptidão Física</u>: Aumento da Frequência das Tabatas. Interligação em circuito com outras matérias. <u>Atletismo</u>: Iniciação da Transposição de Barreiras. Desenvolvimento do Salto em Altura.	

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo e Metas	Descritores de Desempenho	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula		3'
	0.Aquecimento	0.4- Mobilização Geral com Elementos Gímnicos Variados 0.5- Aquecimento Específico 0.6- Situações Simplificadas de cada matéria	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras		

Parte Principal	1.Basquetebol	1.1-Situação de Jogo 3x3 – Mono Corfebol (Sem Drible) E 1.2- Situação de Jogo 3x3 E 1.3- Situação de Exercício	Desenvolvimento do Comportamento de Desmarcação Desenvolvimento da Capacidade de Decisão Aperfeiçoamento do Lançamento na Passada	I1 Recebe, lança (passada ou parado) e dribla com intuito ofensivo Passa a colega em posição mais ofensiva I2 Desmarca-se ofensivamente: para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço Assume atitude defensiva colocando-se entre o adversário e o cesto Passe seguido de desmarcação Participa no ressalto sempre que há lançamento	Gin- 45’ 7’ por cada Estação (Voleibol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos)
	2.Futebol	2.1-Situação de Jogo 4x4 em Espaço Amplo E 2.2-Situação de Jogo em Superioridade Numérica – 3x2 E 2.3- Exercício de Superioridade Numérica – 2x0	Desenvolvimento do Comportamento de Desmarcação Desenvolvimento da Capacidade de Decisão	I1 Recebe e enquadra ofensivamente Remate com a baliza ao alcance Condução de bola em progressão I2 Condução de bola em penetração Passe a um colega em desmarcação Como GR enquadra-se com a bola Passe seguido de desmarcação	
	3.Andebol	3.1-Situação de Jogo 4x4 em Campo Reduzido 25x14 metros E 3.2- Situação de Jogo com Superioridade Numérica – 3x2 E	Desenvolvimento do Comportamento de Ocupação Racional dos três corredores Desenvolvimento do Remate em Salto	I1 Desmarca-se oferecendo linha de passe Procura uma posição mais ofensiva para finalizar Remata em condição favorável (Em apoio)	

		3.3- Situação de Exercício	<u>Meta (1):</u> Em cada 5 oportunidades de Finalização, finaliza 3 em Remate em Salto <u>Meta (2):</u> Finaliza sempre em Remate em Salto <u>Meta (3):</u> Finaliza em Remate em Salto com sucesso	Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado I2 Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço Remata em condição favorável (Em salto) Defesa do jogador sem bola impedindo a receção, tendo a preocupação de se colocar entre este a baliza.	Gin – 90’ 14’ por cada Estação (Futebol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelho) 20’ Dança no final da rotação de Estações Pav- 90’ 18’ por cada Estação (Basquetebol, Voleibol- Badminton, Ginástica de Solo) Pav- 45’ 7’ por cada Estação (Basquetebol, Voleibol e Badminton) Ext- 45’ 4’ de Atletismo 5’ em cada Estação (Futebol, Voleibol e Andebol)
	4.Voleibol	4.1-Situação de Exercício Singular E 4.2-Situação de 1+1 (<u>Deve Cumprir a Meta (1)</u>) E 4.3-Situação de 1x1 (<u>Deve Cumprir a Meta (2) e (3)</u>)	Aperfeiçoamento dos Toques de Sustentação Desenvolvimento dos deslocamentos <u>Meta (1):</u> 10 Toques de Sustentação <u>Meta (2):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço em Passe <u>Meta (3):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço por Baixo	I1 Serviço em passe Receção adequada à trajetória da bola Posicionamento correto e oportuno em campo Passe (trajetória alta da bola) I2 Serviço por baixo	
	5.Ginástica de Solo	5.1-Em Situação de Sequência combina as Habilidades Gímnicas: Avião, Cambalhota à Frente, Meia-Pirqueta, Cambalhota à Retaguarda E 5.2-Em Situação de Exercício realiza as restantes Habilidade Gímnicas	Aperfeiçoamento das Habilidades Gímnicas	I1 Cambalhota à Frente Cambalhota à Retaguarda de Pernas Afastadas no Plano Inclinado Subida para Pino no Espaldar Passagem por Pino no Plinto I2 Cambalhota à Frente	

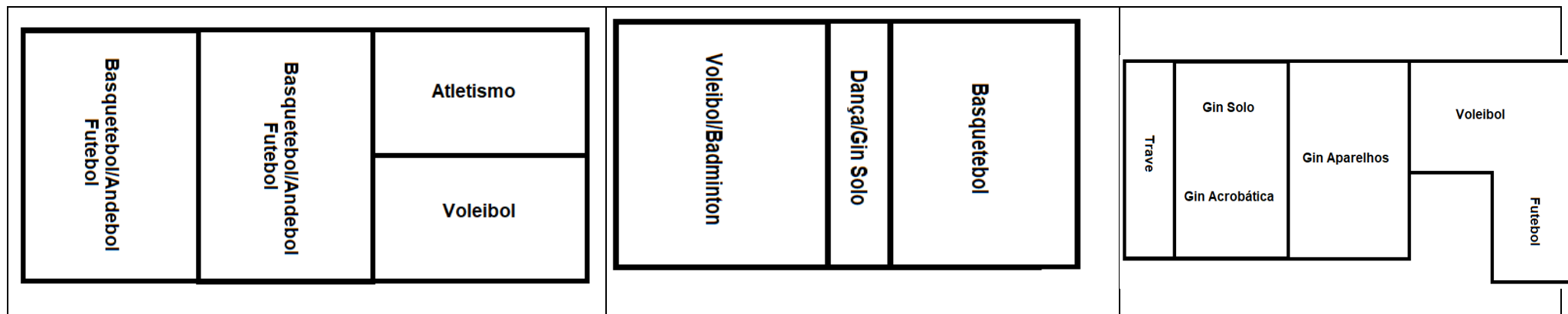
				Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas em Plano Elevado Cambalhota à Retaguarda Subida para Pino no Espalдар com saída em Cambalhota Passagem por Pino no Plinto com saída em Cambalhota Roda com apoio das mãos na cabeça do Plinto <u>Meta: Realiza a Sequência com Fluidez</u>	
	6.Ginástica de Aparelhos	6.1-Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos no Minitrampolim E 6.2- Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos no Plinto Longitudinal E 6.3- Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos no Boque E 6.4- Em Situação de Exercício realiza as seguintes habilidades na Trave	(6.1 ,6.2 e 6.3) Realiza a corrida de preparação, executando pré-chamada a um pé, chamada no trampolim com dois pés em simultâneo, executando a habilidade pretendida, receciona em equilíbrio com as pernas ligeiramente fletidas (6.4) Aperfeiçoamento das habilidades gímnicas	I1 <u>Boque</u> Eixo <u>Mini</u> Extensão <u>Trave</u> Entrada com Ajuda Marcha à Frente e Atrás ½ Volta (ponta dos pés) Saída: Salto Extensão I2 <u>Plinto Longitudinal</u> Salto de Coelho Cambalhota à Frente <u>Mini</u> ½ Pirueta <u>Trave</u> Salto a pés juntos	

				(flexão das pernas) E1 <u>Plinto Longitudinal</u> Coelho + Eixo <u>Boque</u> Entre-Mãos <u>Mini</u> Engrupado 1 Pirueta <u>Trave</u> Avião (Trave Baixa) Saída: Salto Extensão com ½ Pirueta E2 <u>Plinto Longitudinal</u> Eixo <u>Mini</u> Carpa (Pernas Afastadas) <u>Trave</u> Entrada a um pé Avião	
	7.Atletismo	7.1-Em Situação de Exercício realiza Salto em Altura E 7.2- Em Situação de Exercício realiza Corrida de Barreiras	(7.1) Acelera, transpõe o obstáculo sem perder velocidade com a técnica de Tesoura (7.2) Acelera até ao obstáculo, transpondo-o, receciona e continua em velocidade	I1 <u>Salto em Altura</u> Técnica de tesoura (4 a 6 passos de balanço) Extensão completa da perna de impulsão, transpõe a fasquia com MI em extensão. <u>Corrida de Barreiras</u>	

				Transpõe pequenos obstáculos, combinando corrida, impulsão, voo e receção	
	8. Dança	8.1-Em Situação de Line Dance realiza os passos de Merengue E 8.2-Em Situação de Roda Dupla Lateral realiza o Regadinho E 8.3- Em Situação de Line Dance realiza os passos de Rumba Quadrada E 8.4- Em Situação de Roda Simples realiza a Erva Cidreira	Consolidação dos Passos de Merengue E Consolidação dos Passos do Regadinho E Iniciação dos Passos de Rumba Quadrada E Iniciação dos Passos de Erva Cidreira	<u>Merengue</u> I1 Passo básico Mambo Passos laterais à direita alternados com junção dos apoios Passos laterais cruzados à frente I2 Volta à direita e à esquerda Jazz Square Twist V no lugar e com ¼ de volta <u>Rumba</u> I1 Passo básico I2 Passos progressivos em frente e trás Volta circular (6 passos e ½ volta à direita) Volta e Contravolta Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção dos apoios	
	9.Badminton	9.1- Situação de 1+1 E 9.1.1- Situação de 1+1 com 4 Batimentos em Lob (Obrigatórios)	Aperfeiçoamento dos deslocamentos Desenvolvimento do Serviço Curto e Comprido	I1 Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento	

		E 9.2- Situação de 1x1	Aperfeiçoamento do batimento em Clear Desenvolvimento do batimento em Lob <u>Meta (1):</u> 10 Passagens pela Rede	Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta Coloca o volante no seu colega em lob e clear I2 Clear na devolução do volante com trajetórias altas Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura Executa o serviço curto e comprido		
	10.Aptidão Física	10.1“Tabatas”	Desenvolvimento da Aptidão Física <u>Meta (1):</u> Realiza a Tabata 3 vezes por semana			
Parte Final	11. Retorno à Calma	11.1 Balanço da Aula E 11.2 Trabalho da Flexibilidade	Desenvolvimento da Flexibilidade dos Membros Inferiores	Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte E Trabalho de Flexibilidade	Meia-Lua 4’	
Grupos					Rotações	
	1	2	3	4	90’	45’

Exterior	Margarida Tiago Filipe Madalena Rita Ana Guilherme Cheila	Mariana Santos Diogo Eduardo Mariana Oliveira Marisol Santiago Lara	Igor Miguel Cláudia Aisha Beatriz Matilde Letícia			
Pavilhão	Margarida Tiago Filipe Madalena Rita Cheila	Mariana Santos Diogo Eduardo Mariana Oliveira Marisol	Igor Cláudia Aisha Beatriz Matilde	Guilherme Lara Miguel Santiago Letícia Ana		
Ginásio + Exterior	Diogo Letícia Aisha Miguel Rita	Tiago Mariana Santos Filipe Madalena Santiago	Beatriz Igor Lara Marisol Matilde Ana	Eduardo Guilherme Margarida Mariana Oliveira Cláudia Cheila		
Distribuição das Matérias pelos Espaços						
Exterior			Pavilhão		Ginásio + Exterior	



Plano de Aula		
Data: 30/jan	Nº de Aula: 46&47	Espaço: Ginásio

Plano de Aula		
Data: 26/jan	Nº de Aula: 45	Espaço: Ginásio

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo
Parte Inicial	0.1	Jogo de Apanhada com Saltos de Coelhos Fundamentos da Ginástica 1. 10 repetições da posição de Engrupado 2. 10 repetições da posição de Engrupado com subida para posição em pé 3. 5 posições de vela seguida de posição de Folha 4. 5 Saltos de Eixo no Chão 5. 5 Saltos de Eixo sob o colega 6. 5 Pinotes Ginástica Acrobática 1. Prancha Facial a Pares 2. Posição de Pino entre as pernas do base	Turma
Parte Fundamental	7	7.1	1 - 2 - 3 - 4
	6	6.3	
	5	5.1	3,4 – 1, 2
	6	6.4	2 - 1 - 4 - 3
	10	10.1	
Parte Final	Retorno à Calma	11.1 E 11.2	Turma

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo/Rotação
Parte Inicial	8	8.3	Turma
	0.1	Fundamentos da Ginástica 1. 5 Saltos em Extensão 2. 5 Saltos em Meia-Pirqueta 3. 10 repetições da posição de Engrupado 4. 10 repetições da posição de Engrupado com subida para posição em pé 5. 5 posições de vela seguida de posição de Folha 6. 5 Saltos de Coelho 7. 5 Saltos de Eixo no Chão 8. 5 Saltos de Eixo sob o colega 9. 5 Pinotes Ginástica Acrobática 1. Prancha Facial a Pares 2. Posição de Pino entre as pernas do base	
Parte Fundamental	4	4.1 E 4.2	1 - 2 - 3 - 4
	5	5.1 E 5.2	3 - 4 - 1 - 2
	6	6.1 E 6.2 E 6.3	2 - 1 - 4 - 3
		6.4	4 - 3 - 2 - 1
	10	10.1	
Parte Final	Retorno à Calma	11.1 E 11.2	Turma

Plano de Aula

Data: 2/fev	Nº de Aula: 48	Espaço: Exterior
-------------	----------------	------------------

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo/Rotação
Parte Inicial	0.3	Aquecimento integrado nas próprias estações	Turma
Parte Fundamental	1	1.3 (Lançamentos na Passada e Passe e Corte)	3-4
	2	2.2	1-2
	3	3.2	4-3
	4	4.2	2-1
Parte Final	Retorno à Calma	11.1	Turma

Plano de Aula		
Data: 6/fev	Nº de Aula: 49&50	Espaço: Exterior

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo/Rotação
Parte Inicial	0.2	Exercícios de Condução de Bola, Passe e Recepção E Passe de Ombro com Desmarcação e Remate em Salto	Turma
		Situações Simplificadas de 2x0	
Part e Fun dam	2	2.2	1 - 2 - 3 - 4
	3	3.2	3 - 4 - 1 - 2
	4	4.2	2 - 1 - 4 - 3
	7 E 10	7.2 E 10 (Circuito)	4 - 3 - 2 - 1
Parte Final	Retorno à calma	11.1 E 11.2	Turma

Plano de Aula		
Data: 9/fev	Nº de Aula: 51	Espaço: Pavilhão

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo/Rotação
Parte Inicial	0.3	Aquecimento integrado nas próprias estações	Turma
Parte Fundamental	1	1.3 (Lançamentos na Passada e Passe e Corte)	2 - 1
	4	4.2	4 – 3
	9	9.1 E 9.1.1	3 – 4
	10	10.1	1 – 2
Parte Final	Retorno à calma	11.1 E 11.2	Turma

Plano de Aula		
Data: 13/fev	Nº de Aula: 52&53	Espaço: Pavilhão

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo/Rotação
Parte Inicial	8	8.4	Turma
	0.3	Aquecimento integrado nas próprias estações	
Parte Fundamental	1	1.3 (Lançamentos na Passada e Passe e Corte) E 1.2	4 - 3 - 2 - 1
	4	4.2	2 - 1 - 4 - 3
	9	9.1 E 9.1.1	3 - 4 - 1 - 2
	10	10.1	1 - 2 - 3 - 4
Parte Final	8	8.4	Turma

Apêndice XII – Avaliação 3º Período da Área A

Área A- Avaliação 3º Período										
Nº	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica			ATL	ARE	Outras
	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Dança (Merengue)	Badminton
1	I1	I1	I1	I1	I2-	I2	I1	I2	I2	I2-
2	I1	I1+	I1	I2-	E2-	E1+	E1	I2	I2	I2-
3	NAI	NAI	NAI+	NAI	NAI	NAI	NAI	NAI	NAI+	I1-
4	I2-	I2-	I1+	I2-	I2-	I2	I2	I2	I2	I2-
5	I2	I2-	I2	I2	I1-	E1-	I2	I2	I2	I2
6	E1	I2	I2	I2	I2-	I2+	I2	I2	I1	I2
7	E1-	I2	E1	I2	I2	E2-	I2	I2	I2	I2
8	I2-	I2	I2	I2-	NAI	I1-	I1	I2	I2-	I2
9	I2+	I2	I2	I2	I2-	E1+	I2	I2	I2-	I2
10	I2-	I2	I2-	I2-	I2-	I2+	I2	I2	I2	I2
11	I2-	I2-	I2-	I2-	I2-	*	I2	I2	I2	I2-
12	I1	I2-	I1	I1	I1	I1-	I2	I1	I2	I1+
13	I1	I1	I1	I1	I1+	I1+	I1+	I1+	I2-	I1+
14	I1	I1+	I1+	I1	NAI	I1-	I1+	I1	I1+	I2-
15	NAI	I1	I1	I1-	I1-	NAI+	I1	I1-	I2	I1
16	I2-	I1+	I2-	I2-	I2-	I2-	I2	I2	I2	I2-
17	I2+	I2	I2	I2	I1+	I2+	I2	I2	I2	I2-
18	I1+	I1	I1	I1	I1	NAI+	I1	I1	I2	I1+
19	I1	I2	I2-	I1+	I1	NAI+	I1	I2	I1+	I2-
20	I2+	I2	I2	I2	I2-	E1-	I2	I2	I2	I2
21	I1	I1-	I1-	I1	I2-	I2	I1	I1	I2	I1
22	I1+	I1+	I1	I1	I1	I1-	I1	I1+	I1	I1
23	NAI+	NAI+	NAI	NAI+	I1-	NAI+	I1	I1	I1	I1

Apêndice XIII – Avaliação 3º Período da Área B

Área B- Avaliação 3º Período						
Nº	Vaivém	Abdominais	Extensões de Braços	Flexibilidade Membros Inferiores Direita	Flexibilidade Membros Inferiores Esquerda	Impulsão Horizontal
1	ZS	ZS	ZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
2	ZS	PA	PA	<u>PA</u>	<u>PA</u>	ZS
3	-	-	-	-	-	-
4	ZS	ZS	PA	<u>ZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
5	ZS	PA	PA	<u>ZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
6	ZS	PA	ZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
7	PA	PA	PA	<u>ZS</u>	<u>PA</u>	PA
8	PA	PA	PA	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
9	ZS	PA	ZS	<u>NAZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
10	ZS	ZS	PA	<u>ZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
11	NAZS	PA	PA	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
12	NAZS	ZS	ZS	<u>ZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
13	ZS	ZS	ZS	<u>ZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
14	ZS	ZS	ZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	ZS
15	NAZS	ZS	NAZS	<u>ZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
16	ZS	PA	ZS	<u>NAZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
17	PA	PA	ZS	<u>ZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
18	NAZS	ZS	NAZS	<u>NAZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
19	NAZS	ZS	ZS	<u>NAZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
20	ZS	ZS	ZS	<u>NAZS</u>	<u>NAZS</u>	PA
21	NAZS	ZS	ZS	<u>ZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
22	NAZS	ZS	ZS	<u>ZS</u>	<u>ZS</u>	ZS
23	NAZS	ZS	NAZS	<u>ZS</u>	<u>ZS</u>	ZS

Apêndice XIV – Horário da Semana de PTI

22/23		2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira		22/23	
08:10	08:55	7°C - Nuno				DE - 4º						08:10	08:55
08:55	09:40					6ºA - Paulo		8°C - Célia				08:55	09:40
10:00	10:45	5ºB - Mário						DE - 6º/7º				10:00	10:45
10:45	11:30			8ºD - Célia								10:45	11:30
11:40	12:25	Turma Partilhada - 9ºD				Turma Partilhada – 9ºD		7°C - Nuno				11:40	12:25
12:25	13:10							5ºB - Mário				12:25	13:10
13:25	14:10											13:25	14:10
14:10	14:55	DE - 7º		7°C- Cidadania				DE - 5º				14:10	14:55
15:10	15:55	6ºA - Paulo		7ºA - Sofia		DE - 6º/7º		7ºA - Sofia				15:10	15:55
15:55	16:40											15:55	16:40
16:55	17:40			8°C - Célia				8ºD - Célia				16:55	17:40
17:40	18:25											17:40	18:25

Apêndice XV – Unidade Didática 5ºB e Planos de Aula (PTI)

Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso – Unidade Didática						
Professor		Turma	Etapa	Nº Aulas	Recursos Temporais	Recursos Materiais
Nuno Alves		5ºB	Professor a Tempo Inteiro	02	1x45’ + 1x90’	Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave, Plano Inclinado, Plano Elevado. Aparelhagem
Data	13/fev		15/fev		Avaliação: Formativa	
Espaço	Ginásio		Ginásio		Observações:	
Aquecimento	0.1		0.1			
Matéria	Ginástica de Solo					
	Dança					
	Ginástica de Aparelhos					
	Aptidão Física					
Objetivos da UD:	<u>Ginástica de Solo/Aparelhos</u> : Aperfeiçoamento/Desenvolvimento das habilidades gímnicas prioritárias. <u>Dança</u> : Consolidação do Merengue. Iniciação do Regadinho. <u>Aptidão Física</u> : Aumento da Frequência das Tabatas. Interligação em circuito com outras matérias.					

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo e Metas	Descritores de Desempenho	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula		3'
	0.Aquecimento	0.7- Mobilização Geral com Elementos Gímnicos Variados 0.8- Aquecimento Específico 0.9- Situações Simplificadas de cada matéria	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras		
	1.Ginástica de Solo	1.1-Em Situação de Sequência combina as Habilidades Gímnicas: Avião, Cambalhota à Frente, Meia-Pirueta, Cambalhota à Retaguarda E 1.2-Em Situação de Exercício realiza as restantes Habilidade Gímnicas	Aperfeiçoamento das Habilidades Gímnicas	I1 Cambalhota à Frente Cambalhota à Retaguarda de Pernas Afastadas no Plano Inclinado Subida para Pino no Espaldar Passagem por Pino no Plinto I2 Cambalhota à Frente Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas em Plano Elevado Cambalhota à Retaguarda Subida para Pino no Espaldar com saída em Cambalhota Passagem por Pino no Plinto com saída em Cambalhota Roda com apoio das mãos na cabeça do Plinto <u>Meta: Realiza a Sequência com Fluidez</u>	
	2.Ginástica de Aparelhos	2.1-Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos	(6.1 ,6.2 e 6.3)	I1 <u>Boque</u>	

		no Minitrampolim E 2.2- Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos no Plinto Longitudinal E 2.3- Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos no Boque E 2.4- Em Situação de Exercício realiza as seguintes habilidades na Trave	Realiza a corrida de preparação, executando pré-chamada a um pé, chamada no trampolim com dois pés em simultâneo, executando a habilidade pretendida, receciona em equilíbrio com as pernas ligeiramente fletidas (6.4) Aperfeiçoamento das habilidades gímnicas	Eixo <u>Mini</u> Extensão <u>Trave</u> Entrada com Ajuda Marcha à Frente e Atrás ½ Volta (ponta dos pés) Saída: Salto Extensão I2 <u>Plinto Longitudinal</u> Salto de Coelho Cambalhota à Frente <u>Mini</u> ½ Pirueta <u>Trave</u> Salto a pés juntos (flexão das pernas) E1 <u>Plinto Longitudinal</u> Coelho + Eixo <u>Boque</u> Entre-Mãos <u>Mini</u> Engrupado 1 Pirueta <u>Trave</u> Avião (Trave Baixa) Saída: Salto Extensão com ½ Pirueta E2 <u>Plinto Longitudinal</u>	Gin- 45° 7' por cada Estação (Voleibol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos) Gin – 90° 14' por cada Estação (Futebol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelho) 20' Dança no final da rotação de Estações Pav- 90° 18' por cada Estação (Basquetebol, Voleibol- Badminton, Ginástica de Solo) Pav- 45° 7' por cada Estação (Basquetebol, Voleibol e Badminton) Ext- 45° 4' de Atletismo 5' em cada Estação (Futebol, Voleibol e Andebol)
--	--	---	---	---	--

				Eixo <u>Mini</u> Carpa (Pernas Afastadas) <u>Trave</u> Entrada a um pé Avião	
	3.Dança	3.1-Em Situação de Line Dance realiza os passos de Merengue E 3.2-Em Situação de Roda Dupla Lateral realiza o Regadinho	Consolidação dos Passos de Merengue E Consolidação dos Passos do Regadinho E Iniciação dos Passos de Rumba Quadrada E Iniciação dos Passos de Erva Cidreira	<u>Merengue</u> I1 Passo básico Mambo Passos laterais à direita alternados com junção dos apoios Passos laterais cruzados à frente I2 Volta à direita e à esquerda Jazz Square Twist V no lugar e com ¼ de volta <u>Rumba</u> I1 Passo básico I2 Passos progressivos em frente e trás Volta circular (6 passos e ½ volta à direita) Volta e Contravolta Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção dos apoios	

	4.Aptidão Física	4.1''Tabatas''		Desenvolvimento da Aptidão Física						
Parte Final	5. Retorno à Calma	5.1 Balanço da Aula E 5.2 Trabalho da Flexibilidade		Desenvolvimento da Flexibilidade dos Membros Inferiores		Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte E Trabalho de Flexibilidade		Meia-Lua 4'		
Grupos							Rotações			
	1		2		3		4		90'	45'
Ginásio										
Distribuição das Matérias pelos Espaços										
Ginásio + Exterior										
Trave Gin Solo Gin Acrobática Gin Aparelhos Voleibol Futebol										

Plano de Aula		
Data: 13/fev	Nº de Aula: 01 & 02	Espaço: Ginásio

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo
Parte Inicial	0.1	Aquecimento Inicial 1. 20 segundos em prática e 10 segundos em aquecimento articular Fundamentos da Ginástica 7. 10 repetições da posição de Engrupado 8. 10 repetições da posição de Engrupado com subida para posição em pé 9. 5 posições de vela seguida de posição de Folha 10. 5 Saltos de Eixo no Chão 11. 5 Saltos de Eixo sob o colega Jogo de Apanhada com Saltos de Coelhos	Turma
	1	1.1 E 1.2	2-3-1
	2	2.1 E 2.2 E 2.3	1-2-3
	2	2.4	3-1-2
	3	3.1	
Parte Final	4	4.1	Turma
	Retorno à Calma	5.1 E 5.2	

Plano de Aula		
Data: 15/fev	Nº de Aula: 03	Espaço: Ginásio

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo/Rotação
Parte Inicial	0.1	Jogo dos Grupos	Turma
Parte Fundamental	3	3.2	Turma
Parte Final	4	4.1	Turma
	Retorno à Calma	5.1 E 5.2	

Apêndice XVI - Unidade Didática 6ºA e Planos de Aula (PTI)

Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso – Unidade Didática						
Professor		Turma	Etapas	NºAulas	Recursos Temporais	Recursos Materiais
Nuno Alves		6ºA	Professor a Tempo Inteiro	02	1x90’ + 1x45’	Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave, Fasquia, Plano Inclinado, Plano Elevado. Raquetes. Aparelhagem
Data	13/fev		15/fev		Avaliação: Formativa	
Espaço	Ginásio		Pavilhão		Observações:	
Aquecimento	0.1		0.3			
Matéria	Ginástica de Solo					
			Andebol			
			Badminton			
			Voleibol			
	Ginástica Acrobática					
	Ginástica de Aparelhos					
		Aptidão Física				
Objetivos da UD:	<u>Voleibol:</u> Aperfeiçoamento do Passe. Desenvolvimento do Serviço por Baixo. <u>Ginástica de Solo/Aparelhos:</u> Aperfeiçoamento/Desenvolvimento das habilidades gímnicas prioritárias. <u>Badminton:</u> Aperfeiçoamento do Lob. Iniciação do 1x1. <u>Andebol:</u> Desmarcação em direção do alvo, Ocupação racional dos 3 corredores, Tomada de Decisão de quando conduzir/driblar, passar ou finalizar. Remate em Salto. <u>Ginástica de Solo/Aparelhos:</u> Aperfeiçoamento/Desenvolvimento das habilidades gímnicas prioritárias. Construção de Sequências de 3 elementos. <u>Ginástica Acrobática:</u> Iniciação das Figuras que possuem transição para a Ginástica de Solo					

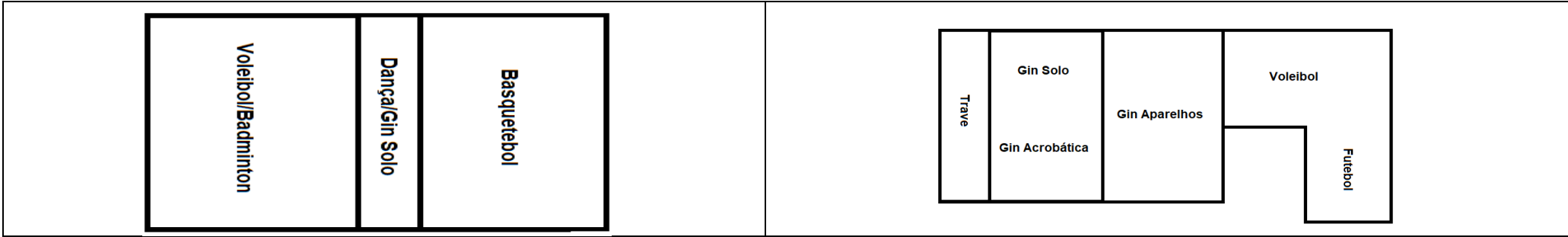
	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo e Metas	Descritores de Desempenho	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula		3'
	0.Aquecimento	0.10- Mobilização Geral com Elementos Gímnicos Variados 0.11- Aquecimento Específico 0.12- Situações Simplificadas de cada matéria	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras		
	1.Andebol	1.1-Situação de Jogo 4x4 em Campo Reduzido 25x14 metros E 1.2- Situação de Jogo com Superioridade Numérica – 3x2 E 1.3- Situação de Exercício	Desenvolvimento do Comportamento de Ocupação Racional dos três corredores Desenvolvimento do Remate em Salto <u>Meta (1):</u> Em cada 5 oportunidades de Finalização, finaliza 3 em Remate em Salto <u>Meta (2):</u> Finaliza sempre em Remate em Salto <u>Meta (3):</u> Finaliza em Remate em Salto com sucesso	I1 Desmarca-se oferecendo linha de passe Procura uma posição mais ofensiva para finalizar Remata em condição favorável (Em apoio) Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado I2 Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço Remata em condição favorável (Em salto) Defesa do jogador sem bola impedindo a receção, tendo a preocupação de se colocar entre este a baliza.	
	2.Voleibol	2.1-Situação de Exercício Singular E 2.2-Situação de 1+1 (<u>Deve Cumprir a Meta (1)</u>) E 2.3-Situação de 1x1	Aperfeiçoamento dos Toques de Sustentação Desenvolvimento dos deslocamentos Desenvolvimento do Serviço Baixo	I1 Serviço em passe Receção adequada à trajetória da bola Posicionamento correto e oportuno em campo Passe (trajetória alta da bola)	

		<u>(Deve Cumprir a Meta (2) e (3))</u>	<u>Meta (1):</u> 10 Toques de Sustentação <u>Meta (2):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço em Passe <u>Meta (3):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço por Baixo	I2 Serviço por baixo	Gin- 45’ 7’ por cada Estação (Voleibol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos) Gin – 90’ 14’ por cada Estação (Futebol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelho) 20’ Dança no final da rotação de Estações Pav- 90’ 18’ por cada Estação (Basquetebol, Voleibol- Badminton, Ginástica de Solo) Pav- 45’ 7’ por cada Estação (Basquetebol, Voleibol e Badminton) Ext- 45’ 4’ de Atletismo 5’ em cada Estação (Futebol, Voleibol e Andebol)
	3.Ginástica de Solo	3.1-Em Situação de Sequência combina as Habilidades Gímnicas: Avião, Cambalhota à Frente, Meia-Pirueta, Cambalhota à Retaguarda E 3.2-Em Situação de Exercício realiza as restantes Habilidade Gímnicas	Aperfeiçoamento das Habilidades Gímnicas	I1 Cambalhota à Frente Cambalhota à Retaguarda de Pernas Afastadas no Plano Inclinado Subida para Pino no Espaldar Passagem por Pino no Plinto I2 Cambalhota à Frente Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas em Plano Elevado Cambalhota à Retaguarda Subida para Pino no Espaldar com saída em Cambalhota Passagem por Pino no Plinto com saída em Cambalhota Roda com apoio das mãos na cabeça do Plinto <u>Meta: Realiza a Sequência com Fluidez</u>	
	4. Ginástica Acrobática	4.1- Em Situação de Exercício realiza as figuras de Pares ou Trios	Reconhecimento de cada posição, base e volante Desenvolvimento e aperfeiçoamento das pegas	I1 <u>Pares</u> Prancha com Prancha Pino entre pernas do base	

			Monte e desmonte de acordo com as figuras	<u>Trios</u> Subida para coxas Prancha I2 <u>Pares</u> Subida para coxa <u>Trios</u> “Cadeirinha” com elevação Pino nas coxas dos bases	
	5.Ginástica de Aparelhos	5.1-Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos no Minitrampolim E 5.2- Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos no Plinto Longitudinal E 5.3- Em Situação de Exercício realiza os Seguintes Saltos no Boque E 5.4- Em Situação de Exercício realiza as seguintes habilidades na Trave	(5.1 ,5.2 e 5.3) Realiza a corrida de preparação, executando pré-chamada a um pé, chamada no trampolim com dois pés em simultâneo, executando a habilidade pretendida, receciona em equilíbrio com as pernas ligeiramente fletidas (5.4) Aperfeiçoamento das habilidades gímnicas	I1 <u>Boque</u> Eixo <u>Mini</u> Extensão <u>Trave</u> Entrada com Ajuda Marcha à Frente e Atrás ½ Volta (ponta dos pés) Saída: Salto Extensão I2 <u>Plinto Longitudinal</u> Salto de Coelho Cambalhota à Frente <u>Mini</u> ½ Pirueta <u>Trave</u> Salto a pés juntos (flexão das pernas) E1	

				<u>Plinto Longitudinal</u> Coelho + Eixo <u>Boque</u> Entre-Mãos <u>Mini</u> Engrupado 1 Pirueta <u>Trave</u> Avião (Trave Baixa) Saída: Salto Extensão com ½ Pirueta E2 <u>Plinto Longitudinal</u> Eixo <u>Mini</u> Carpa (Pernas Afastadas) <u>Trave</u> Entrada a um pé Avião	
	6.Badminton	6.1- Situação de 1+1 E 6.1.1- Situação de 1+1 com 4 Batimentos em Lob (Obrigatórios) E 6.2- Situação de 1x1	Aperfeiçoamento dos deslocamentos Desenvolvimento do Serviço Curto e Comprido Aperfeiçoamento do batimento em Clear Desenvolvimento do batimento em Lob <u>Meta (1):</u> 10 Passagens pela Rede	I1 Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta Coloca o volante no seu colega em lob e clear I2 Clear na devolução do volante com trajetórias altas	

				Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura Executa o serviço curto e comprido		
Parte Final	7. Retorno à Calma	7.1 Balanço da Aula E 7.2 Trabalho da Flexibilidade	Desenvolvimento da Flexibilidade dos Membros Inferiores	Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte E Trabalho de Flexibilidade	Meia-Lua 4'	
Grupos					Rotações	
	1	2	3	4	90'	45'
Pavilhão						
Ginásio + Exterior						
Distribuição das Matérias pelos Espaços						
Pavilhão			Ginásio + Exterior			



Plano de Aula		
Data: 13/fev	Nº de Aula: 01 & 02	Espaço: Ginásio

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo
Parte Inicial	0.1	Jogo de Apanhada com Saltos de Coelhos Fundamentos da Ginástica 1. 10 repetições da posição de Engrupado 2. 10 repetições da posição de Engrupado com subida para posição em pé 3. 5 posições de vela seguida de posição de Folha 4. 5 Saltos de Eixo no Chão 5. 5 Saltos de Eixo sob o colega 6. 5 Pinotes	Turma
Parte Fundamental	3	3.1 E 3.2	3-2-1-4
	5	5.1 E 5.3	1-4-3-2
	5	5.2 E 5.3	2-1-4-3
	4	4.1	4-3-2-1
	5	5.4	
Parte Final	Retorno à Calma	7.1 E 7.2	Turma

Plano de Aula		
Data: 15/fev	Nº de Aula: 03	Espaço: Pavilhão

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo/Rotação
Parte Inicial	0.3		Turma
Parte Fundamental	1	1.2 E 1.3	1-2-3
	2	2.1 E 2.2	2-3-1
	6	6.1 E 6.1.1	3-1-2
Parte Final	Retorno à Calma	7.1 E 7.2	Turma

Apêndice XVII - Unidade Didática 7ºA e Planos de Aula (PTI)

Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso – Unidade Didática						
Professor		Turma	Etapas	NºAulas	Recursos Temporais	Recursos Materiais
Nuno Alves		7ºA	Professor a Tempo Inteiro	02	1x90’ + 1x45’	Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave, Fasquia, Plano Inclinado, Plano Elevado. Raquetes. Aparelhagem
Data	14/fev		16/fev		Avaliação: Formativa	
Espaço	Exterior		Exterior		Observações:	
Aquecimento	0.2 E 0.3		0.3			
Matéria	Andebol					
	Futebol					
	Atletismo					
	Voleibol					
Objetivos da UD:	<u>JDC de invasão:</u> Desmarcação em direção do alvo, Ocupação racional dos 3 corredores, Tomada de Decisão de quando conduzir/driblar, passar ou finalizar. <u>Andebol:</u> Aperfeiçoamento do Remate em Salto. <u>Futebol:</u> Aperfeiçoamento dos aspetos técnicos. <u>Voleibol:</u> Aperfeiçoamento do Passe. Desenvolvimento do Serviço por Baixo. Desenvolvimento do Jogo 1x1. <u>Atletismo:</u> Iniciação da Transposição de Barreiras.					

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo e Metas	Descritores de Desempenho	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula		3'
	0.Aquecimento	0.13- Mobilização Geral com Elementos Gímnicos Variados 0.14- Aquecimento Específico 0.15- Situações Simplificadas de cada matéria	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras		
	1.Futebol	1.1-Situação de Jogo 4x4 em Espaço Amplo E 1.2-Situação de Jogo em Superioridade Numérica – 3x2 E 1.3- Exercício de Superioridade Numérica – 2x0	Desenvolvimento do Comportamento de Desmarcação Desenvolvimento da Capacidade de Decisão	I1 Recebe e enquadra ofensivamente Remate com a baliza ao alcance Condução de bola em progressão I2 Condução de bola em penetração Passe a um colega em desmarcação Como GR enquadra-se com a bola Passe seguido de desmarcação	
	2.Andebol	2.1-Situação de Jogo 4x4 em Campo Reduzido 25x14 metros E 2.2- Situação de Jogo com Superioridade Numérica – 3x2 E 2.3- Situação de Exercício	Desenvolvimento do Comportamento de Ocupação Racional dos três corredores Desenvolvimento do Remate em Salto <u>Meta (1):</u> Em cada 5 oportunidades de Finalização, finaliza 3 em Remate em Salto <u>Meta (2):</u> Finaliza sempre em Remate em Salto <u>Meta (3):</u> Finaliza em Remate em Salto com sucesso	I1 Desmarca-se oferecendo linha de passe Procura uma posição mais ofensiva para finalizar Remata em condição favorável (Em apoio) Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado I2 Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço Remata em condição favorável (Em salto)	

				Defesa do jogador sem bola impedindo a receção, tendo a preocupação de se colocar entre este a baliza.	
	3.Voleibol	3.1-Situação de Exercício Singular E 3.2-Situação de 1+1 (<u>Deve Cumprir a Meta (1)</u>) E 3.3-Situação de 1x1 (<u>Deve Cumprir a Meta (2) e (3)</u>)	Aperfeiçoamento dos Toques de Sustentação Desenvolvimento dos deslocamentos <u>Meta (1):</u> 10 Toques de Sustentação <u>Meta (2):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço em Passe <u>Meta (3):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço por Baixo	I1 Serviço em passe Receção adequada à trajetória da bola Posicionamento correto e oportuno em campo Passe (trajetória alta da bola) I2 Serviço por baixo	Gin- 45' 7' por cada Estação (Voleibol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos) Gin – 90' 14' por cada Estação (Futebol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelho) 20' Dança no final da rotação de Estações Pav- 90' 18' por cada Estação (Basquetebol, Voleibol- Badminton, Ginástica de Solo) Pav- 45' 7' por cada Estação (Basquetebol, Voleibol e Badminton) Ext- 45' 4' de Atletismo 5' em cada Estação (Futebol, Voleibol e Andebol)
	4.Atletismo	4.1- Em Situação de Exercício realiza Corrida de Barreiras	Acelera até ao obstáculo, transpondo, receciona e continua em velocidade	I1 <u>Salto em Altura</u> Técnica de tesoura (4 a 6 passos de balanço) Extensão completa da perna de impulsão, transpõe a fasquia com MI em extensão. <u>Corrida de Barreiras</u> Transpõe pequenos obstáculos, combinando corrida, impulsão, voo e receção	

Parte Final	5. Retorno à Calma	5.1 Balanço da Aula E 5.2 Trabalho da Flexibilidade	Desenvolvimento da Flexibilidade dos Membros Inferiores	Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte E Trabalho de Flexibilidade	Meia-Lua 4'	
Grupos					Rotações	
	1	2	3	4	90'	45'
Exterior						
Distribuição das Matérias pelos Espaços						
Exterior						
Basquetebol/Andebol Futebol Basquetebol/Andebol Futebol Atletismo Voleibol						

Plano de Aula		
Data: 14/fev	Nº de Aula: 01 & 02	Espaço: Exterior

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo
Parte Inicial	0	0.2- Circuito de condição física e mobilização nas barreiras	Turma
		0.3- Passe e receção de Futebol e Andebol	
Parte Fundamental	1	1.1 E 1.2 E 1.3	1-2-3
	2	2.2	2-3-1
	3	3.1 E 3.2 E 3.3	3-1-2
	4	4.1	
Parte Final	Retorno à Calma	5. 1 E 5.2	Turma

Plano de Aula		
Data: 16/fev	Nº de Aula: 03	Espaço: Exterior

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo
Parte Inicial	0	0.3- Passe e receção de Futebol e Andebol	Turma
Parte Fundamental	1	1.1 E 1.2 E 1.3	1-2-3
	2	2.2	2-3-1
	3	3.1 E 3.2 E 3.3	3-1-2
	4	4.1	
Parte Final	Retorno à Calma	5. 1 E 5.2	Turma

Apêndice XVIII - Unidade Didática 8°C e Planos de Aula (PTI)

Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso – Unidade Didática						
Professor		Turma	Etapa	NºAulas	Recursos Temporais	Recursos Materiais
Nuno Alves		8ºC	Professor a Tempo Inteiro	02	1x90’ + 1x45’	Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave, Fasquia, Plano Inclinado, Plano Elevado. Raquetes. Aparelhagem
Data	14/fev		16/fev		Avaliação: Formativa	
Espaço	Pavilhão		Pavilhão		Observações:	
Aquecimento	Dança E 0.3		Dança			
Matérias	Basquetebol					
	Badminton					
	Voleibol					
	Dança					
Objetivos da UD:	<u>Voleibol:</u> Aperfeiçoamento do Passe. Desenvolvimento do Serviço por Baixo.					
	<u>Badminton:</u> Aperfeiçoamento do Lob. Iniciação do 1x1.					
	<u>Basquetebol:</u> Desmarcação em direção do alvo, Ocupação racional dos 3 corredores, Tomada de Decisão de quando conduzir/driblar, passar ou finalizar. Aperfeiçoamento do Lançamento na Passada					
	<u>Dança:</u> Desenvolvimento do Regadinho e desenvolvimento da Erva Cidreira.					

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo e Metas	Descritores de Desempenho	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula		3'
	0.Aquecimento	0.16- Mobilização Geral com Elementos Gímnicos Variados 0.17- Aquecimento Específico 0.18- Situações Simplificadas de cada matéria	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras		
	1.Basquetebol	1.1-Situação de Jogo 3x3 – Mono Corfebol (Sem Drible) E 1.2- Situação de Jogo 3x3 E 1.3- Situação de Exercício	Desenvolvimento do Comportamento de Desmarcação Desenvolvimento da Capacidade de Decisão Aperfeiçoamento do Lançamento na Passada	I1 Recebe, lança (passada ou parado) e dribla com intuito ofensivo Passa a colega em posição mais ofensiva I2 Desmarca-se ofensivamente: para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço Assume atitude defensiva colocando-se entre o adversário e o cesto Passe seguido de desmarcação Participa no ressaltos sempre que há lançamento	
	2.Voleibol	2.1-Situação de Exercício Singular E 2.2-Situação de 1+1 (<u>Deve Cumprir a Meta (1)</u>) E 2.3-Situação de 1x1 (<u>Deve Cumprir a Meta (2) e (3)</u>)	Aperfeiçoamento dos Toques de Sustentação Desenvolvimento dos deslocamentos Desenvolvimento do Serviço Baixo	I1 Serviço em passe Receção adequada à trajetória da bola Posicionamento correto e oportuno em campo Passe (trajetória alta da bola) I2	

		E 2.4- Situação de 2+1	<u>Meta (1):</u> 10 Toques de Sustentação <u>Meta (2):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço em Passe <u>Meta (3):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço por Baixo	Serviço por baixo	Gin- 45’ 7’ por cada Estação (Voleibol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos) Gin – 90’ 14’ por cada Estação (Futebol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelho) 20’ Dança no final da rotação de Estações Pav- 90’ 18’ por cada Estação (Basquetebol, Voleibol- Badminton, Ginástica de Solo) Pav- 45’ 7’ por cada Estação (Basquetebol, Voleibol e Badminton) Ext- 45’ 4’ de Atletismo 5’ em cada Estação (Futebol, Voleibol e Andebol)
	3. Dança	3.1-Em Situação de Roda Dupla Lateral realiza o Regadinho E 3.2- Em Situação de Roda Simples realiza a Erva Cidreira	Iniciação dos Passos do Regadinho E Iniciação aos Passos da Erva Cidreira		
	4.Badminton	4.1- Situação de 1+1 E 4.1.1- Situação de 1+1 com 4 Batimentos em Lob (Obrigatórios) E 4.2- Situação de 1x1	Aperfeiçoamento dos deslocamentos Desenvolvimento do Serviço Curto e Comprido Aperfeiçoamento do batimento em Clear Desenvolvimento do batimento em Lob <u>Meta (1):</u> 10 Passagens pela Rede	I1 Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta Coloca o volante no seu colega em lob e clear I2 Clear na devolução do volante com trajetórias altas Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura Executa o serviço curto e comprido	

Parte Final	5. Retorno à Calma	5.1 Balanço da Aula E 5.2 Trabalho da Flexibilidade	Desenvolvimento da Flexibilidade dos Membros Inferiores	Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte E Trabalho de Flexibilidade	Meia-Lua 4'	
Grupos					Rotações	
	1	2	3	4	90'	45'
Pavilhão						
Distribuição das Matérias pelos Espaços						
Pavilhão						
Voleibol/Badminton Dança/Gin Solo Basquetebol						

Plano de Aula		
Data: 14/fev	Nº de Aula: 01 & 02	Espaço: Pavilhão

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo/Rotação
Parte Inicial	3	3.1	Turma
Parte Fundamental	1	1.1 E 1.2 E 1.3	1-2-3
	2	2.1 E 2.2	2-3-1
	4	4.1 E 4.1.1 E 4.2	3-1-2
Parte Final	Retorno à Calma	5.1 E 5.2	Turma

Plano de Aula		
Data: 16/fev	Nº de Aula: 02 & 03	Espaço: Pavilhão

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo/Rotação
Parte Inicial	0.1	Jogo dos Grupos	Turma
Parte Fundamental	3	3.1 E 3.2	Turma
Parte Final	Retorno à Calma	5.1 E 5.2	Turma

Apêndice XIX - Unidade Didática 8ºD e Planos de Aula (PTI)

Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso – Unidade Didática						
Professor		Turma	Etapa	NºAulas	Recursos Temporais	Recursos Materiais
Nuno Alves		8ºD	Professor a Tempo Inteiro	02	1x45’ + 1x90’	Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave, Fasquia, Plano Inclinado, Plano Elevado. Raquetes. Aparelhagem
Data	14/fev		16/fev		Avaliação: Formativa	
Espaço	Pavilhão		Pavilhão		Observações:	
Aquecimento	Dança		Dança E 0.3			
Matérias			Basquetebol			
			Badminton			
			Voleibol			
			Dança			
Objetivos da UD:	<u>Voleibol:</u> Aperfeiçoamento do Passe. Desenvolvimento do Serviço por Baixo. <u>Badminton:</u> Aperfeiçoamento do Lob. Iniciação do 1x1. <u>Basquetebol:</u> Desmarcação em direção do alvo, Ocupação racional dos 3 corredores, Tomada de Decisão de quando conduzir/driblar, passar ou finalizar. Aperfeiçoamento do Lançamento na Passada <u>Dança:</u> Desenvolvimento do Regadinho.					

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo e Metas	Descritores de Desempenho	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula		3'
	0.Aquecimento	0.19- Mobilização Geral com Elementos Gímnicos Variados 0.20- Aquecimento Específico 0.21- Situações Simplificadas de cada matéria	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras		
	1.Basquetebol	1.1-Situação de Jogo 3x3 – Mono Corfebol (Sem Drible) E 1.2- Situação de Jogo 3x3 E 1.3- Situação de Exercício	Desenvolvimento do Comportamento de Desmarcação Desenvolvimento da Capacidade de Decisão Aperfeiçoamento do Lançamento na Passada	I1 Recebe, lança (passada ou parado) e dribla com intuito ofensivo Passa a colega em posição mais ofensiva I2 Desmarca-se ofensivamente: para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço Assume atitude defensiva colocando-se entre o adversário e o cesto Passe seguido de desmarcação Participa no ressaltos sempre que há lançamento	
	2.Voleibol	2.1-Situação de Exercício Singular E 2.2-Situação de 1+1 (<u>Deve Cumprir a Meta (1)</u>) E 2.3-Situação de 1x1 (<u>Deve Cumprir a Meta (2) e (3)</u>) E	Aperfeiçoamento dos Toques de Sustentação Desenvolvimento dos deslocamentos Desenvolvimento do Serviço Baixo <u>Meta (1):</u> 10 Toques de Sustentação <u>Meta (2):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço em Passe	I1 Serviço em passe Receção adequada à trajetória da bola Posicionamento correto e oportuno em campo Passe (trajetória alta da bola) I2 Serviço por baixo	

		2.4- Situação de 2+1	<u>Meta (3):</u> 5 Passagens pela Rede iniciando com Serviço por Baixo		Gin- 45’ 7’ por cada Estação (Voleibol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos) Gin – 90’ 14’ por cada Estação (Futebol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelho) 20’ Dança no final da rotação de Estações Pav- 90’ 18’ por cada Estação (Basquetebol, Voleibol- Badminton, Ginástica de Solo) Pav- 45’ 7’ por cada Estação (Basquetebol, Voleibol e Badminton) Ext- 45’ 4’ de Atletismo 5’ em cada Estação (Futebol, Voleibol e Andebol)
	3. Dança	3.1-Em Situação de Roda Dupla Lateral realiza o Regadinho	Iniciação dos Passos do Regadinho		
	4.Badminton	4.1- Situação de 1+1 E 4.1.1- Situação de 1+1 com 4 Batimentos em Lob (Obrigatórios) E 4.2- Situação de 1x1	Aperfeiçoamento dos deslocamentos Desenvolvimento do Serviço Curto e Comprido Aperfeiçoamento do batimento em Clear Desenvolvimento do batimento em Lob <u>Meta (1):</u> 10 Passagens pela Rede	I1 Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta Coloca o volante no seu colega em lob e clear I2 Clear na devolução do volante com trajetórias altas Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura Executa o serviço curto e comprido	

Parte Final	5. Retorno à Calma	5.1 Balanço da Aula E 5.2 Trabalho da Flexibilidade	Desenvolvimento da Flexibilidade dos Membros Inferiores	Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte E Trabalho de Flexibilidade	Meia-Lua 4'	
Grupos					Rotações	
	1	2	3	4	90°	45°
Pavilhão						
Distribuição das Matérias pelos Espaços						
Pavilhão						
Voleibol/Badminton Dança/Gin Solo Basquetebol						

Plano de Aula		
Data: 14/fev	Nº de Aula: 01	Espaço: Pavilhão

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo/Rotação
Parte Inicial	0.1	Jogo dos Grupos	Turma
Parte Fundamental	3	3.1	Turma
Parte Final	Retorno à Calma	5.1 E 5.2	Turma

Plano de Aula		
Data: 16/fev	Nº de Aula: 02 & 03	Espaço: Pavilhão

	Situação/Matéria	Exercício	Grupo/Rotação
Parte Inicial	3	3.1	Turma
Parte Fundamental	1	1.1 E 1.2 E 1.3	1-2-3
	2	2.1 E 2.2	2-3-1
	4	4.1 E 4.1.1 E 4.2	3-1-2
Parte Final	Retorno à Calma	5.1 E 5.2	Turma

Apêndice XX – Grelha de Observação Inter-Estagiários

Parte da Aula	Categorias	CrITÉrios de ObservaÇão	Avaliação (Bom, Suficiente ou Insuficiente)				
Parte Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início da aula					
		Colocação do professor e disposição dos alunos					
		Pouco tempo despendido na formação de grupos					
		Verificar segurança dos alunos (Equipamento adequado/ objetos proibidos)					
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva					
		Apresentação dos objetivos da aula					
		Tempo de instrução					
		Informação sobre os espaços, a ocupação e a circulação dos alunos					
	Clima	Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos (Instrução)					
		Dinamiza e entusiasma os alunos (Aquecimento)					
Parte Principal	Gestão	Circulação do professor					
		Ocupação equilibrada dos espaços					
		Utilização de meios auxiliares					
		Manter o controlo visual de toda a turma					
		Regular o tempo passado por cada grupo em cada tarefa					
		Segurança nas atividades					
	Instrução	Manter os alunos informados sobre o seu desempenho					
		Completar o ciclo de Feedback					
		Manter os alunos focados nos objetivos					
		Fornecer feedbacks individuais e de grupo					
	Clima	Realçar os bons desempenhos					
		Fornecer sobretudo feedbacks positivos					
		Encorajar os alunos e acreditar nas suas capacidades					
		Autonomia dos alunos nas atividades					
Parte Final	Gestão	Arrumação do material					
		Colocação do professor e disposição dos alunos					
	Instrução	Balanço da aula (reforçar conteúdos da aula)					
		Projetar a aula seguinte					
	Clima	Reforçar aspetos positivos (Comportamentos/Aprendizagens)					
		Motivar os alunos para a(s) aula seguinte					

Apêndice XXI – Grelhas de Autoavaliação (Projeto Seminário)

Jogos de Rede
Data: _____



Aluno: _____
Aluno Observado: _____

		Componentes Críticas		Autoavaliação					Avaliação do colega				
Badminton	Situação de 1x1	I1	Consigo jogar com o meu colega utilizando diferentes tipos de batimentos (Lob e Clear)	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1	Após cada batimento adoto uma posição adequada no campo (Centro do Campo)	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1	Desloco-me com tempo para o ponto de queda do volante	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Quando jogo, o volante está grande parte do tempo no ar	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Utilizo o batimento Clear, quando o volante tem uma trajetória alta	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Utilizo o batimento Lob, quando o volante tem uma trajetória baixa	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Consigo diferenciar o meu serviço para ser curto ou comprido	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Situação de 3x1	E1	Quando realizo o serviço tenho os apoios bem colocados (Pé contrário à mão em que está a raquete)	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	Consigo colocar o volante de forma intencional fora do alcance do meu colega	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	Utilizo o batimento Amorti, quando o meu colega está longe da rede	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E2	Utilizo o batimento Drive, imprimindo uma trajetória tensa no volante	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
Voleibol	Situação de 1x1	I1	Após cada toque regresso a uma posição adequada no campo (Centro do Campo)	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1	Desloco-me com tempo para o ponto de queda da bola	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1	Quando efetuo o passe a sua trajetória é alta, de modo a dar tempo ao meu colega de se posicionar	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Quando jogo, a bola está grande parte do tempo no ar	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Consigo servir abaixo da cintura colocando a bola no meu colega	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Consigo servir abaixo da cintura colocando a bola no meu colega	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Situação de 2x2	E1	Realizo o Passe alto com qualidade técnica (Para cima e para a Frente)	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	Ajusto o meu posicionamento após o meu colega receber a bola (Segundo Toque mais perto da Rede)	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E2	Consigo realizar o Serviço por cima e em profundidade	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E2	Consigo realizar o Remate quando a bola se encontra no ponto mais alto	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

Legenda

- NF: Não Faço
- F-: Faço com bastante dificuldade ou Faço Raramente
- F: Faço com algumas dificuldades ou Faço algumas vezes
- F+: Faço com pouca dificuldade ou Faço muitas vezes
- FB: Faço sem dificuldade ou Faço sempre

Jogos de Invasão

Data: _____



Aluno: _____

Aluno Observado: _____

Componentes Críticas			Autoavaliação					Avaliação do colega				
Transversal	I1	Quando recebo a bola, enquadro-me com o objetivo	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I1	Quando não tenho colegas desmarcados, conduzo/driblo a bola em direção ao objetivo	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I2	Quando tenho o objetivo ao meu alcance remate/lanço a bola	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I2	Quando passo a bola, desmarco-me de forma ofensiva oferecendo linhas de passe	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I2	Garanto que o meu colega que tem a bola, tem pelo menos duas linhas de passe disponíveis (Esquerda e/ou Direita)	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I2	Quando estou a defender, coloco-me entre o adversário e a baliza/cesto	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
Basquetebol	I2	Faço o Lançamento na Passada cumprindo os dois apoios	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I2	Participo no ressalto de modo a ganhar a bola	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E1	Quando passo a bola, corto em direção ao cesto	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E1	Progrido em drible pelo corredor central	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E1	Quando perco a bola, assumo logo uma atitude defensiva	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E2	Quando necessário, utilizo fintas e mudanças de direção para ultrapassar o meu adversário	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
Futebol	I2	Consigo conduzir a bola perto dos adversários sem a perder a posse da mesma	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E1	Quando perco a bola, dificulto logo as ações do meu adversário	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E2	Quando o meu colega tem a bola, garanto uma linha de passe segura	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
Andebol	I1	Remato em apoio quando tenho oportunidade, armando o braço	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I2	Remato em Salto quando tenho oportunidade, respeitando os três apoios e armando o braço	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E1	Em Ataque Organizado posiciono-me de modo a participar no Trapézio Ofensivo	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

Legenda

- NF: Não Faço
- F-: Faço com bastante dificuldade ou Faço Raramente
- F: Faço com algumas dificuldades ou Faço algumas vezes
- F+: Faço com pouca dificuldade ou Faço muitas vezes
- FB: Faço sem dificuldade ou Faço sempre

Ginástica de Solo

Data: _____



Aluno: _____

Aluno Observado: _____

	Elemento Gimnico	Componentes Críticas		Autoavaliação					Avaliação do colega				
Solo	Cambalhota à Frente	I1/I2	Coloco as mãos no chão/plano inclinado, queixo no peito e empurro com as pernas, mantendo a direção durante o enrolamento	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1/I2	Após o enrolamento termino a Cambalhota com os pés juntos	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2/E1	Após o enrolamento afasto as pernas terminando a Cambalhota em pé e com as pernas afastadas, colocando as mãos entre as mesmas para ajudar a levantar	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Cambalhota à Retaguarda	I1/I2	Coloco as mãos a apontar para o teto, queixo no peito e empurro simultaneamente com ambas as mãos após o enrolamento e mantenho a direção	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1/I2	Após o enrolamento termino a Cambalhota com as pernas afastadas e em extensão	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2/E1	Após o enrolamento termino a Cambalhota com os pés juntos	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Pino	I1/I2/E1	Coloco as mãos à largura dos ombros	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1/I2/E1	Consigo manter os segmentos corporais alinhados e esticados durante 3 segundos	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Roda	I2/E1	Apoio as mãos de forma alternada	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2/E1	Quando passo as pernas pelo ponto mais alto existe um alinhamento dos segmentos corporais	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2/E1	Acabo a Roda com uma receção equilibrada com o apoio alternado dos pés	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

Legenda

- NF: Não Faço
- F-: Faço com bastante dificuldade ou Faço Raramente
- F: Faço com algumas dificuldades ou Faço algumas vezes
- F+: Faço com pouca dificuldade ou Faço muitas vezes
- FB: Faço sem dificuldade ou Faço sempre

Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática

Data: _____



Aluno: _____

Aluno Observado: _____

	Aparelho	Componentes Críticas		Autoavaliação					Avaliação do colega				
				NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
Aparelhos	Trave	I1	Subo para a Trave e mantenho o equilíbrio	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1	Marcho na ponta dos pés para a frente ou para trás, mantendo sempre o olhar em frente e o equilíbrio	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1	Faço a ½ volta utilizando apenas as pontas dos pés, sem que existam desequilíbrios	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Quando faço o Salto a Pés juntos, faço a flexão das pernas e a receção sem desequilíbrios	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1/E1	Saio da Trave em salto, rececionando em equilíbrio	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	Mantenho a posição de Avião durante 3 segundos, mantendo o corpo em equilíbrio, com as pernas esticadas e o olhar em frente	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Geral	-	Após a corrida de balanço, faço a pré-chamada para o trampolim, aterrando no mesmo com os pés em simultâneo	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		-	A receção é efetuada com os pés paralelos, fazendo uma ligeira flexão nas pernas e com os braços direcionados em frente	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Boque/plinto	I1	Elevo a bacia numa primeira fase, apoio as mãos no boque e repulso com as mesmas e afastando as pernas	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Elevo a bacia numa primeira fase, apoio as mãos no Plinto e aproximo os joelhos ao peito ficando em equilíbrio em cima do mesmo	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Coloco as mãos no Plinto, queixo no peito e empurro com as pernas, mantendo a direção durante o enrolamento	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

Legenda

- NF: Não Faço
- F-: Faço com bastante dificuldade ou Faço Raramente
- F: Faço com algumas dificuldades ou Faço algumas vezes
- F+: Faço com pouca dificuldade ou Faço muitas vezes
- FB: Faço sem dificuldade ou Faço sempre

Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática

Data: _____



Aluno: _____

Aluno Observado: _____

		E1	Após o Salto de Coelho, apoio as mãos o mais à frente possível no Plinto, repulso com as mesmas e afastas as pernas	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	Elevo a bacia numa primeira fase, apoio as mãos no boque e repulso com as mesmas e aproximo os joelhos ao peito	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E2	Elevo a bacia numa primeira fase, apoio as mãos o mais à frente possível e afastando as pernas ultrapasso o Plinto	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Minitrampolim	I1	Durante a fase de voo, estico totalmente o corpo e elevo simultaneamente os braços	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	No ponto mais alto da fase de voo, faz ¼ pirueta mantendo todo o corpo esticado e os braços em extensão	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	No ponto mais alto da fase de voo e com os braços em extensão, faço a flexão dos joelhos e coloco as mãos abaixo do joelho	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	No ponto mais alto da fase de voo, faz 1 pirueta mantendo todo o corpo esticado e os braços em extensão	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E2	No ponto mais alto da fase de voo e com os braços em extensão, faço a flexão das pernas sobre o tronco e afastas-as	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Acrobática		Reconheço as diferenças entre as posições de Base e Volante	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
			Identifico e aplico as diferentes pegadas	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
			Realizo o monte, mantendo a posição durante 3 segundos e realizo o desmonte	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

Legenda

- NF: Não Faço
- F-: Faço com bastante dificuldade ou Faço Raramente
- F: Faço com algumas dificuldades ou Faço algumas vezes
- F+: Faço com pouca dificuldade ou Faço muitas vezes
- FB: Faço sem dificuldade ou Faço sempre

Anexos

Anexo I – Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
FUTEBOL	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. 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. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos 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. 3. Conhece os objetivos do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação <i>de jogo reduzido</i>: 4.1. Realiza passe e receção da bola, controlando-a com a parte interna do pé. 4.2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza. 4.3. Conduz a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar.	1. 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. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos 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. 3. Conhece os objetivos do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação <i>de jogo reduzido</i>: 4.1. Realiza passe e receção da bola, controlando-a com a parte interna do pé. 4.2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza. 4.3. Cabeceia a bola na direção da baliza. 4.4. Conduz a bola, de preferência em progressão para rematar

5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) Receção e controlo da bola, b) remate, d) condução de bola, e) passe.	ou passar. 4.5.Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza. 5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) passe e f) desmarcação.
--	---

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
FUTEBOL	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
1. 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. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos 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. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto,	1. 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. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos 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. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: 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, adequando as suas ações a esse conhecimento.

4. Em situação *de jogo 4x4 e/ou 7 x 7*:

4.1. Recebe a bola, controlando-a **e enquadra-se** ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:

4.1.1. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.

4.1.2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.

4.1.3. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.

4.2. Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe **na direção da baliza e ou de apoio** (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.

1. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.**

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, adequando as suas ações a esse conhecimento.

4. Em situação *de jogo 4x4 e/ou 7 x 7*:

4.1. Em ataque organizado:

4.1.1. Desmarca-se, para criar linhas de passe ofensivas.

4.1.2. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.

4.2. Na defesa, realiza enquadramento defensivo marcando o seu adversário direto.

4.3. Logo que perde a posse da bola (defesa), **marca** o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.

4.4. Como guarda-redes, **enquadra-se** com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, **passa** a um jogador desmarcado.

5. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.**

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

VOLEIBOL	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. 2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passse, 3) receção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. 3. Em situação de exercício em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, o passe, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura: 4.1. Serve com as duas mãos por cima, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. 4.2. Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória	1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. 2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passse, 3) receção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. 3. Em situação de exercício em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura: 4.1. Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. 4.2. Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e

alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. 5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros Efetuando toques com as duas mãos por cima, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.	oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-se de seguida com o mínimo deslocamento. 5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros Efetuando toques com as duas mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.
---	--

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
VOLEIBOL	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
1. Cooperar 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. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no	1. Cooperar 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. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema

serviço e j) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.

4. Em situação de *jogo 2 x 2 e 4 x 4* num campo reduzido (respetivamente 4,5 m x 6 m e 4,5 m x 9 m) com a rede aproximadamente a 2 m de altura:

- 4.1. **Serve por baixo**, colocando a bola em profundidade, no campo oposto.
- 4.2. **Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.
- 4.3. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para **passar a bola** a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, **ou receber/enviar a bola em passe colocado** para o campo contrário (se tem condições vantajosas).
- 4.4. Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para **finalizar o ataque**, executando com oportunidade e correção **um passe colocado** (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários.
- 4.5. Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar **um passe alto ou manchete**, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.

5. Em situação de exercício no campo de Voleibol, a uma distância mínima de 4,5 m da rede (2 m de altura), serve por baixo, colocando a bola no campo oposto, num alvo previamente definido.

6. Realiza com oportunidade e correção no jogo e em exercícios critério, as técnicas de **a) passe alto de frente, b) manchete e c) serviço por baixo**.

de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.

4. Em situação de *jogo 4 x 4 num campo reduzido* (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:

- 4.1. **Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.
- 4.2. **Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.
- 4.3. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para **passar a bola** a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), **ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio)**, para o campo contrário (se tem condições vantajosas).

5. Em *situação de exercício* no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:

- 5.1. **Remata** ao passe do companheiro no ponto mais alto executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.
- 5.2. Desloca-se e posiciona-se corretamente para **defesa baixa** do remate (**em manchete**).

6. Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as técnicas de **a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima, e) remate em apoio**, e, em *situação de exercício*, **f) passe alto de costas, g) remate com salto**.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

BASQUETEBOL

Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. 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. 2. Aceita as decisões da arbitragem 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. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação de <i>jogo 3 x 3 (meio-campo)</i>: 4.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição racial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: 4.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do	1. 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. 2. Aceita as decisões da arbitragem 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. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação de <i>jogo 3 x 3 (meio-campo)</i> e <i>5 x 5 (campo inteiro)</i>: 4.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição racial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: 4.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 4.1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). 4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. 4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.

defesa). 4.1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). 4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) Receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão	4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). 4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) Receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) Lançamento na passada e parado, e) drible de progressão, e em exercício critério, f) mudança de direção e de mão pela frente e g) participa no ressalto defensivo.
Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
BASQUETEBOL	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2

- 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, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos 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. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: 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) 3 segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento. - Em situação de <i>jogo 3X3 ou 5 x 5</i>, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: - Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. - Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. - Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: - Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, - Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe. - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível: Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola. Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola. Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto. - Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações referidas no programa Introdução e ainda: b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo.	- 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, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos 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. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: 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, adequando as suas ações a esse conhecimento. - Em situação de <i>jogo 5 x 5</i>, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: - Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa. Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro. Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola. - Se não tem bola, no ataque: Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. - Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento. - Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações referidas no programa Introdução e ainda: b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com
--	---

mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressaltos, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

ANDEBOL

Nível Introdução 1

1. 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.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: **a) início e recomeço do jogo,**

Nível Introdução 2

1. 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.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 4. Em <i>situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)</i> num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0: 4.1. Com a sua equipa em posse da bola: 4.1.1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 4.1.2. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. 4.1.3. Finaliza em remate em apoio, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. 4.3. Como guarda-redes: 4.3.1. Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 4.3.2. Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. 5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) passe-receção, b) receção-remate em apoio, c) drible-remate em apoio.	3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: 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) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 4. Em <i>situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)</i> num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0: 4.1. Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto, 4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: 4.2.1. Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 4.2.2. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. 5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate
---	--

em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

ANDEBOL

Nível Elementar 1

1. 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.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo 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.
4. Em *situação de jogo 5x5* (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m):
 - 4.1. Após recuperação de bola pela sua equipa, **inicia de imediato o contra-ataque:**
 - 4.1.1. **Desmarca-se rapidamente**, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e

Nível Elementar 2

1. 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.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo 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.
4. Em *situação de jogo 5x5* (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m):
 - 4.2. Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, **continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola** (colaborando na circulação da bola):

mudanças de direção, e **garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo**.

4.1.2. Opta por um **passe** a um jogador em posição mais ofensiva ou por **drible em progressão** para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.

4.1.3. **Finaliza**, se recebe a bola em condições favoráveis, **em remate em salto**, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto.

4.3. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, **assume de imediato atitude defensiva** recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:

4.3.1. Faz **marcação individual** ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, **deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo**.

4.3.2. **Desloca-se, acompanhando a circulação da bola**, mantendo a **visão simultânea da bola e do movimento do jogador** da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”)

4.4. Como guarda-redes:

4.4.1. **Enquadra-se** constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.

4.4.2. Se recupera a bola, **inicia de imediato o contra-ataque**, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (**contra-ataque direto**), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (**contra-ataque apoiado**).

4.2.1. **Desmarca-se**, procurando **criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio** ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, **garantindo a compensação ofensiva** (“trapézio ofensivo”).

4.2.2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando **fintas e mudanças de direção**, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal):

- **em drible** ou aproveitando a regra dos apoios, **para finalizar**;

- **após passe**, para se **desmarcar**; **“fixando” a ação do seu adversário direto**, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa;

4.2.3. Ultrapassa o seu **adversário direto** (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para **passar a um companheiro** em posição mais ofensiva, ou **rematar em suspensão ou apoiado**.

4.3. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, **assume de imediato atitude defensiva** recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:

4.3.3. Quando em **marcação individual na proximidade**, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, **procurando desarmá-lo e**

4.4.3. Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários. 5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, j) “marcação de controlo” e l) “marcação de vigilância”.	impedir a finalização. 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo” e l) “marcação de vigilância”.
--	--

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
GINÁSTICA SOLO	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. 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. 2. Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento: 2.1. Cambalhota à Frente terminando com as pernas unidas, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.	1. 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. 2. Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento 2.2. Cambalhota à frente, num plano inclinado ou elevado, terminando com pernas afastadas em extensão.

2.3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as **pernas afastadas e em extensão** na direção do ponto de partida (podendo beneficiar de plano inclinado).

2.5. Passagem por pino, partindo da posição deitado ventral no **plinto**, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino (beneficiando de ajuda).

2.6. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num **plano vertical**, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical e mantendo o olhar dirigido para as mãos (podendo beneficiar de ajuda).

2.7. Posições de Flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco, “mata-borrão”, etc.)

2.8. Combinar Posições de Equilíbrio Estático com marcha lateral, para trás e para a frente, meias-voltas, saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

2.4. Cambalhota à Retaguarda com repulsão dos braços na fase final, e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.

2.5. Passagem por pino partindo da posição deitado ventral no **plinto**, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, **seguido de cambalhota à frente** (podendo beneficiar de ajuda).

2.6. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num **plano vertical**, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), **terminando em cambalhota à frente** (podendo beneficiar de ajuda).

2.7. Roda, com apoio alternado das mãos na **cabeça do plinto** (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.

2.8. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA SOLO

Nível Elementar 1

Nível Elementar 2

1. 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.
2. **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:
 - 2.1. **Cambalhota à frente**, terminando em **equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas**, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.
 - 2.2. **Cambalhota à frente saltada**, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
 - 2.3. **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, **com as pernas unidas e estendidas**, na direção do ponto de partida.
 - 2.4. **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente** com braços em elevação anterior e em equilíbrio (podendo beneficiar de ajuda).
 - 2.5. **Roda**, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.
 - 2.6. **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

1. 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.
2. **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:
 - 2.4. **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente** com braços em elevação anterior e em equilíbrio.
3. Em situação de exercício, faz:
 - 3.1. **Rodada**, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.
 - 3.2. **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

- 2.7. Posições de flexibilidade** à sua escolha, com acentuada amplitude (**ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.**).
- 2.8. Saltos, voltas e afundos** em várias direções, utilizados **como elementos de ligação**, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA APARELHOS

Nível Introdução 1

- 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.
- No **boque**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (*reuther ou sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - Salto de eixo** (boque transversal), com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).
- No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - Salto em extensão (vela)**, após corrida de balanço, colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea

Nível Introdução 2

- 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.
- No **boque/plinto**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (*reuther ou sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - Cambalhota à frente** (*plinto longitudinal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
 - Salto de coelho** (*plinto longitudinal*).
- No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

do salto.	
4. Em equilíbrio elevado, na trave baixa, realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: 4.1. Entrada com ajuda. 4.2. Marcha à frente e atrás, olhando em frente. 4.4. Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. 4.6. Saída em salto em extensão, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.	3.2. ½ Pirueta vertical após corrida de balanço. 4. Em equilíbrio elevado, na trave baixa, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: 4.1. Entrada com ajuda. 4.2. Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. 4.3. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. 4.4. Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. 4.6. Saída em salto em extensão, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
GINÁSTICA APARELHOS	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
1. 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.	1. 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.

2. No **boque/plinto**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:

2.1. **Salto ao eixo** (*boque transversal*).

2.2. **Salto entre-mãos** (*boque ou plinto transversal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.

2.3. **Cambalhota à frente** (*plinto longitudinal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.

2.4. **Salto de coelho seguido de salto ao eixo** (*plinto longitudinal*).

3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

3.3. **Salto engrupado**, após corrida de balanço, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

3.4. **Piruetta vertical**, após corrida de balanço, mantendo o controlo do salto.

4. Em equilíbrio elevado, na **trave baixa**, realiza um **encadeamento** dos seguintes elementos:

4.5. **Avião**, mantendo o equilíbrio.

4.6. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo

2. No **plinto**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:

2.1. **Salto ao eixo** (*plinto longitudinal*), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).

3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

3.5. **Carpa de pernas afastadas**, após corrida de balanço, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

3.6. **Carpa de pernas unidas**, após corrida de balanço, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

4. Em equilíbrio elevado, na **trave baixa**, realiza um **encadeamento** dos seguintes elementos:

4.1. **Entrada a um pé**, com chamada do outro pé, utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco (podendo beneficiar de ajuda de um colega).

4.2. **Marcha na ponta dos pés**, à frente e atrás.

4.3. **Salto a pés juntos, com flexão de pernas** durante o salto e receção equilibrada no aparelho.

4.4. **½ Volta com balanço de uma perna.**

4.5. **Avião.**

4.6. **Saída em salto em extensão com meia pirueta**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão

o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

em condições de adotar a posição de sentido.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. **Conhece e efetua** com correção técnica as **pegas**, os **montes** e **desmontes** do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. Em situação de *exercício a par*, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos:
 - 4.1. **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.
 - 4.2. **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

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. **Conhece e efetua** com correção técnica as **pegas**, os **montes** e **desmontes** do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. Em situação de *exercício a par*, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos:
 - 4.3. **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.
5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes

segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 5. Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 5.1. - 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. Ou 5.2. - 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.	elementos técnicos com coordenação e fluidez: 5.3. 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 dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases. 5.4. 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.
--	---

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
GINÁSTICA ACROBÁTICA	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.	1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

- | | |
|---|--|
| <p>3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos</p> <p>4.4. 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>4.5. O base de pé com os joelhos fletidos (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>5. Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>5.5. 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>3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>4.6. O base em posição de deitado dorsal com as pernas fletidas e ligeiramente afastadas (pés apoiados no chão) e braços em elevação, suporta o volante pelos ombros, que executa um pino (mantendo a posição), apoando as mãos nas coxas do base. Desmonte do volante voltando à posição inicial.</p> <p>5. Em situação de exercício em <i>trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>5.6. 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> |
|---|--|

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
ATLETISMO	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arruinarão e preservação do material. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento. 4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. 6. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.	1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arruinarão e preservação do material. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. 4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
DANÇAS SOCIAIS	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas. - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. - Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada: - Dança o Merengue, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de passos que combinem: Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; - Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“Mambo”); Passos laterais à direita alternados com junção de apoios;	- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas. - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. - Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada: - Dança o Merengue, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de passos que combinem: Voltas à direita e à esquerda; - Passos cruzados à frente no lugar (“Jazz Square”); - Passos em frente com ½ volta à esquerda (“Twist”); - Passos em “V” no lugar e com ¼ de volta à direita. - Dança a Rumba Quadrada, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do

3.1.4. Passos laterais cruzados pela frente.

3.2. Dança a **Rumba Quadrada**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: **Lento** (1º e 2º tempos do compasso), **Rápido** (3º tempo do compasso), **Rápido** (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem:

3.2.1. Passo Básico fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido.

compasso), **Rápido** (3º tempo do compasso), **Rápido** (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem:

3.2.1. Passos progressivos em frente e atrás;

3.2.2. Volta e Contravolta, executando uma volta completa à direita (**volta**) seguida de uma volta à esquerda (**contravolta**);

3.2.3. Volta Circular, executando 6 passos progressivos em frente virando progressivamente $\frac{1}{2}$ volta para a direita;

3.2.4. Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios (passo, junta, passo, toca – para a direita) e igualmente para a esquerda.

4. Em *situação de dança a pares*, nas **Danças Sociais Modernas/progressivas**, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da **Valsa Lenta** (simplificada) e **Foxtrot Social** (simplificado):

4.1. Dança a **Valsa Lenta** (forma social) em “Posição Fechada”, mantendo o sentido de progressão da dança, na realização dos seguintes passos/figuras com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:

4.1.1. Realiza **sequências de 6 passos em 6 tempos** (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;

4.1.2. Realiza **sequências de 6 passos em 6 tempos** (dois “closed changes”), **alternando à frente e atrás**, e repetindo enquanto

	necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares; 4.2. Dança o <i>Foxtrot social</i> (forma social) em “Posição Fechada”, com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Parede mais próxima” e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando 4.2.1. “Passos progressivos” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso; 4.2.2. Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares; 4.2.3. Passo de canto/rock turn, virando 1/4 de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso; 4.3. Domina o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas.
--	--

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
DANÇAS TRADICIONAIS	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. 3. Dança a Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha): 3.1. Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par. 3.2. Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido. 3.3. Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.	1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. 3. Dança o Regadinho, e o Sariquité 3.1. No Regadinho: 3.1.1. A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. 3.1.2. Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. 3.1.3. Realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. 3.2. No Sariquité: 3.2.1. Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios. 3.2.2. Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios. 3.2.3. Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.
--	--

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
BADMINTON	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. 2. Conhece o objetivo 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: a) clear, b) lob. 3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: 3.1. Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. 3.2. Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. 3.3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de	1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. 2. Conhece o objetivo 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: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. 3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: 3.1. Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. 3.2. Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. 3.3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. 3.4. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: 3.4.1. Clear - na devolução do volante com trajetórias altas -

esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. 3.4. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: 3.4.1. Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. 3.4.2. Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).	batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. 3.4.2. Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita). 4. Em situação de <i>exercício</i>, num campo de <i>Badminton</i>, executa o serviço curto e comprido, e colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
---	--

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
BADMINTON	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. 2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.	1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. 2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.

3. Em *situação de jogo singulares* num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se corretamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:

3.1. Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

3.2. Em **clear**, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

3.3. Em **lob**, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).

3.4. Em **amorti** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.

3. Em *situação de jogo singulares*, num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se corretamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:

3.1. Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

3.2. Em **clear**, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

3.3. Em **lob**, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).

3.4. Em **amorti** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede

3.5. Em **drive** (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.

4. Em *situação de exercício*, num campo de Badminton, **remata** na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

STREET SURFING	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Com ajuda de um companheiro, deve deslocar-se com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade. 2. Cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos e das habilidades aprendidas: 3. Na Prancha, em concurso ou exercício individual o aluno: 3.1. DESLIZA com os dois pés sobre a «prancha» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto retilíneo, com ajuda.	1. Deve <i>deslocar-se com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade.</i> 2. Cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos e das habilidades aprendidas: 3. Na Prancha, em concurso ou exercício individual o aluno: 3.1. DESLIZA com os dois pés sobre a «prancha» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto retilíneo, sem ajuda.

Universidade Lusófona- C.U.L., Faculdade de Educação Física e Desporto

• <u>Corrida (curta distância)</u>, transpondo pequenos obstáculos (barreiras) Combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. • <u>Salto em altura com técnica de tesoura</u> (4 a 6 passadas de balanço) realizando a extensão completa da perna de impulsão, transpondo a fasquia com os membros inferiores em extensão e com receção equilibrada.	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão aeróbia e muscular, enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e género: <u>Subárea – Aptidão Aeróbia</u> • Vaivém. <u>Subárea – Aptidão Muscular</u> • Extensões de braços. • Flexibilidade dos membros inferiores.	

Anexo III – Rubrica de Avaliação da Área C

Plano de Treino

				⋮
				/100
				⌵
Pesquisa e seleção dos exercícios				/60
				⬆
Seleção dos exercícios a realizar, de acordo com os objetivos.				
Muito Bom 60 pontos	Bom 45 pontos	Satisfaz 35 pontos	Não Satisfaz 15 pontos	
Apresenta 8 exercícios de acordo com os objetivos.	Apresenta 6-7 exercícios de acordo com os objetivos.	Apresenta 4-5 exercícios de acordo com os objetivos.	Apresenta 3 exercícios de acordo com os objetivos.	
Distribuição dos Exercícios no Plano de Treino				/20
				⬆
Distribuição equilibrada dos Exercícios no Plano de Treino				
Muito Bom 20 pontos	Bom 15 pontos	Satisfaz 10 pontos	Não satisfaz 5 pontos	
Não existem Exercícios que trabalhem os mesmos grupos musculares de forma consecutiva	Apresenta Exercícios que trabalhem os mesmos grupos musculares de forma consecutiva (1 vez)	Apresenta Exercícios que trabalhem os mesmos grupos musculares de forma consecutiva (2 vez)	Apresenta Exercícios que trabalhem os mesmos grupos musculares de forma consecutiva (3 vez ou mais)	
Responsabilidade / compromisso				/20
				⬆
Cumprimento do prazo de entrega do trabalho.				
Muito Bom 20 pontos	Satisfaz 10 pontos	Não satisfaz 0 pontos		
Entrega do trabalho dentro do prazo	Entrega do trabalho com 1 dia de atraso.	Entrega do trabalho com 2 ou mais dias de atraso		

3. Identificação das potencialidades e problemas reais da turma

[illegible]

Anexo V – Aprendizagens Essenciais a privilegiar 6ºano

  Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso Ano Letivo 2022/2023 Departamento de Educação Especial e Educação Física Disciplina de Educação Física Ano de escolaridade 6º	
Aprendizagens Essenciais a privilegiar	Período de tempo
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS- VOLEIBOL (INTRODUÇÃO 1) Em situação 1 x+1: • Posicionamento correto e oportuno em campo; • Recepção adequada à trajetória da bola; • Passe imprimindo à bola uma trajetória alta (colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega).	1º, 2º e 3º Períodos
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS -ANDEBOL (INTRODUÇÃO 1 e 2) Em situação de jogo reduzido em superioridade numérica e exercício critério: • Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto. • Quando a equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse; • Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. • Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: passe-recepção em corrida, recepção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola e intercepção.	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS- GINÁSTICA NO SOLO (INTRODUÇÃO 1) <u>Realiza sequências que combinem:</u> • Cambalhota à frente terminado de pés juntos, mantendo a direção durante o enrolamento; • Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos membros superiores, terminando com apoio dos pés e de membros inferiores afastados e em extensão (podendo beneficiar de plano inclinado); • Partindo da posição de deitado ventral no plinto, subida para pino, beneficiando de ajuda; • Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical; • Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral dos membros inferiores em pé e no chão); • Avião (posição de equilíbrio); • Elementos de ligação (saltos, voltas e afundos).	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão aeróbia e muscular, enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e género: <u>Subárea – Aptidão Aeróbia</u> - Vaivém <u>Subárea – Aptidão Muscular</u> - Extensões de braços. - Flexibilidade dos membros inferiores.	