

DIOGO DE OLIVEIRA NETO GODINHO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA NO COLÉGIO MODERNO**

Orientador Universitário: Professor Doutor João Comédias

Orientador de Escola: Professor João Pedro Antunes

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

DIOGO DE OLIVEIRA NETO GODINHO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA NO COLÉGIO MODERNO**

Relatório de estágio defendido em provas públicas na
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia
03/11/2020, perante o júri, nomeado pelo Despacho de
Nomeação nº 238/2020, de 16 de Outubro, com a seguinte
composição:

Presidente: Professor Doutor Diogo dos Santos Teixeira

Orientador: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Arguente: Professor Doutor João Alberto Valente dos Santos

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

Lisboa

2020

Agradecimentos

À Direção do Colégio Moderno, na pessoa da Dra. Isabel Soares, pela confiança e oportunidade de conciliar o meu processo de estágio com a minha atividade profissional.

Ao professor João Pedro Antunes, orientador de escola, pela disponibilidade, amizade e pela forma como me deixou exercer autonomamente as minhas funções como professor estagiário.

À Professora Helena Patrício pela colaboração, apoio e conversas fundamentais para a compreensão do papel de Diretor de Turma.

Ao Grupo de Educação Física pela confiança no meu trabalho, colaboração e contributo para meu desenvolvimento profissional.

Aos meus alunos do 9ºB porque foi também com e por causa deles que me tornei melhor professor.

Ao professor Doutor João Comédias, orientador universitário, pelos indispensáveis aconselhamentos tendo em vista o sucesso de todo o processo de estágio.

A todo o corpo docente do mestrado, com um especial agradecimento ao professor Luís Bom pela sua exigência, o que fez despertar em mim o gosto pelo estudo, permitindo assim tomar consciência plena do que é ser professor.

Aos meus colegas de estágio pela partilha de ideias, nomeadamente ao Francisco Grilo que me acompanhou e aconselhou durante todo o processo.

À minha mulher e filhos por todo o apoio e compreensão neste ano que estive mais ausente da nossa rotina familiar.

Aos meus pais e irmã, que através de conversas informais, sempre me incentivaram a atingir os meus objetivos.

Resumo

O ano letivo de 2019/20, nomeadamente o processo de estágio curricular, coincidiu com a minha atividade profissional enquanto professor no Colégio Moderno. No âmbito do processo de Estágio, este documento reflete as minhas decisões, reflexões e progressos, nas áreas de Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

Neste ano letivo, o Grupo de Educação Física (GEF) comprometeu-se a criar e a reformular os documentos orientadores da disciplina e para tal iniciei a elaboração e reformulação dos mesmos segundo as novas orientações educativas, que apresentei ao GEF antes do início do ano letivo.

O reforço do trabalho por etapas, o envolvimento dos alunos no processo de avaliação, a gestão dos espaços de aulas, a formação de grupos de trabalho e cooperação entre alunos foram contributos significativos na área da Lecionação.

No âmbito da Direção de Turma o maior contributo disse respeito ao trabalho interdisciplinar, onde estudei os documentos orientadores das restantes disciplinas, promovendo reuniões com os professores. Este trabalho iria culminar na Saída de Campo

No Desporto Escolar, o maior contributo prendeu-se com a decisão de criar oportunidades de competição para todos os alunos e, mais importante ainda, adaptados às suas necessidades e potencialidades, realizando parcerias com Colégios e Associações.

O Seminário foi realizado no âmbito da avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC). Os resultados do processo de Investigação Ação mostraram que houve uma diferença significativa na concordância entre os professores relativamente à avaliação que faziam da prestação dos alunos nos JDC, antes e depois do Seminário. O GEF comprometeu-se a adotar as propostas apresentadas por mim.

Palavras-Chave: Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Seminário; Interdisciplinaridade; Competição.

Abstract

The 2019/20 academic year, namely the internship process, coincided with my professional activity as a teacher at Colégio Moderno. As a part of the Internship process, this document reflects my decisions, reflections and progress in the areas of Teaching, Class Management, School Sports and Seminar.

In this academic year, the Physical Education Group (GEF) committed itself to creating and reformulating the guiding documents of the subject, and for this purpose I began to elaborate and reformulate them according to the new educational guidelines, which I presented to the GEF before the beginning of the school year.

The reinforcement of the work in stages, the student involvement in the evaluation process, the management of class spaces, the formation of work groups and cooperation between students were notable contributions to the area of Teaching.

Within the scope of Class Management, the greatest contribution related to interdisciplinary work where I studied the guiding documents of the other subjects, promoting meetings with teachers. This work would culminate in an Outdoor Learning Activity.

In School Sports, the most significant contribution came from the decision to create competitive opportunities for all students that, more importantly, were adapted to their needs and potential through establishing partnerships with other Schools and Associations.

The Seminar was held as a part of the Collective Sports Games (JDC) evaluation. The results of the Action Research process showed that there was a significant difference in the coherency among teachers regarding their assessment of student performance at JDC before and after the Seminar. The GEF is committed to adopting my proposals as presented.

Keywords: Teaching, Class Management; School Sports; Seminar; Interdisciplinary; Competition.

Abreviaturas

GEF – Grupo de Educação Física;

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física;

PTI – Professor a Tempo Inteiro;

EF – Educação Física;

AE – Aprendizagens Essenciais;

JDC – Jogos Desportivos Coletivos;

UD – Unidade Didática;

FC – Frequência Cardíaca;

BPM – Batimentos por Minuto;

PPA – Plano Plurianual;

OHS – Over Head Squat;

DT – Diretor de turma;

EE – Encarregados de Educação;

DE – Desporto Escolar.

Índice

INTRODUÇÃO	12
1. LECIONAÇÃO	15
1.1. INTRODUÇÃO	15
1.2. RECURSOS ESPACIAIS E MATERIAIS	16
1.3. GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	19
1.4. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	22
1.5. 1ª ETAPA.....	22
1.5.1. Atividades Físicas	24
1.5.2. Capacidades Motoras.....	26
1.5.3. Balanço da 1ª Etapa	28
1.6. 2ª ETAPA.....	30
1.6.1. Atividades Físicas	31
1.6.2. Capacidades Motoras.....	44
1.6.3. Balanço da 2ª Etapa	46
1.7. 3ª ETAPA	51
1.7.1. Atividades Físicas	51
1.7.2. Capacidades Motoras.....	64
1.7.3. Balanço da 3ª Etapa	66
1.8. 4ª ETAPA.....	70
1.8.1. Atividades Físicas	71
1.8.2. Capacidades Motoras.....	78
1.8.3. Evidências.....	79
2. DIREÇÃO DE TURMA	86
2.1. INTRODUÇÃO	86
2.2. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	87
2.3. 1ª ETAPA.....	88
2.3.1. Balanço da 1ª Etapa	89
2.4. 2ª ETAPA.....	91

2.4.1. Balanço da 2ª Etapa	93
2.5. 3ª ETAPA.....	96
2.5.1. Balanço da 3ª Etapa	99
2.6. 4ª ETAPA.....	100
2.7. SAÍDA DE CAMPO	101
3. DESPORTO ESCOLAR.....	108
3.1. INTRODUÇÃO	108
3.2. CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO-EQUIPA.....	111
3.3. 1ª ETAPA.....	112
3.3.1. Balanço da 1ª Etapa	113
3.4. 2ª ETAPA.....	115
3.4.1. Balanço da 2ª Etapa	120
3.5. 3ª ETAPA.....	122
3.5.1. Balanço da 3ª Etapa	125
3.6. 4ª ETAPA.....	129
3.6.1. Evidências	133
4. SEMINÁRIO	135
4.1. INTRODUÇÃO	135
4.2. ESTUDO	136
4.3. 1ª ETAPA.....	137
4.3.1. Balanço da 1ª Etapa	138
4.4. 2ª ETAPA.....	139
4.4.1. Balanço da 2ª Etapa	140
4.5. 3ª ETAPA.....	141
4.5.1. Balanço da 3ª Etapa	142
4.6. 4ª ETAPA.....	143
4.7. CONCLUSÕES SEMINÁRIO.....	145
CONCLUSÕES.....	147
BIBLIOGRAFIA.....	155

APÊNDICES	I
Apêndice 1 - ALUNA 18 – PLANO DE RECUPERAÇÃO.....	I
Apêndice 2- PROTOCOLO DE FLEXIBILIDADE	I
Apêndice 3- FOLHAS DE REGISTO (JDC)	II
Apêndice 4 – GRELHAS DE OBSERVAÇÃO	III
Apêndice 5 – RESULTADOS 1ª SESSÃO	IV
Apêndice 6 – SITUAÇÕES DE AVALIAÇÃO	V
ANEXOS.....	VI
Anexo 1 – PLANO PLURIANUAL	VI
Anexo 2 – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	VIII
Anexo 3 – GRUPO DISCIPLINAR– REGRAS DE FUNCIONAMENTO.....	IX
Anexo 4 – ROTAÇÃO DE ESPAÇOS.....	XII
Anexo 5 – QUADRO DE NECESSIDADES	XIII
Anexo 6 – RECEÇÃO AOS ALUNOS	XIV
Anexo 7 – JDC – CRITÉRIOS E SITUAÇÕES DE AVALIAÇÃO	XV
Anexo 8 – GINÁSTICA DE SOLO – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	XXIII
Anexo 9 – GINÁSTICA DE APARELHOS – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	XXIV
Anexo 10 – TESTE DE PERCEPÇÃO DE ESFORÇO	XXVI
ANEXO 11- RESULTADOS SEMINÁRIO (MANN-WHTNEY TEST)	XXVIII

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma.....	12
Figura 2 - Planeamento das Atividades de Estágio.	13
Figura 3 - Horário Semanal.....	14
Figura 4 - Campo de Baixo.	17
Figura 5 - Campo de Cima.....	17
Figura 6 - Campo de Ténis.	18
Figura 7 - 2ª Etapa - Organização da Etapa por Matérias e Níveis.....	31
Figura 8 - 2ª Etapa - Objetivos Basquetebol.	32
Figura 9 - 2ª Etapa - Grupos de Trabalho Basquetebol - Campo de Cima e Baixo.	34
Figura 10 - 2ª Etapa - Grupos de Trabalho Ginásio.....	34
Figura 11 - 2ª Etapa - Objetivos Voleibol.....	35
Figura 12 - 2ª Etapa - Grupos de Trabalho Voleibol.	37
Figura 13 - 2ª Etapa - Objetivos Ginástica de Solo.....	38
Figura 14 - 2ª Etapa - Grupos de Trabalho Ginásio.....	40
Figura 15 - 2ª Etapa - Objetivos Ténis.....	40
Figura 16 - 2ª Etapa - Objetivos Dança.	42
Figura 17 - 2ª Etapa - UD1.....	43
Figura 18 - 2ª Etapa - UD2.....	43
Figura 19 - 2ª Etapa - UD3.....	44
Figura 20 - 3ª Etapa - Organização da Etapa por Matérias e Níveis.....	51
Figura 21 - 3ª Etapa Objetivos Voleibol.....	52
Figura 22 - 3ª Etapa Objetivos Andebol.	54
Figura 23 - 3ª Etapa - Objetivos Ginástica.	56
Figura 24 - 3ª Etapa - Objetivos Ténis.....	58
Figura 25 - 3ª Etapa - Objetivos Dança.	59
Figura 26 - 3ª Etapa - Grupos de Trabalho Campo de Ténis.....	61
Figura 27 - 3ª Etapa - Grupos de Trabalho Ginásio.	62
Figura 28 - 3ª Etapa - Grupos de Trabalho Campo de Baixo e Campo de Cima.	62
Figura 29 - 3ª Etapa - UD4.....	63
Figura 30 - 3ª Etapa - UD5.....	63
Figura 31 - 3ª Etapa - UD6.....	64
Figura 32 - 4ª Etapa - Objetivos Voleibol.....	71
Figura 33 - 4ª Etapa - Objetivos Andebol.	72

Figura 34 - 4ª Etapa - Objetivos Ginástica de Solo.....	73
Figura 35 – 4ª Etapa – Grupos de Trabalho Campo de Ténis.....	76
Figura 36 – 4ª Etapa – Grupos de Trabalho Campo de Baixo.....	76
Figura 37 – 4ª Etapa – Grupos de Trabalho Ginásio.	76
Figura 38 – 4ª Etapa – Grupos de Trabalho Campo de Cima.	77
Figura 39 – 4ª Etapa – UD7.....	77
Figura 40 – 4ª Etapa – UD8.....	78
Figura 41 - Objetivos DE 2ª Etapa.....	115
Figura 42 - Equipas DE 2ª Etapa.....	116
Figura 43 - Equipas DE 2ª Etapa (Ginásio 3x3).	117
Figura 44 - UD1 DE 2ª Etapa.....	118
Figura 45 - UD2 DE 2ª Etapa.....	118
Figura 46 - UD3 DE 2ª Etapa.....	119
Figura 47 - Objetivos DE 3ª Etapa.....	122
Figura 48 - Equipas DE 3ª Etapa.....	122
Figura 49 - UD4 DE 3ª Etapa.....	123
Figura 50 - UD5 DE 3ª Etapa.....	124
Figura 51 - UD6 DE 3ª Etapa.....	124
Figura 52 - Objetivos DE 4ª Etapa.....	129
Figura 53 - Equipas DE 4ª Etapa.....	129
Figura 54 - UD7 DE 4ª Etapa.....	131
Figura 55 - Equipas DE 4ª Etapa (Ginásio 3x3).	131
Figura 56 - UD8 DE 4ª Etapa.....	132
Figura 57 - Resultados Seminário - Concordância na avaliação.....	144

INTRODUÇÃO

O Estágio foi realizado no Colégio Moderno que apresenta características do Modelo Formal nomeadamente burocrático (Bush, 2003). É uma Escola organizada hierarquicamente onde a Direção define objetivos, procedendo à distribuição de tarefas para as quais é necessário um documento previamente elaborado. Outra característica deste modelo é o recrutamento e promoção pelo mérito e competência técnica.

A Diretora assenta a sua prática num estilo de liderança autocrático e participativo, comunicando as suas intenções, esperando que sejam cumpridas. Simultaneamente, envolve o Conselho Pedagógico no processo de reajustes necessários das propostas respeitando Santos (2011), quando refere que para haver criatividade e inovação é necessário existir pensamento divergente. O Colégio Moderno está dividido em 4 secções (Infantário, Infantil, Primário e Liceu) englobando crianças desde os 4 meses de idade até ao 12º ano, representado na Figura 1.

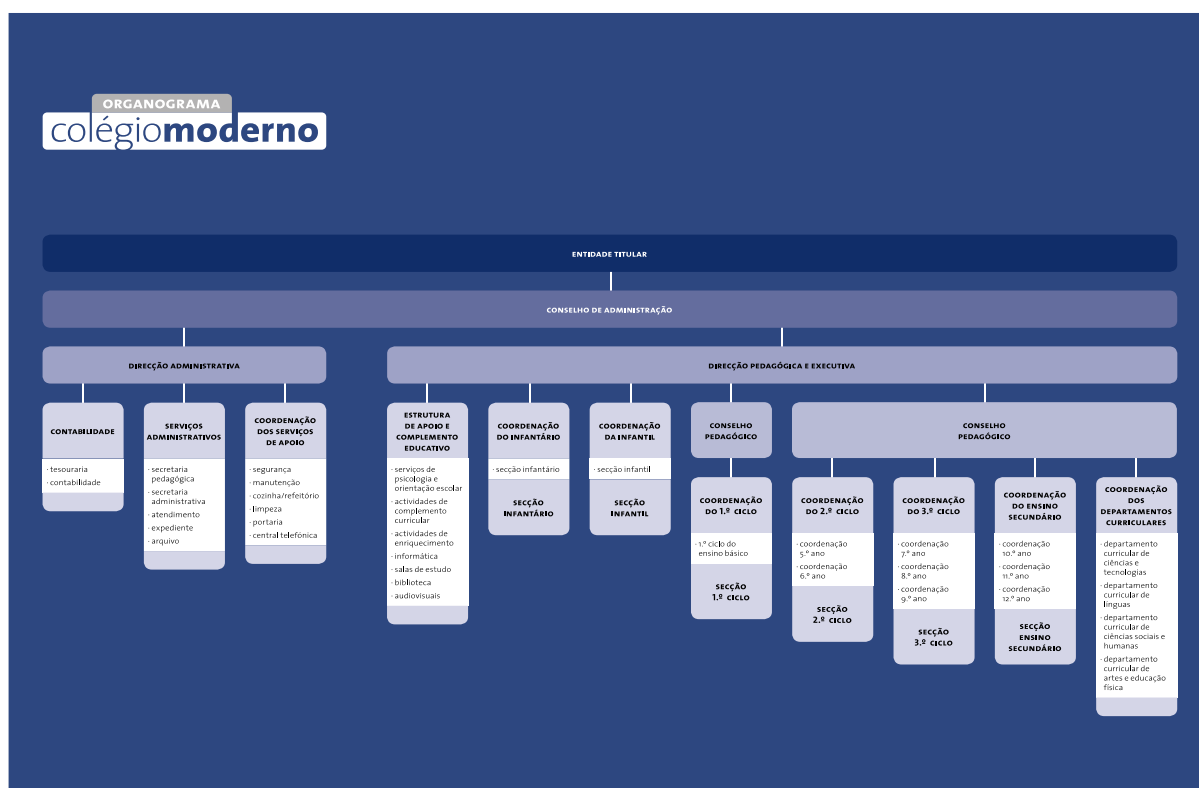


Figura 1 - Organograma.

Segundo o Projeto Educativo, o Colégio foi fundado com base nos grandes valores humanistas assumindo na sua identidade a promoção de uma educação para os valores em que o respeito pelo outro, pela diferença, tolerância e solidariedade são essenciais.

Assume-se como uma Escola laica, aberta a todos os credos e religiões, respeitando a Lei de Bases do Sistema Educativo, o princípio da liberdade de aprender e de ensinar com tolerância para com as escolhas possíveis, inserindo-se no Ensino Particular e Cooperativo.

O respeito pelos direitos humanos e liberdades fundamentais pelos princípios consagrados na Carta das Nações Unidas balizam a prática educativa do Colégio. Defende a globalidade da formação do indivíduo onde defende por exemplo que a cultura física e desportiva se afirma como componente fundamental do desenvolvimento físico e psíquico, espaço de partilha de interajuda, autodisciplina, competitividade e sentido de grupo. O Colégio defende uma prática pedagógica onde coloca o aluno no centro das aprendizagens contemplando diferentes ritmos e necessidades de cada um.

Adotando o conceito de Escola inclusiva, o Colégio atende às especificidades pedagógicas dos alunos com necessidades educativas especiais valorizando a responsabilidade, disciplina e participação.

A minha intervenção neste ano de estágio incidiu em 4 áreas, na Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. No que diz respeito à Lecionação e à Direção de Turma, foram realizadas na mesma turma sendo que a minha intervenção no Desporto Escolar incidiu num Grupo/Equipa de alunos de 5º ano de escolaridade na modalidade de Futsal. O Seminário foi realizado no âmbito da Avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos

Nas 4 áreas respeitei o planeamento por etapas como referido na Figura 2. A primeira etapa disse respeito ao Prognóstico, a 2ª Etapa às Prioridades, a 3ª Etapa ao Progresso e a 4ª Etapa, que não foi realizada devido à pandemia, iria corresponder ao Produto.

	1º período													2º período													3º período													
	Set			Out			Nov			Dec			Jan				Fev				Mar				Abr					Mai				Jun						
Semanas	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2					
Lecionação	Prognóstico						Prioridades						Natal					Progresso								Páscoa	Produto													
							UD1		UD2		UD3				UD4		UD5		UD6		UD7				UD8															
Direção de turma	1ª Etapa						2ª Etapa							2ª Etapa				3ª Etapa									4ª Etapa													
							CT				CT			EE						CT				SC																
Desporto escolar	1ª Etapa				2ª Etapa										3ª Etapa								4ª Etapa																	
							UD1		UD2		UD3				UD4		UD5		UD6		UD7				UD8															
							1ªE		2ªE						3ªE		4ªE		5ªE		6ªE				7ªE		8ªE		9ªE				10ªE		11ªE		12ªE			
Seminários	1ªEtapa(Estudo/Rev.Bibliográfica)													2ª Etapa								3ª Etapa					SEM	4ª Etapa												
	Identificação do Problema												1ª				Av. Resultados								2ª															

Figura 2 - Planeamento das Atividades de Estágio. Legenda: Rev: Revisão; CT: Conselho de Turma; E.E: Encarregados de Educação; SC: Saída de campo; SEM: Seminário.

No que diz respeito à Lecionação, a minha intervenção realizou-se no 9ºB, sendo que no 3º Ciclo a Educação Física tem uma carga horária semanal de 135min distribuídas por uma aula de 90 min e uma aula de 45 min.

No que diz respeito à Direção de Turma, o trabalho foi desenvolvido continuamente ao longo do ano sendo que tinha dois momentos semanais de 45 min cada, focado no cumprimento das tarefas como por exemplo, a marcação de faltas. As reuniões com a Diretora de Turma eram realizadas conforme a disponibilidade da mesma, entre as 16:15 e 17:45. As conversas pedagógicas com os alunos com mais dificuldade ocorriam no intervalo das 11:25 e 11:45.

No que diz respeito ao Desporto Escolar, a carga semanal era de 90 min, distribuídos por dois treinos de 45 min. Os encontros competitivos eram realizados ao fim de semana distribuídos ao longo do ano letivo (Figura 2).

O Seminário foi realizado no âmbito da avaliação dos JDC como resposta a uma dificuldade sentida pelo GEF em anos anteriores.

Visto que realizei o Estágio Pedagógico no Colégio Moderno sem um colega, optei por observar as aulas do meu Orientador de escola e, à Terça Feira, a aula do Coordenador do Grupo de Educação Física.

Dito isto, a Figura 3 representa o meu Horário Semanal.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:10-8:55		Lecionação 9ºB			
8:55-9:40					Direção de Turma
9:55-10:40			Direção de Turma		
10:40-11:25					
11:45-12:30	Observação 7ºB	Observação 10ºB	Observação 9ºD	Lecionação 9ºB	
12:30-13:15					Observação 9ºC
13:15-14:30					
14:30-15:15			Reunião O.E.		
15:15-16:00			Desporto Escolar	Desporto Escolar	
16:15-17:00					
17:00-17:45					

Figura 3 - Horário Semanal. Legenda: Orientador de Escola.

1. LECIONAÇÃO

1.1. INTRODUÇÃO

Aliado à lecionação de duas turmas do 1º ciclo, duas turmas do 2º ciclo bem como quatro turmas do 8º ano de escolaridade, foi proposto que efetuasse o meu processo Estágio numa turma do 9º ano do 3º Ciclo do Ensino Básico. Devido à minha situação particular e, por indicação do Coordenador da Faculdade, a área do PTI não foi realizada.

Os alunos do 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico têm, para a Educação Física, duas aulas semanais perfazendo um total de 135 min. Uma aula de 45 min (tempo útil de 35 min) e outra de 90min (tempo útil 80min) que, embora não sejam em dias consecutivos, não respeita o que é proposto por Jacinto et al., (2001) quando se refere que deveriam existir no mínimo três sessões de EF por semana, desejavelmente em dias não consecutivos.

O GEF concorda com Crum (1994) quando defende que a Educação Física deve ser inclusiva e respeitar a evolução dos alunos, defendendo o desenvolvimento da cultura do movimento, de acordo com as necessidades e possibilidades de cada aluno. Para o 9º ano, foi definido pelo GEF que, de acordo com o que é proposto nos PNEF, será dedicado à revisão das matérias, aperfeiçoamento recuperação dos alunos.

Dando continuidade ao que foi feito pelo GEF nos últimos anos, a lecionação foi realizada por etapas com preocupação de adequar as matérias, situações de aprendizagem e objetivos às potencialidades e necessidades dos alunos. Assente numa flexibilidade de processos parti dos objetivos escolhidos, promovendo uma continuidade das aprendizagens de forma a que a que os alunos cumprissem esses mesmos objetivos.

A 1ª etapa (Prognóstico) decorreu de 18 de setembro a 25 de Outubro e foi uma etapa que permitiu definir as prioridades a trabalhar na 2ª etapa.

A 2ª etapa (Prioridades) decorreu de 28 de Outubro a 24 de Janeiro. Nesta etapa os alunos menos aptos deveriam experienciar as matérias em que têm mais aptidão de forma a experienciarem sucesso, contribuindo para a sua motivação. Os alunos mais aptos deveriam ter a possibilidade de experienciar as matérias com mais dificuldades aumentando o tempo que estão expostos às mesmas.

A 3ª etapa (Progressão) decorreu de 27 de Janeiro a 27 de Março onde procurei que todos os alunos pudessem chegar o mais perto possível de concretizar os objetivos específicos.

Na 4ª e última etapa (Produto) que iria decorrer de 14 de Abril a 4 de Junho idealizei que poderia introduzir novas matérias preparando o início do ano seguinte, promover situações de provas sempre com o objetivo de consolidar matérias de forma a cumprir as Aprendizagens Essenciais.

Uma particularidade do Colégio refere-se à área dos conhecimentos onde, por indicação da Diretora, não era permitido realizar testes escritos na disciplina de Educação Física, o que dificultava a sua avaliação. A área dos conhecimentos era incluída na avaliação de Educação Física, mas sem definição do tempo dedicado e sempre em situações pontuais à descrição do professor da turma. Outra situação onde a área dos conhecimentos é utilizada diz respeito aos alunos que, pelas mais variadas razões, estão incapacitados de realizar as aulas de Educação Física, servindo de método de avaliação no final da Unidade Didática.

Os temas abordados são muitas vezes associados às matérias lecionadas e não tanto na perspetiva de qualidade de vida, saúde e bem-estar referidas por Jacinto et al. (2001), no que diz respeito às finalidades da Educação Física. A área dos conhecimentos, se respeitar as orientações e temas representados nas Aprendizagens Essenciais, pode contribuir para o desenvolvimento dos alunos no que diz respeito à compreensão da importância da prática de atividade física, entre outras, como fator de saúde.

Consciente da importância de abordar e avaliar estes temas, procurei que fossem abordados num processo de interdisciplinaridade associado à área de Direção de Turma. Para tal, estudei os documentos orientadores das outras disciplinas, com especial foco na disciplina de Ciências que desde logo encontrei temas comuns com a disciplina de Educação Física. Esta estratégia permitiu abordar os temas da área dos conhecimentos nos quais os alunos foram avaliados.

Dito isto, é algo que, na minha opinião, pode e deve ser feito nos restantes anos de escolaridade e desta forma abordar de forma contínua ao longo dos anos a área dos conhecimentos. Para tal, os professores devem estudar os documentos orientadores das diversas disciplinas e mostrar aos restantes professores as possíveis pontes encontradas com a disciplina de Educação Física e temas referidos nas aprendizagens essenciais.

1.2. RECURSOS ESPACIAIS E MATERIAIS

Em relação aos Recursos Espaciais para a leção estão disponíveis:

1. Campo de Baixo. (espaço alternativo: Sala de Dança);
2. Campo de Cima. (espaço alternativo: Sala de Judo);
3. Campo de Ténis (espaço alternativo: Ginásio da Primária);
4. Ginásio do Liceu;
5. Sala de Judo;
6. Sala de Dança;
7. Ginásio da Primária.

O Campo de Baixo permite lecionar Andebol, Basquetebol (dois campos reduzidos), Voleibol (possibilidade de montar 3 campos), Futebol, Ténis, Atletismo (corrida de barreiras e lançamento do peso), Rugby e aptidão motora. Em caso de necessidade, com uma coluna portátil, é possível realizar os testes de Aptidão Física bem como a matéria de Dança. As matérias prioritárias a lecionar neste espaço são o Voleibol, Basquetebol, Rugby.



Figura 4 - Campo de Baixo.

O Campo de Cima permite lecionar Andebol, Basquetebol, Voleibol, Futebol, Atletismo (corrida de barreiras e lançamento do peso) e Rugby. Em caso de necessidade, com uma coluna portátil, é possível realizar os testes de Aptidão Física bem como a matéria de Dança. As matérias prioritárias são o Andebol, Futebol, Basquetebol, Lançamento do peso.



Figura 5 - Campo de Cima.

O Campo de Ténis permite lecionar Ténis, Voleibol, Rugby e Atletismo (corrida de barreiras). As matérias prioritárias são o Ténis e Voleibol.



Figura 6 - Campo de Ténis.

O Ginásio do Liceu permite lecionar Ginástica (solo, aparelhos e acrobática), Basquetebol, Dança, Voleibol, Atletismo (Salto em Altura), Aptidão Motora e testes de Aptidão Física. As matérias prioritárias a lecionar são a Ginástica (solo, aparelhos e acrobática), salto em altura e Basquetebol.

A Sala de Judo permite lecionar Judo, Dança, Ginástica (solo e acrobática) e Aptidão motora. As matérias prioritárias a lecionar são o Judo e Ginástica acrobática.

A Sala de Dança permite lecionar Dança, Ginástica (solo e acrobática), Aptidão motora. As matérias prioritárias a lecionar são a Dança e Ginástica de solo.

O Ginásio da Primária: permite lecionar Dança, Ginástica de Solo e Aptidão Motora.

As características dos espaços, bem como algumas limitações descritas no documento, regras de funcionamento do grupo de Educação Física (Anexo 3), foram fatores que tive em consideração no planeamento das Unidades Didáticas. Os espaços exteriores, quando impossibilitados de se usar, tinham um espaço alternativo o que permitiu que as aulas fossem sempre lecionadas. À exceção do ginásio os outros espaços cobertos não têm sistema de som a funcionar e a impossibilidade de utilizar a sala de jogos como espaço alternativo em dias de chuva é um fator negativo, visto que permitiria lecionar a matéria de ténis de mesa.

Na fase inicial, com o “roulement” de espaços (Anexo 4), considero que não haverá dificuldade em lecionar as matérias de uma forma contínua, mas quando as condições meteorológicas forem menos favoráveis, prevejo alguma dificuldade em lecionar todas as matérias de forma contínua. Uma característica que considero menos positiva é a pouca polivalência dos espaços destinados às aulas de Educação Física, agravados pela impossibilidade de utilizar colchões ou qualquer tipo de material de Ginástica nos espaços exteriores.

O Ginásio do Liceu que, poderia ser um espaço polivalente, devido às suas dimensões muito reduzidas, condiciona bastante a lecionação das matérias. Considero que a cobertura dos espaços exteriores (campo de baixo e campo de cima) permitiria que as matérias fossem lecionadas de uma forma contínua sem estarem dependentes das condições atmosféricas. Aliado a isto penso que seria muito benéfico a utilização de material de Ginástica nos espaços exteriores.

De forma a contrariar esta limitação optei por, nas aulas de 90', trocar para o espaço alternativo e, desta forma, conseguir lecionar todas as matérias de forma contínua. Desta forma foi possível, na grande maioria das aulas, respeitar o ABCD - desenvolvimento as aptidões motoras, realizar JDC, Ginástica e Dança.

1.3. GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O Grupo de Educação Física está inserido no departamento curricular de artes e Educação Física tendo este um Coordenador Geral. O GEF é constituído por 11 professores desde a secção do Infantário até à do Liceu (7 professores). Considero que seja um grupo bastante coeso, promovendo a troca de ideias constante, contando com dois Coordenadores, ambos com um estilo de liderança participativo e democrático que permitem autonomia nas decisões do Grupo.

Uma característica que considero bastante positiva é a existência de, pelo menos, dois professores a lecionar no mesmo ano de escolaridade, estando desta forma reunidas as condições para uma colaboração entre os mesmos. Esta afirmação vai de encontro ao estudo realizado por Castelli e Rink (2003) onde refere que, para que exista um impacto da intervenção dos professores nos alunos é importante existir uma mudança em conjunto, ou seja, a escola deve procurar criar equipas colaborativas para que trabalhem em conjunto.

É um grupo com uma visão comum das finalidades da Educação Física que assenta num trabalho colaborativo cada vez mais focados nas aprendizagens do aluno. O grupo apresenta características, segundo Bush (2003), de um Modelo Colegial (democracia), onde as decisões são tomadas em consenso, através do debate, facilitando e fortalecendo a implementação das propostas bem como a satisfação e sentimento de pertença dos professores.

O GEF comprometeu-se, no ano letivo anterior, em adaptar as suas práticas de ensino e de avaliação procurando ir ao encontro das novas orientações pedagógica/metodológicas nomeadamente tendo em conta as Aprendizagens Essenciais Despacho normativo nº 6944-A/2018, de 19 de Julho. No início do mês de Setembro o GEF começou a criar, rever e reformular os documentos orientadores, nomeadamente o Plano Plurianual e Critérios de Avaliação (Anexo 2).

Face aos recursos espaciais disponíveis para as aulas de Educação Física as condições para a lecionação da Dança são bastante favoráveis e, sendo esta considerada uma matéria nuclear (Jacinto, Comédias, Mira & Carvalho, 2001), questionei o GEF sobre a razão da Dança ter sido negligenciada nos últimos anos. Se nos focarmos no Projeto Educativo da Escola onde podemos ler que o Colégio defende um “desenvolvimento da globalidade do indivíduo” e respeitando (Jacinto et al., 2001) na dimensão da promoção de qualidade de vida, saúde e bem-estar presente nas finalidades dos PNEF a inclusão da Dança no plano plurianual de Educação Física e o compromisso de todos na sua lecionação foi um dos objetivos propostos por mim, para ao grupo.

Respeitando as orientações metodológicas dos PNEF (Jacinto et al., 2001) outro objetivo foi o agendamento de ações de formação interna, estratégia utilizada em anos anteriores, nomeadamente nas matérias que sentiram mais dificuldade em lecionar. Desta forma o GEF pode beneficiar das especialidades de cada um dos elementos do grupo e que, segundo (Marques, Ferro, Martins & Carreiro da Costa, 2017), ajudam a promover um grupo eficaz.

Resultante das reuniões iniciais e de algumas propostas apresentadas por mim, e aceites pelo GEF antes destas mesmas reuniões, foram definidos os seguintes objetivos anuais para o GEF:

- Reformular o Plano Plurianual e os Critérios de Avaliação (Anexo 1);
- Reforçar a lecionação por etapas que, embora já seja respeitada, não é igualmente calendarizada por todos os professores;
- Criação de um “*roulement*” de espaços que permita aos professores uma rotação equilibrada de forma a poder lecionar as matérias de uma forma contínua;
- Procurar que os espaços sejam as mais polivalentes possíveis;
- Criar um protocolo de avaliação inicial de forma a uniformizar as situações de avaliação definindo as situações de avaliação, de critérios e indicadores de observação que, segundo Carvalho (1994) garantem a objetividade.
- Criar folhas de registo para uma avaliação formativa e presente em todas as aulas;
- Agendar uma data, depois da etapa de Avaliação Inicial, para que, com as informações recolhidas possamos adaptar o plano plurianual à realidade do Colégio;
- Agendar uma ação de formação para lecionação das danças incluídas no plano plurianual;
- Elaborar um quadro de necessidades (Anexo 5).

1.4. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

A turma do 9ºB era composta por 31 alunos 18 raparigas e 13 rapazes e, após uma reunião com a diretora de turma do ano letivo anterior, foi traçado um perfil de turma muito positivo, tanto a nível académico como de atitude e disponibilidade, não sendo referidos quaisquer casos de indisciplina, nem de Necessidades Educativas Especiais. Respeitando o que é regra no Colégio, esta turma foi constituída no início do 3ºCiclo, tendo transitado do ano letivo anterior, com a exceção da aluna Nº1 que ingressou oriunda de uma outra turma do Colégio.

Em relação à disciplina de Educação Física a turma foi descrita como tendo um bom aproveitamento destacando-se o facto que, na sua grande maioria, os alunos praticavam as mais diversas modalidades fora do Colégio.

Os alunos Nº3, Nº4, Nº6, Nº12, Nº17, Nº21, Nº25, Nº26, Nº29 que praticavam ou praticaram ginástica. Os alunos Nº2 Nº6, Nº8, Nº9, Nº13, Nº20, Nº22 que praticam ou praticaram Futebol. Os alunos Nº2, Nº3, Nº17, Nº18, Nº19, Nº20, Nº22, Nº27, Nº30 E Nº31 praticavam ou já praticaram Ténis. O aluno Nº1 praticava Desportos de Combate, o aluno Nº7 praticava Atletismo, os alunos Nº10 e Nº13 praticavam Natação, o aluno Nº15 praticava Voleibol e a aluna Nº20 praticava Basquetebol.

No sentido inverso destacava-se o aluno Nº5 referido como um aluno com muitas dificuldades ao nível das atividades físicas bem como de aptidão física sendo inclusive, o único aluno da turma que ficou fora da zona saudável em todos os testes de aptidão física realizados no ano letivo anterior.

A aluna Nº18 iniciou o ano letivo a recuperar de uma rotura de ligamentos no joelho pelo que optei por, com o conhecimento e prescrição do fisioterapeuta, utilizar as aulas de Educação Física para pôr em prática o plano de recuperação e reforço muscular (Apêndice 1).

1.5. 1ª ETAPA

“Quando no início do ano queremos saber o que é que os nossos alunos podem aprender situamo-nos no quadro da avaliação inicial e na dimensão projetiva da nossa intervenção, está em causa a orientação do processo de ensino-aprendizagem” (Carvalho, 1994, p.136.). Esta etapa teve a duração de 5 semanas (18/09/19 a 25/10/19) e teve como principal objetivo realizar uma Avaliação inicial indo ao encontro do que é sugerido por Carvalho (1994).

Segundo o quadro legal português (DL 6/2001, Artigo 13º) que refere que a avaliação tem função diagnóstica/Inicial, formativa e sumativa adotei a primeira de forma a recolher informações essenciais, perceber as dificuldades e possibilidades dos alunos em relação ao plano plurianual e estabelecer prioridades para cada um.

Nesta primeira Etapa, designada por Eros, além da Avaliação Inicial, teve também outros objetivos operacionais muito importantes. Segundo a Direção Geral do Ensino (1993), esta fase caracteriza-se como um período fundamental para construção de um ambiente e estilo de aula, propícios ao alcance dos benefícios educativos desejados. Para tal, procurei, desde o no início do ano letivo, convencer os alunos que o que estávamos a fazer era importante. Procurei que as aulas tivessem um Clima positivo de forma a que os alunos tivessem uma participação empenhada e motivada nas aulas, acompanhando a atividade com feedbacks.

Surgiu desta forma um dos objetivos ao nível da minha intervenção nas aulas, o de melhorar a minha capacidade na participação ao nível das 4 dimensões do AGIC- Avaliação, Gestão, Instrução e Clima. Procurei igualmente promover a aprendizagem e situações de superação visto que devem também ser aulas de ensino e aprendizagem, como refere Carvalho (1994) quando diz que devemos escolher simultaneamente situações de avaliação e de aperfeiçoamento. Aproveitei para que os alunos experienciassem diversas formas de organização bem como montar e desmontar o material de forma a reduzir o tempo do mesmo aumentando o tempo potencial de prática.

Na primeira aula, os alunos foram informados das regras gerais de funcionamento das aulas de Educação Física e depois de entendidas e acordadas por todos as mesmas foram exigidas em todos os momentos. Entre outros, presentes no documento orientador de Receção ao Aluno (Anexo 6), os alunos foram informados das matérias a ser lecionadas bem como sobre os critérios de avaliação. Considero que este procedimento foi fundamental de forma a, posteriormente, rentabilizar o tempo de prática podendo centrar a minha atenção nas questões relativas à aprendizagem nas aulas seguintes. Foi realizada uma caracterização da turma (idade, experiência anterior na EF, portadores de alguma deficiência gostos e interesses dos alunos pelas atividades de EF) e, embora a minha ideia inicial ter sido a da realização de um questionário, acabei por não o fazer pelas restrições impostas pela coordenação e direção do Colégio.

Foi uma etapa importante também parara observar a relação dos alunos uns com aos outros aspeto este que, foi considerado na organização da turma, no estilo, ambiente e criação de grupos que segundo Direção Geral do Ensino (1993) devem ser da responsabilidade do professor permitindo evitar a segregação dos mais fracos, evitar conflitos,

orientar relações interpessoais para favorecer aperfeiçoamento individual e da turma, possibilitar que alunos beneficiem do exemplo dos outros e rentabilizar o tempo de prática.

De forma a facilitar a criação de grupos, nas primeiras aulas antes de conhecer os alunos, questionei o professor titular do ano letivo anterior sobre as relações dos alunos da turma. Procurei perceber que alunos seriam mais cooperantes, possíveis casos de indisciplina bem como alunos que simplesmente não se davam bem.

De forma a ter uma ideia do nível geral da turma obtive os resultados na disciplina do ano anterior, mas como os critérios e processos de avaliação não eram semelhantes, era esperado haver alguma discrepância essa que, regra geral, não se veio a verificar. Disto isto, utilizei a informação para a criação de grupos heterógenos com os alunos mais aptos comprometidos em ajudar os alunos menos aptos.

Respeitando o que diz no Projeto Educativo do Colégio” A reflexão sobre o próprio processo de aprendizagem. (...)”. um dos objetivos foi o de envolver os alunos na avaliação promovendo um autoavaliação e heteroavaliação. Segundo Carvalho (1994) as vantagens deste processo são inúmeras destacando o facto de o aluno ficar a saber o que é esperado dele conhecendo os objetivos comprometendo-se assim com o processo de ensino aprendizagem desenvolvendo ao mesmo tempo atitudes e valores associados às competências esperadas como por exemplo o espírito crítico e entre ajuda competências associadas às AE homologado pelo Despacho de Lei nº 6994-A/2018 de 19 de Julho.

Todo o processo de avaliação deve estar assente numa Avaliação Formativa que segundo Carvalho (1994) nos vai permitir orientar e regular a nossa atividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos na aprendizagem Procurei logo durante a 1ª Etapa respeitar a necessidade de adequação e mudanças contínuas do processo de ensino com base numa Avaliação Formativa que me permitiu ir reformulando, durante o processo de ensino-aprendizagem, os objetivos dos alunos. Segundo Crahay (2013), a igualdade de tratamento é uma ilusão pelo que devemos respeitar os diferentes ritmos de aprendizagem onde procurei, nomeadamente, intervir juntos dos alunos menos aptos com feedbacks corretivos.

1.5.1. Atividades Físicas

Na componente das atividades física, optei por realizar uma avaliação inicial em todas as matérias à exceção do Judo pelo facto de que ainda não tinham tido contato com a mesma nos anos anteriores. No que diz respeito aos JDC, segundo Comédias (2012), as situações de jogo são as principais situações que se devem utilizar para avaliar as produções autênticas dos jogadores/aluno pelo que foram definidas as situações de avaliação (Anexo 7).

Segundo Comédias (2012) as suas características tornam a tarefa de avaliar muito difícil e, se não forem devidamente tomadas em consideração, podem comprometer a fiabilidade das avaliações. Procurei, portanto, avaliar do grupo para o indivíduo, da síntese para a análise tendo em conta três tópicos, níveis de jogo, critérios de avaliação e indicadores de observação.

O Voleibol foi avaliado no Nível Introdutório bem como no Elementar. No primeiro foi utilizada a situação de 2+2 sendo que, quando confrontado com dificuldade de alguns alunos em realizarem o serviço por baixo colocado foi indicado que poderiam iniciar o jogo com passe dedos. No que diz respeito ao Nível Elementar foram realizadas situações de jogo 4x4 em campo reduzido. Em ambas as situações os alunos tinham obrigatoriamente de dar dois toques por equipa antes da transposição bem efetuar a rotação a cada dois de serviços. Para os alunos Nº1, Nº5, Nº16, Nº27 E Nº28, a situação de jogo 2+2 revelou-se imediatamente uma dificuldade devido, nomeadamente, à sua dificuldade em se deslocarem para o ponto de queda da bola. Para estes alunos optei por criar situações de trabalho individual no aquecimento para a matéria como Autopasse e toques de cabeça bem como em situações de 1+1.

À semelhança do Voleibol o Futebol foi também avaliado em situação de jogo de Nível Introdutório bem como de Nível Elementar sempre com a preocupação de colocar os alunos mais aptos no corredor central, em situações de jogo 4x4 e 5x5 respetivamente. Na matéria de Andebol e Basquetebol os alunos foram expostos apenas a situações de avaliação de Nível Introdutório tendo em consideração o plano plurianual (Anexo I). No Andebol a situação de jogo privilegiada foi o 5x5 onde por vezes era pedido ao Gr que avançasse para criar a superioridade numérica ofensiva de forma a potenciar a desmarcação dos alunos com mais dificuldade bem como criar linhas de passe sendo que após a perda de bola o Gr tinha indicações para voltar imediatamente para a baliza.

No Basquetebol a situação privilegiada foi o 3x3 com duas tabelas onde era pedido aos alunos mais aptos que efetuassem situação de defesa sombra.

Como refere Carvalho (1994), nas modalidades ditas fechadas como por exemplo a Ginástica, Atletismo, as situações de avaliação não apresentam dificuldades significativas por serem matérias “fechadas”. Na matéria de Ginástica de Solo, no Nível Introdutório, foram avaliadas as habilidades em sequências bem como a sequência de habilidades do Nível Elementar (Anexo 8). Na Ginástica de Aparelhos foram igualmente avaliadas as habilidades do Nível Introdução e Elementar no minitrampolim, saltos e trave. No Atletismo os alunos foram avaliados no Nível Introdutório das matérias de Corrida de Barreiras, Salto em altura e Lançamento do peso.

Em relação à Dança, não estando contemplada no Plano Plurianual, perguntei ao professor do ano anterior que Danças tinha lecionado e foi decidido que iria avaliar os alunos no Merengue (linedance). À exceção N°5, N°28 E N°31, os alunos não mostraram dificuldades significativas. No Ténis, os alunos foram avaliados no Nível Introdutório em situações de 1+1 beneficiando do facto de 10 alunos jogarem ou terem jogado ténis fora do Colégio. No Judo, pelo facto de não ter sido lecionado nos anos anteriores, não foi realizado uma avaliação inicial, mas sim realizada uma introdução à modalidade com os aspetos da segurança e ética como prioritários nesta fase. Na matéria de Rugby foi realizado uma avaliação inicial do Nível Introdutório. em situação de 7x7 em campo amplo em formato bitoque.

Procurei que os alunos experienciassem diversas formas de organização bem como montar e desmontar o material nas mais diversas matérias de forma a que esses procedimentos fossem adquiridos o mais cedo possível de forma a rentabilizar o tempo útil das aulas seguintes.

Uma das decisões que se vieram a revelar mais importantes, de forma a combater a pouca polivalência dos espaços, foi o de, nas aulas de 90 minutos, trocar de espaço a meio da aula. Desta forma consegui que em todas as aulas de 90 minutos os alunos tivessem contato com as matérias de Dança, Ginástica, JDC bem como situações de aptidão motora. Permitiu-me desta forma contrariar a minha preocupação inicial de que as matérias não seriam lecionadas de uma forma contínua utilizando da melhor forma as possibilidades de cada espaço. Nas aulas de 45min optei por privilegiar o uso dos espaços exteriores, antecipando a impossibilidade de os utilizar quando as condições meteorológicas se agravassem.

1.5.2. Capacidades Motoras

“De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2000b) a promoção da atividade física na escola é um objetivo realístico e pode ser conseguido com o contributo fundamental da Educação Física.”(Marques, 2010, p. 89.). Para tal procurei que, a partir da segunda aula, os alunos estivessem expostos a atividades de intensidade moderada e elevada em pelo menos 50% das mesmas. Consciente que, segundo Jacinto et al. (2001), o início do ano letivo é um período importante para recuperar os índices físicos e adaptarem o organismo aos esforços em questão, optei por realizar os testes de avaliação da Aptidão Física no final da 1ª Etapa.

A estratégia em relação aos testes de aptidão física prendeu-se com a necessidade de observar algum aspeto que me tenha criado dúvidas nas aulas ao invés de realizar estes testes apenas para confirmar situações esperadas. Os testes realizados este ano foram o teste da Agilidade, o teste do Vaivém e um teste de mobilidade de Over Head Squat.

Respeitando Jacinto et al. (2001), a Resistência foi trabalhada integrada nas matérias, nomeadamente nos JDC, com duração superior a 8 min bem como na Corrida Contínua, sendo avaliada com o teste do Vaivém. Esta capacidade motora terá uma preponderância maior no decorrer do ano e em aulas que as matérias lecionadas não permitam o desenvolvimento da mesma serão criadas situações como circuitos de exercícios contínuos de forma a aumentar a intensidade das mesmas.

À semelhança da Resistência, a Velocidade será trabalhada integrada nas matérias nomeadamente nas matérias de JDC e Atletismo mais concretamente na Corrida de Barreiras. Como complemento foram realizados exercícios/jogos promovendo a velocidade de reação a estímulos variados, aceleração e manutenção dessa mesma velocidade em espaços curtos. A flexibilidade foi trabalhada no decorrer das aulas, nomeadamente no aquecimento específico para a matéria de Ginástica de solo ou no retorno à calma.

A Força, além de integrada nas matérias de Ginástica e Atletismo, nomeadamente no Lançamento do Peso, foi trabalhada em circuito de aptidão motora privilegiando exercícios de extensão de braços, abdominais, agachamentos, saltos, pranchas.

Proença (2001) refere a importância de um desenvolvimento integral para a melhoria da autoestima do jovem pelo que, privilegiando a Resistência e a Força, procurei que os alunos desenvolvessem também as restantes capacidades. A razão de me ter focado nestas duas capacidades motoras prende-se ao facto de, segundo Martin (1982), esta faixa etária corresponde a uma fase sensível de exposição a este tipo de estímulos procurando respeitar na programação das aulas nomeadamente os princípios do treino, da continuidade e da progressão.

No âmbito do desenvolvimento da Resistência Aeróbia, optei por introduzir a Corrida Contínua no formato de Cross de Precisão, sendo utilizada na fase inicial da aula (como aquecimento) ou mesmo no final. A Corrida Contínua resulta também como Motivação nomeadamente para os alunos que não estão habituados a ganhar em situações semelhantes visto que neste formato, ganham os alunos que têm mais controlo e não apenas os mais aptos. Desenvolve valores educativos como o respeito pelo outro e a cooperação, dotando os alunos de noção de ritmo de corrida (autocontrolo). Permite um controle, por parte dos alunos, no desenvolvimento da resistência que nenhuma outra matéria oferece.

Um dos aspetos positivos desta minha decisão foi a adesão por parte dos outros professores que veio, de certa forma, contrariar a corrida sem critério utilizada até há data.

Ainda que indiretamente, ajudou preparar os alunos para a prova de Corta-Mato, que se realizou no dia 4 de Outubro, ao nível do esforço e particularidades de uma prova desta natureza.

Com o decorrer da etapa fui percebendo as dificuldades, ao nível das capacidades motoras dos alunos tendo optado por realizar, no final da etapa, o Teste do Vaivém aos alunos Nº5, Nº15, Nº16, Nº27 E Nº31. Dos alunos referidos apenas o aluno Nº5 não foi capaz de completar o mínimo de percursos necessários para estar dentro da Zona Saudável. Sendo que o aluno apenas completou 17 dos 36 percursos necessários e, aliado ao facto de não estar na Zona Saudável em mais nenhum dos testes defini como objetivo que no final do ano letivo o aluno melhorasse os resultados nos diversos testes.

Respeitando o Plano Plurianual, e não tendo informação sobre os alunos no que diz respeito aos testes de Agilidade e de Mobilidade optei que todos os realizassem. No que diz respeito ao teste da mobilidade, à exceção dos alunos Nº5 e Nº31 nenhum apresentou dificuldades significativas, apenas alguns aspetos que optei por ir corrigindo no decorrer das aulas sempre que fosse realizado. O teste de Agilidade revelou que os alunos Nº5, Nº14, Nº15, Nº16, Nº20, Nº24, Nº27 e Nº31 não se encontravam na zona saudável. Estando a agilidade associada à velocidade, capacidade a ser trabalhada durante o ano letivo, defini como objetivo para todos os alunos à exceção do aluno Nº5 que atingissem a zona saudável no final do ano letivo

1.5.3. Balanço da 1ª Etapa

Ao nível dos objetivos definidos, nomeadamente da realização da Avaliação Inicial, a decisão de trocar para o espaço alternativo a meio das aulas de 90min revelou-se uma opção muito positiva. Respeitando as características dos espaços e as matérias prioritárias a lecionar em cada um, consegui abordá-las de uma forma contínua e cumprir com o objetivo de respeitar a necessidade de adequação e mudanças contínuas do processo de ensino.

Nas aulas que decorreram no Campo de Baixo, privilegiei as matérias de Basquetebol, Voleibol e Atletismo (corrida de barreiras). e Ginástica de Solo e Dança no espaço alternativo atribuído (Sala de Dança). Nas aulas no Campo de Cima, privilegiei as matérias de Andebol, Futebol e Atletismo (Lançamento do Peso) e Ginástica de Solo e Dança no espaço alternativo (Sala de Judo), abordando também a matéria de Judo. No Campo de Ténis privilegiei as matérias de Ténis, Voleibol e Rugby sendo que no espaço alternativo (Ginásio da Primária) abordei as matérias de Dança e Ginástica de solo.

Por último, quando as aulas decorreram no Ginásio do Liceu as matérias prioritárias foram a Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Atletismo (Salto em Altura) e a Dança.

Desta forma foi possível realizar uma Avaliação Inicial criteriosa sendo que, no decorrer da mesma, as matérias a abordar poderiam variar consoante as necessidades dos alunos, nomeadamente no que diz respeito aos JDC.

Durante o decorrer da etapa percebi a importância de definir também prioridades de observação e não procurar observar todas as situações ao mesmo tempo. Relativo ao meu objetivo de melhorar a minha capacidade ao nível da intervenção nas 4 dimensões do AGIC, ao nível da Instrução, penso que consegui transmitir a informação de forma clara nas diversas situações, procurando sempre que retirasse o mínimo de tempo possível ao tempo de prática.

Nesta dimensão acabei por não fechar o ciclo de feedback em algumas situações sendo este o principal aspeto que tive de estar mais consciente e que procurei melhorar no decorrer das Etapas seguintes.

Procurei no decorrer das aulas, incidir a minha atenção nos alunos com mais dificuldades, privilegiando o reforço positivo o que simultaneamente me ajudou também a melhorar a minha capacidade de Feedback. Segundo Quina, Carreiro da Costa e Diniz (1995) é importante que os Feedbacks sejam adequados às necessidades e capacidades dos alunos.

Não devemos, portanto, assentar a nossa intervenção de forma massiva, optando por utilizar a mesma estratégia para todos os alunos. Esta etapa, que me permitiu perceber as necessidades e potencialidades dos alunos vai-me permitir adaptar a minha intervenção adequando o meu Feedback nas deferentes situações.

A observação de aulas de outros professores sempre foi e continuou a ser, neste ano de estágio, uma estratégia que considero muito positiva na melhoria das minhas capacidades de intervenção especialmente quando consciente das minhas dificuldades.

Em relação ao objetivo de envolver os alunos na avaliação, informei os mesmos dos critérios de avaliação bem como das situações de avaliação, sendo possível desta forma que eles tivessem em constante processo de autoavaliação. No final da Etapa, foquei a minha intervenção nos alunos com mais dificuldades nomeadamente os alunos Nº1, Nº5, Nº16, Nº24, Nº28 e Nº31, informando os mesmos da sua situação, referindo as suas prioridades para a etapa seguinte.

Durante a 2ª Etapa iria privilegiar a recuperação destes alunos pelo que, foi fundamental que tomassem consciência das suas limitações e possibilidades e, desta forma, saber o que se esperava deles.

1.6. 2ª ETAPA

De forma a respeitar a diferenciação no ensino o professor deve “(...) fornecer e prescrever oportunidades de aprendizagem diferenciadas, organizar os alunos durante as atividades de aprendizagem e usar o tempo de maneira flexível” (Heacox, 2006, p.18).

Nesta etapa apresentei “onde”, “como” “com quem”, os objetivos, as situações de aprendizagem e os grupos de trabalho respetivamente. No planeamento das aulas, nomeadamente na sua estrutura, a minha preocupação foi a de respeitar o ABCD- A-Aptidão Motora, de forma a respeitar as necessidades cada aluno; B-Bolas (matéria nuclear permitindo trabalhar competências como a cooperação e Resistência); C-Colchões(Ginástica respeita a multilateralidade, Força e Flexibilidade) e D-Dança (apresenta características específicas que mais nenhuma matéria tem).

Apenas desta forma foi possível respeitar a continuidade no ensino das matérias bem como gerir o tempo que cada aluno estava em contato com as mesmas. De forma a contrariar a pouca polivalência dos espaços continuei a utilizar, à semelhança da 1ª Etapa, a troca de espaços nas aulas de 90 minutos. O foco desta etapa foi recuperar os alunos que não cumpriam os Níveis Introdução nas mais diversas matérias e após um balanço da 1ª Etapa as matérias de Voleibol, Basquetebol, Ginástica de Solo e Ténis foram a prioridade nesta etapa.

De forma a respeitar Heacox (2006), o desejado seria que os alunos menos aptos tivessem, em primeiro lugar, contato com as matérias em que eram melhores e encorajar os alunos mais aptos a desenvolverem as suas capacidades nas matérias em que eram mais fracos. Apesar deste princípio optei por, nesta 2ª Etapa, colocar os alunos mais aptos ao serviço dos menos aptos sendo a cooperação o objetivo prioritário. Optei por manter a mesma estrutura das aulas lecionadas nos mesmos espaços, não exagerando no número de situações de aprendizagem, promovendo sempre a continuidade e progressão.

Albert Bandura¹ descreve a motivação como um comportamento dirigido a um objetivo sustentado pela perceção da autoeficácia para os realizar (Azevedo, 1993). Nesta 2ª Etapa foi fundamental, percebendo as prioridades dos alunos, criar objetivos alcançáveis. A criação de objetivos surge aqui com dois propósitos. Primeiro o aluno ao ter objetivos pessoais e situações que o permita alcançar, começa a ter noção do seu progresso que vai fomentar a continuidade do seu comportamento.

¹ Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Por outro lado, ao estabelecermos objetivos para o aluno evitamos que o mesmo avalie as suas capacidades através da comparação com os restantes Colegas.

1.6.1. Atividades Físicas

Basquetebol	Situação de aprendizagem	Voleibol				Dança	
Introdutório		Introdutório	S.A.	Elementar	S.A.	Introdutório	Elementar
Nº1, Nº3, Nº5, Nº11, Nº12, Nº14, Nº15, Nº16, Nº23, Nº24, Nº26, Nº28, Nº30	Monocorfebol (4x4) Bola ao Fundo (4x2x2) Jogo dos 6	Nº1, Nº5, Nº10, Nº16, Nº20, Nº23, Nº24, Nº27, Nº28, Nº30	1+1 e situação de jogo 2+2	Nº3, Nº4, Nº11, Nº12, Nº14, Nº17, Nº21, Nº26, Nº31	Situação de jogo 2x2 e 3x3	Merengue (Linedance) Nº5, Nº28, Nº31	Tacão e Bico (em pares) Todos
Ténis	Situação de aprendizagem	Ginástica de Solo				Ginástica de Aparelhos	
Introdutório		Introdutório	S.A.	Elementar	S.A.	Elementar	
Nº1, Nº4, Nº5, Nº10, Nº12, Nº14, Nº16, Nº23, Nº24, Nº28, Nº29	1+1 Enviar	Nº1, Nº5, Nº9, Nº10, Nº11, Nº13, Nº14, Nº15, Nº16, Nº18, Nº20, Nº22, Nº23, Nº27, Nº28, Nº30, Nº31	habilidades em exercício e em sequência	Nº7, Nº8, Nº19, Nº21, Nº24, Nº29	Sequência de habilidades	Saltos e minitrampolim	
Nº7, Nº11, Nº13, Nº15, Nº21	1+1 Devolver					Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº12, Nº17, Nº21, Nº25, Nº26, Nº29	
Nº6, Nº8, Nº25, Nº26	1+1 Trocar						

Figura 7 - 2ª Etapa - Organização da Etapa por Matérias e Níveis. Legenda: S.A.: Situação de Aprendizagem.

BASQUETEBOL

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
BASQUETEBOL	GRUPO 1	
	Nº5, Nº28	Em situação de jogo 4x4 (Monocorfebol) e no Jogo da Bola ao fundo com superioridade numérica ofensiva 4x2x2, o aluno deve ser capaz de: . Desmarcar à distância de passe . Enquadrar com o alvo
	Nº1, Nº15, Nº16, Nº24	Em situação de jogo 4x4 (Monocorfebol) e no Jogo da Bola ao fundo com superioridade numérica ofensiva 4x2x2, o aluno deve ser capaz de: . Enquadrar com o alvo . Decidir bem entre passar e conduzir e executar Em situação de jogo de lançamentos o aluno deve ser capaz de realiza . Lançamentos na passada em situação de exercício
	GRUPO 2	
	Nº12, Nº26	Na situação do Jogo dos 6, o aluno deve ser capaz de realizar: . Lançamento na passada . Participar no ressalto
	Nº3, Nº11, Nº14, Nº23, Nº30, Nº31	. Lançamento na passada
	GRUPO 3	
	Nº2, Nº4, Nº6 Nº7 Nº8, Nº9, Nº10 Nº13, Nº17, Nº18, Nº19 Nº20, Nº21, Nº22, Nº25, Nº27, Nº29	Cooperar com os colegas nas situações de Monocorfebol, Bola ao Fundo e na situação do Jogo dos 6.

Figura 8 - 2ª Etapa - Objetivos Basquetebol.

No JDC, as situações de aprendizagem às quais dei prioridade respeitaram a afirmação, “Fomentar o conhecimento e compreensão do jogo através de uma forma modificada do jogo formal, que reflecta os conhecimentos, técnicas e competências de uma categoria de jogos e seja adequada ao nível dos alunos.” (Comédias, 2012, p. 96).

Os alunos do Grupo 1 (Figura 8), representam os alunos com maior dificuldade nomeadamente ao nível do enquadramento com o alvo após receção, da decisão e execução de conduzir ou passar abola, bem como em realizar a finalização em lançamento na passada (corrida horizontal para salto vertical). Os alunos Nº5 e Nº28 apresentavam também dificuldades ao nível da desmarcação à distância de passe e, à semelhança dos restantes alunos do Grupo 1, não participavam no ressalto. Foram definidos, para esta 2ª Etapa, os Objetivos assinalados na Figura 8.

Para este Grupo de alunos, durante aquecimento para a modalidade, realizaram jogos de drible (jogo da apanhada em drible) e jogos de lançamento, contabilizando os lançamentos concretizados na passada após o drible De forma a promover o seu desenvolvimento na modalidade e, visto que segundo Antunes e Sampaio (2003) as situações mais simplificadas permitem aos alunos desenvolver ações características de um jogo formal de Basquetebol, optei por realizar nesta Etapa o Mono Corfebol em situação de jogo 4x4 e o Jogo da Bola ao Fundo promovendo a superioridade numérica ofensiva numa situação de jogo 4x2x2 onde cada equipa realizava 5 ataques consecutivos. A escolha de situações de

jogo mais simplificados teve em consideração a seguinte afirmação de Amândio Graça² “A cada nível de complexidade corresponderam formas modificadas de jogo, que adaptadas aos níveis de capacidade, ao tamanho e à idade dos aprendizes possam contribuir para aumentar a qualidade do jogo e aumentar o interesse, o gosto, o desejo e a oportunidade de participação no mesmo.” (Antunes & Sampaio, 2013, p. 8.).

Para tal, em conjunto com os alunos do Grupo 3 (Figura 8), representando os alunos mais aptos na matéria, formei os grupos de trabalho referidos na Figura 6. A Equipa 1 constituída pelos alunos Nº6+Nº1+Nº8+Nº15, a Equipa 2 constituída pelos alunos Nº9, Nº5, Nº16 E Nº13 e a Equipa 3 constituída pelos alunos Nº20, Nº24 Nº22 e Nº28. Foi pedido aos alunos mais aptos para que dessem resposta às desmarcações dos colegas Nº5 e Nº28 bem como oferecer linhas de passe para potenciar as decisões acertadas dos Colegas do Grupo1.

Para os alunos Nº5 e Nº28 era expectável que fossem capazes, no final da UD2, se desmarem à distância de passe bem como de se enquadrarem com o alvo após a receção.

Para os alunos Nº1, Nº15, Nº16 E Nº24 era expectável que desenvolvessem a capacidade de tomada de decisão e execução correta entre passar e conduzir após a receção e enquadramento com o alvo.

Planeie que no decorrer da UD3 fosse possível enquadrar os últimos quatro alunos no Jogo do 6 de forma a promover a participação mais ativa nas situações de ressalto.

Os alunos do Grupo 2 (Figura 8) apresentavam dificuldades ao nível do lançamento da passada em situação de jogo e na participação no ressalto no caso dos alunos Nº12 e Nº26.

Defini que, no aquecimento, realizassem situações de lançamentos na passada recebendo a bola de um colega em passe de peito, com ressalto, tirando a bola da mão do colega no momento do apoio do pé de apoio com a elevação da perna livre, com o objetivo de transferir esse movimento para as situações de jogo. No caso destes alunos não se tratava de não se desmarem e criarem oportunidades de estar perante o cesto, mas sim de uma dificuldade em realizar o movimento em si. De forma promover a participação em situações de ressalto e ao mesmo tempo muitas situações de finalização na passada, optei pela realização do Jogo dos 6 como situação prioritária para as duas primeiras UD. O jogo dos 6 consiste numa situação de jogo 2x1 com participação no ressalto onde quem ganha a bola volta a atacar, desta feita com um colega que se encontra em espera.

Para tal optei pela constituição dos seguintes grupos de trabalho assinalados na Figura 9. Equipa 1 constituída pelos alunos Nº18, Nº3, Nº11, Nº2, Nº4 e Nº10, a Equipa 2

² Graça, A. (2002). *Concepções didáticas sobre o ensino do jogo*. In S. Godoy & M. García (Eds.), *Novos horizontes para o treino do basquetebol* (pp.21-36). Lisboa: Edições FMH.

constituída pelos alunos Nº 12, Nº14, Nº23, Nº17 Nº21 e Nº25 E A Equipa 3 constituída pelos alunos Nº26, nº30, Nº31, Nº27, Nº29, Nº19 e Nº7.

Com os objetivos definidos projetei que os alunos do Grupo 2 fossem capazes de os cumprir nas situações de aprendizagem definidas.

No que diz respeito à matéria de Basquetebol, nas aulas realizadas no Campo de Cima e Campo de Baixo optei pela criação de duas situações de aprendizagem em simultâneo visto que nestes espaços podia ter 3 campos disponíveis para tal (Figura 9)

BASQUETEBOL	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3
Bola ao Fundo (4x2x2) Monocorfebol (4x4)	Nº1, Nº6, Nº8, Nº15	Nº5, Nº9, Nº13; Nº16	Nº20, Nº22, Nº24, Nº28
	Equipa 4	Equipa 5	Equipa 6
Jogo dos 6	Nº2, Nº3, Nº4, Nº10, Nº11, Nº18	Nº12, Nº14, Nº17, Nº21, Nº23, Nº25	Nº19, Nº26, Nº27, Nº29, Nº30, Nº31, Nº7

Figura 9 - 2ª Etapa - Grupos de Trabalho Basquetebol - Campo de Cima e Baixo.

Nas aulas realizadas no Ginásio optei pela criação de dois grupos de trabalho (Figura 10) que realizavam uma troca direta.

	Grupo 1	Grupo 2
BASQUETEBOL (Vagas 2x1)	Nº11, Nº2, Nº1	Nº16, Nº13, Nº24
	Nº5, Nº6, Nº3	Nº23, Nº7, Nº26
	Nº14, Nº8, Nº4	Nº28, Nº19, Nº29
	Nº15, Nº19, Nº29	Nº30, Nº20; Nº27
	Nº31, Nº22, Nº10, Nº18	Nº17, Nº25, Nº21
G. SOLO (NI e NE)	Nº1, Nº11, Nº5, Nº8, Nº14, Nº15, Nº19; Nº31, Nº22, Nº10, Nº18	Nº16, Nº13, Nº24, Nº23, Nº7, Nº28, Nº19, Nº30, Nº20, Nº27
G. APARELHOS (NE) Minitrampolim e Saltos	Nº2, Nº6, Nº3, Nº4, Nº29; Nº17, Nº25, Nº21	Nº26, Nº29, Nº17, Nº25, Nº21

Figura 10 - 2ª Etapa - Grupos de Trabalho Ginásio. NI: Nível Introdutório; NE: Nível Elementar; G: Ginástica.

VOLEIBOL

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
VOLEIBOL	GRUPO 1	
		Em situação de exercício critério e de cooperação 1+1
	Nº1, Nº5, Nº16, Nº27, Nº28	. Deslocar para o ponto de queda da bola . Realizar serviço por baixo colocado
		Em situação de jogo 1+1
	Nº1, Nº28	. Dar continuidade com passe de dedos
	Nº10, Nº20, Nº23, Nº24, Nº30	Em situação de jogo 2+2 o aluno deve ser capaz de: . Dar continuidade com passe ou manchete (cumprir o NI)
	GRUPO 2	Em situação de jogo 2x2 e 3x3 o alunos deve ser capaz de:
	Nº12, Nº14, Nº31	Realizar serviço de ténis
	Nº11, Nº12, Nº14, Nº17	Passar para a finalização ou finalizar em apoio
	Nº3, Nº4, Nº12, Nº14, Nº21, Nº26, Nº31	Finalizar com intenção
	GRUPO 3	
	Nº2, Nº6, Nº7, Nº8, Nº9, Nº13, Nº15, Nº18, Nº19, Nº22, Nº25, Nº29	Cooperar com os colegas

Figura 11 - 2ª Etapa - Objetivos Voleibol.

Os alunos do Grupo 1 (Figura 11) Nº1, Nº5, Nº16, Nº27 e Nº28, em situação de jogo de 2+2, não se deslocavam para o ponto de queda da bola, apresentavam dificuldades ao nível do passe e machete de forma a darem continuidade e na realização do serviço por baixo.

De forma a desenvolver estas competências, os alunos realizaram toques de cabeça com a bola e Auto passes, de forma a promover a deslocação para o ponto de queda da bola. Realizaram o serviço por baixo, em situação de exercício critério, com o objetivo de colocar a bola no colega do outro lado da rede que se deveria deslocar de forma a agarrar a mesma em cima da cabeça.

Os alunos trabalharam em situações de 1+1 com alunos do Grupo 3 (Figura 11), realizando deslocações variadas em percurso procurando não deixar cair. De forma a dar continuidade ao jogo, realizaram também em situação de jogo 1+1, podendo iniciar o jogo com lançamento da bola ou com passe de dedos, devido à sua dificuldade na colocação do serviço por baixo. Para tal optei pelos seguintes grupos de trabalho assinalados na Figura 9, Nº1+Nº2, Nº5+Nº9, Nº16+Nº18, Nº26+Nº19 e Nº28+Nº22.

Projetei que, no final desta etapa, os alunos Nº5, Nº16 e Nº27, fossem capazes de realizar o serviço por baixo e deslocar-se para o ponto de queda da bola sendo espectável que os alunos Nº1 e Nº28, fossem também capazes de dar continuidade com passe de dedos, realizando o serviço colocado em situações de 1+1.

Os alunos Nº10, Nº20, Nº23, Nº24 e Nº30 do Grupo 1, apresentavam dificuldades na capacidade de dar continuidade ao jogo. De forma a desenvolver esta capacidade realizaram situações de jogo 2+2 onde foram contabilizados o número de transposições. Estas situação de jogo foi realizada com os alunos do Grupo 3 (Figura 11), que já cumpriam o Nível

Elementar, tendo optado pela constituição dos seguintes grupos de trabalho, Nº10 e Nº6, Nº20 e Nº7, Nº23 e Nº8, nº24 e Nº13 e o aluno Nº30 referidos na Figura 9.

Optei que o serviço fosse realizado para o aluno mais apto de forma a que houvesse continuidade e desta fora procurei que os alunos menos aptos tivessem mais hipóteses de, com um bom passe, dar continuidade ao jogo. Projetei que os alunos deste grupo fossem capazes de cumprir o Nível Introdução no final desta etapa.

Os alunos do Grupo 2 (Figura 8), realizaram, como parte do aquecimento para a modalidade em situação de 1+1, serviço de ténis onde foquei a minha intervenção no posicionamento correto do corpo, mantendo o braço de arremesso estendido e realizando o batimento da bola em cima da cabeça. Realizaram também exercícios de receção, com deslocamentos variados, sendo a bola colocada pelos colegas para diferentes zonas. Desta forma procurei que trabalhassem a capacidade de dar continuidade ao jogo.

Na UD1 e, tendo em conta a “(...)necessidade do treino das habilidades técnicas ser realizado em situações, que sem deixarem de integrar a lógica acontecimental do jogo e a sua estrutura funcional, devem facilitar o processo de aprendizagem das habilidades técnicas(...)”. (Mesquita e Graça, 2002, p.73), foi privilegiada a situação de jogo 2x2. Segundo Gonçalves (2009), esta situação de jogo tem como objetivo a automatização do 2º toque, promovendo a realização do passe para finalização e a finalização intencional (premiando o a finalização intencional).

Desta forma optei por condicionar o jogo de forma a que o 1º toque fosse dado pelo jogador mais recuado com a obrigatoriedade de realizar 3 toques antes de transpor a bola para o campo adversário. Na UD2 e UD3 realizaram situações de jogo de 3x3, incindindo a minha intervenção na dinâmica de 3 toques de forma terem mais situações que promovessem o passe para a finalização. Optei por condicionar o jogo com obrigatoriedade de realizarem 3 toques por equipa de forma a potenciar a distribuição (2º toque) para a zona de ataque.

De forma a realizar estas situações de aprendizagem optei pela criação dos seguintes grupos de trabalho assinalados na Figura 12. Sendo que as equipas alternavam os adversários.

Os objetivos, para os alunos do Grupo 2 nomeadamente os alunos Nº12, Nº14 e Nº31 foram que, nesta etapa, fossem capazes de realizar o serviço de ténis e para os alunos Nº11, Nº12, Nº14 e Nº17 que fossem capazes de passar para finalização ou que finalizassem em apoio. Para tal, nos jogos em que estiveram envolvidos, o serviço foi realizado para os alunos mais aptos de forma a que o segundo toque fosse realizado pelos alunos Nº11, Nº12, Nº14 e Nº17 de forma a promover mais situações de passe para a finalização ou finalização em apoio fosse na situação de 2x2 ou na situação de 3x3.

Na situação de jogo 3x3 aproveitaram para ocupar a posição de distribuidor de forma a potenciar os passes para finalização ou rematar em apoio visto que estas situações, segundo Gonçalves (2009), permitem consolidar a dinâmica dos 3 toques bem como, com intencionalidade, colocar a bola no meio campo adversário. Os alunos mais aptos cooperaram de forma a darem continuidade ao jogo após o serviço, aumentando o número de situações de 2º toque para estes quatro alunos.

Para os alunos Nº3, Nº4, Nº21, Nº26 e Nº31, sendo a finalização intencional objetivo da etapa, para que conseguissem completar o Nível Elementar, nas situações de 2x2 recebiam a bola efetuando o 1º toque de forma a darem o 3º toque. Alterei a pontuação nestas situações, premiando a finalização intencional, situação que segundo Gonçalves (2009) incentiva ao remate. Optei pela criação de três grupos de trabalho distintos que trabalhavam em simultâneo assinalados na Figura 12.

VOLEIBOL	1+1	2+2	UD1 (2x2)	UD2 e UD4 (3x3)
	Nº1 + Nº2	Nº10 e Nº6	Nº15, Nº12	Nº12, Nº14, Nº15
	Nº5 + Nº9	Nº20 e Nº7	Nº25, Nº11	Nº25, Nº11, Nº17
	Nº16 + Nº18	Nº23 e Nº8	Nº14, Nº4	Nº2, Nº26, Nº29
	Nº27 + Nº19	Nº24 e Nº13	Nº17, Nº3	Nº31, Nº3, Nº21
	Nº28 + Nº22	Nº30	Nº26, Nº29	
			Nº21, Nº31	

Figura 12 - 2ª Etapa - Grupos de Trabalho Voleibol.

GINÁSTICA DE SOLO

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
GIN. SOLO	GRUPO 1	
	Nº5, Nº31	Realizar em exercício cambalhota à frente terminando de pés juntos (plano inclinado) Realizar em exercício cambalhota à retaguarda com saída com os pés juntos (plano inclinado) Realizar em exercício subida para pino (90 graus)
	Nº18, Nº20, Nº23, Nº27, Nº28	Realizar ligação de elementos (pelo menos duas cambalhotas) Realizar subida para pino com cambalhota à frente
	GRUPO 2	Realizar a sequência do Nível Introdutório
	Nº1, Nº13, Nº15, Nº16, Nº30	Passar pela posição vertical na roda
	Nº9, Nº10, Nº11, Nº14, Nº16, Nº22, Nº30	Estabilizar na posição vertical do pino
	GRUPO 3	
	Nº7, Nº8, Nº19, Nº21, Nº24, Nº29	Realizar a sequência do Nível Elementar
	Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº12, Nº17, Nº21, Nº25, Nº26, Nº29	Cooperar com os colegas

Figura 13 - 2ª Etapa - Objetivos Ginástica de Solo.

Nesta matéria, os alunos Nº5 e Nº31 apresentavam muitas dificuldades nas habilidades referentes ao Nível Introdutório, não sendo capazes de realizar qualquer uma. Face a este panorama e consciente que segundo Araújo (2002) as técnicas gímnicas aprendem-se melhor quando iniciadas e implementadas em idades precoces, a evolução destes alunos na matéria de Ginástica seria, provavelmente, muito demorada.

Os alunos tiveram como objetivo de etapa realizar cambalhota à frente e a cambalhota à retaguarda, ambas em plano inclinado bem como a realizar a subida para pino até à posição de 90 graus.

No caso destes alunos, achei também necessário realizar um trabalho de Força e Flexibilidade, pré-requisitos para a realização dos movimentos gímnicos. Como referido anteriormente, todos alunos serão expostos a situações de desenvolvimento das capacidades motoras, respeitando o proposto nos PNEF, no que diz respeito ao trabalho de Força e, no caso destes alunos, foi proposto que efetuassem um trabalho de Flexibilidade adicional (Apêndice 2).

De forma a potenciar a concretização destes objetivos utilizei, no decorrer da etapa, o Reuther para o plano inclinado bem como a ajuda de manipulação como forma de intervenção procurando desta forma compensar a falta de força e mesmo de velocidade dos alunos, requisitos para a realização destes movimentos.

Na cambalhota à frente, segundo as indicações de Araújo (2002), coloquei uma mão na nuca para ajudar a encostar o queixo ao peito e a outra na parte posterior das coxas, para impulsionar o enrolamento ajudando, quando necessário, a levantar.

No caso do aluno Nº5 esta forma de intervenção ajudou também na superação do medo revelado pelo mesmo pelo que optei por ser eu a realizar as ajudas.

A cambalhota à retaguarda foi também realizada num plano inclinado e, seguindo as indicações de Araújo (2020) apoiei uma mão nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar e depois puxei pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo. Na subida para pino os alunos utilizaram o espaldar para, partindo da posição ventral, irem recuando as mãos gradualmente para a subida para pino. Aqui as indicações foram a de, numa primeira fase, estabilizar formando 90º e quando se sentissem confortáveis comesçassem a subir acima desse ponto.

Os Alunos Nº18, Nº20; Nº23; Nº27 e Nº28 tiveram como objetivo a ligação de pelo menos duas cambalhotas. Na realização da cambalhota à frente com membros inferiores afastados, os alunos realizaram no plano inclinado e, quando necessária ajuda de manipulação, foi realizada de frente para o colega, puxando pelas axilas.

Na cambalhota à retaguarda com os membros inferiores afastados foi realizada, numa primeira fase, no plano inclinado com o colega a puxar pela zona da bacia quando necessário. Tiveram como objetivo realizar também a subida para pino estabilizando na posição vertical utilizando o espaldar/colchão para a mesma saindo em cambalhota à frente.

Os alunos do Grupo 2 (Figura 13) apresentavam dificuldades ao nível da roda, não passando pela posição vertical, e na estabilização da posição vertical no pino antes da realização da cambalhota. Para os alunos que apresentam dificuldades nos dois movimentos foi prioritário que realizassem primeiro, com sucesso, o pino, sendo este um pré-requisito para a realização da roda. Para tal, realizaram as seguintes situações de forma a realizar o pino cambalhota.

Numa primeira fase realizaram tesouras, lançando alternadamente os membros inferiores para a vertical utilizando o espaldar para estabilizar na posição vertical. Em caso de necessidade, respeitando as indicações de Araújo (2002) foi colocada uma mão no ombro para não o deixar avançar em relação ao apoio das mãos e, com a outra mão, na perna livre para impulsionar para cima e chegar à vertical.

Alunos Nº7; Nº8; Nº19; Nº21; Nº24; Nº29, do Grupo 3 (Figura 13), tiveram como objetivo numa primeira fase, com a ajuda dos restantes colegas do Grupo 3, que já cumprem o Nível Elementar, realizar a ligação de 2/3 elementos de cada vez. Projetei que no final desta etapa fossem capazes de cumprir o Nível Elementar (Anexo 9). Para isso, tiveram a ajuda dos colegas na estabilização do pino antes da cambalhota, realizada com o colega colocado lateralmente ao praticável de forma a que, com o braço, ajudasse na estabilização do pino.

Os alunos do Grupo 3 que já cumpriam o Nível Elementar cooperaram com os restantes colegas do Grupo 3 e, nas aulas realizadas no Ginásio, procuraram simultaneamente cumprir o Nível Elementar de Ginástica de Aparelhos (Anexo VIII) (Minitrampolim e saltos). Nas aulas realizadas no Ginásio optei por criar os Grupos de trabalho assinalados na Figura 14 onde era realizada uma troca direta entre os dois grupos. Quando os alunos estavam na Ginástica, trabalhavam a Ginástica de solo de Nível Introdutório Elementar e os restantes Ginástica de Aparelhos Elementar.

	Grupo 1	Grupo 2
BASQUETEBOL (Vagas 2x1)	Nº11, Nº2, Nº1	Nº16, Nº13, Nº24
	Nº5, Nº6, Nº3	Nº23, Nº7, Nº26
	Nº14, Nº8, Nº4	Nº28, Nº19, Nº29
	Nº15, Nº9, Nº12	Nº30, Nº20; Nº27
	Nº31, Nº22, Nº10, Nº18	Nº17, Nº25, Nº21
G. SOLO (NI e NE)	Nº1, Nº11, Nº5, Nº8, Nº9, Nº14, Nº15, Nº31, Nº22, Nº10, Nº18	Nº16, Nº13, Nº24, Nº23, Nº7, Nº28, Nº19, Nº30, Nº20, Nº27
G. APARELHOS (NE) Minitrampolim e Saltos	Nº2, Nº6, Nº3, Nº4, Nº12; Nº17, Nº25, Nº21	Nº26, Nº29, Nº17, Nº25, Nº21

Figura 14 - 2ª Etapa - Grupos de Trabalho Ginásio. Legenda: NI: Nível Introdutório; NE: Nível Elementar; G: Ginástica.

TÊNIS

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
TÊNIS	GRUPO 1	
		Em situação de 1+1 o aluno deve ser capaz de: (Enviar)
	Nº1, Nº4, Nº5, Nº10, , Nº12, Nº14, Nº16, Nº23, Nº24, Nº28, Nº29	Servir por baixo Posicionar-se para bater a bola (direita e esquerda)
	GRUPO 2	
		Em situação de jogo 1+1; o aluno deve ser capaz de: (Devolver)
	Nº7, Nº11, Nº13, Nº15, Nº21,	Recuperar o enquadramento Devolver a bola de esquerda ou de direita
	GRUPO 3	
		Em situação de jogo 1+1 o aluno deve ser capaz de : (Trocar)
	Nº6, Nº8, Nº25, Nº26	Recuperar o enquadramento Realizar pelo menos 6 devoluções de esquerda e direita.
	Grupo 4	
		Em situação de 1+1 o aluno deve:
	Nº2, Nº3, Nº9, Nº17, Nº18, Nº19 Nº20, Nº22, Nº27, Nº30, Nº31	Cooperar com os colegas

Figura 15 - 2ª Etapa - Objetivos Ténis.

“O Ténis atinge facilmente os níveis fisiológicos necessários para ser considerado uma atividade física moderada ou até intensa seja ela jogada de forma oficial ou adaptada ao contexto escolar” Crespo et. al (1998, citado por Matildes, 2012, p.13). Sendo uma matéria nuclear, incluída no plano plurianual do Colégio optei por, reunidas as condições para a sua leção (Campo de Ténis e muitos alunos que jogavam ou jogaram ténis), de a incluir nas matérias prioritárias nesta 2ª Etapa.

De forma a respeitar os conteúdos e progressões metodológicos, os alunos do Grupo 1 (Figura 15), como parte do aquecimento para a modalidade, realizaram situações de coordenação geral como passar, bater, conduzir e transportar.

No âmbito da coordenação específica procurei que trabalhassem em cooperação com os alunos mais aptos identificados na Figura 15 como Grupo 4. Foram realizadas situações de colocarem a bola de forma a que os colegas conseguissem bater, deixando a bola cair para o colega bater, o próprio aluno deixa a bola cair a bola para bater. Em situação de cooperação 1+1 procuraram devolver a bola enviada pelo colega.

O objetivo para este grupo de alunos era que, no decorrer da etapa, fossem capazes de, posicionando-se corretamente, bater a bola de direita ou esquerda e servir por baixo com as situações anteriormente referidas. Sarah Doolittle ³ “propõe o jogo para a aprendizagem desportiva destinada a iniciantes, com simplificação das regras, adaptação da bola e do campo, onde o aluno pode concentrar-se no jogo em vez de se preocupar com o desempenho das habilidades técnicas” (Figueiredo, 2012, p.22).

Os Alunos do Grupo 2 e Grupo (Figura 15) trabalharam em situações de 1+1 com o objetivo de serem capazes de recuperando o enquadramento serem capazes de devolver. a bola de esquerda e direita. Os alunos do Grupo 3 e tinham como objetivo, para esta etapa, cumprir o Nível Introdutório. Para tal jogaram com os alunos mais aptos que procuraram promover o deslocamento e recuperação do enquadramento com o objetivo de serem capazes de realizarem 6 trocas de bola seguidas de direita e esquerda.

Na UD1, sem raquete, os alunos do Grupo 2 e 3 realizaram o deslocamento de forma a recuperar o enquadramento agarrando a bola após esta ressaltar no chão de forma a explorar o espaço do jogo progredindo para um jogo de ténis jogado com a mão. Esta decisão prendeu-se pelo facto de, segundo Figueiredo (2012), ser mais relevante ensinar o aluno a utilizar o espaço, tempo e ritmo de forma compreender a essência do jogo tirando a exclusiva preocupação com o gesto técnico.

Na UD2 e UD3, quando já compreendiam a essência do jogo, sendo capazes de recuperar o enquadramento, realizaram situações de jogo 1+1, desta vez utilizando a raquete.

³ Doolittle, S. (1995). Teaching net games to skilled students: A teaching for understating approach. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 66(3), 18-23.

“As redes mais baixas e as bolas adaptadas [mais leves e com um ressalto mais baixo] são uma condição fundamental na iniciação ao Ténis” (Figueiredo, 2012, p. 27). Dito isto, optei por colocar uma fita de forma a jogar horizontalmente ao campo de ténis criando vários campos de Miniténis por se constituir num processo simplificado, ativo e divertido para aprender a jogar Ténis, ideal para ser utilizado nas escolas. Assente no que diz Figueiredo (2012).

Optei por observar a matéria baseada em indicadores de Observação de Enviar, Devolver e Troca a bola que me permitiu, no decorrer das aulas, observar as situações de aprendizagem em que os alunos estão inseridos facilitando o processo de avaliação dos mesmos.

DANÇA

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
DANÇA	MERENGUE (LINE DANCE)	
	Nº5, Nº28, Nº31	Cumprir a estrutura rítmica
	Nº2, Nº6, Nº8, Nº25	Servir de referência para os alunos Nº5, Nº28 e Nº31
	TACÃO E BICO	
	Todos (exceto os alunos Nº5, Nº28, Nº31)	Cumprir a estrutura rítmica

Figura 16 - 2ª Etapa - Objetivos Dança.

No decorrer da 2ª Etapa foram lecionadas as Danças do Merengue e Tacão e Bico. Após realizada a Avaliação Inicial, verifiquei que os alunos Nº5, Nº28 e Nº31 apresentavam dificuldades significativas em cumprir a estrutura rítmica na Dança pelo que defini como objetivo para esta Etapa que fossem capazes de cumprir a estrutura rítmica no Merengue. Para que os alunos pudessem cumprir esse objetivo selecionei quatro alunos, mais aptos, que pudessem servir de referência. Estes alunos foram colocados estrategicamente para que os alunos pudessem ter essa mesma referência em todas as direções que a dança se desenrola. Esta tarefa, no decorrer da etapa, foi sendo atribuída também a outros alunos que foram demonstrando qualidade na Dança, nomeadamente os alunos Nº 3, Nº4, Nº19 e Nº26.

Visto que na grande maioria, os alunos da turma foram capazes de dançar o Merengue, optei por introduzir o Tacão e Bico na UD2 respeitando o PPA. Foi definido para todos os alunos, à exceção dos alunos Nº5, Nº28 e Nº31, como objetivo para a 2ª etapa, que fossem capazes de cumprir a estrutura rítmica da dança Para tal defini os seguintes grupos de trabalho, constituídos por 4 pares: Nº1 + Nº6, Nº2 + Nº5, Nº3 + Nº7, Nº4 + Nº9; Nº8 + Nº10, Nº11 + Nº12, Nº13 + Nº14, Nº15 + Nº22; Nº16 + Nº23, Nº17 + Nº29, Nº20 + Nº30; Nº19 + Nº24; Nº26 + Nº31; Nº25 + Nº27; Nº28 + Nº19

De forma a cumprir os objetivos propostos optei por organizar a etapa com 3UD estruturadas da seguinte forma optando por grupos de trabalho referidos para cada matéria.

Nesta 2ª Etapa optei por criar situações de troca direta de forma a que todos os alunos pudessem conhecer as situações de aprendizagem utilizada para desenvolver as capacidades necessários ou em que iriam cooperar durante ano letivo. Como referido anteriormente a prioridade foi recuperar alunos que ainda não cumpriam os Níveis em questão e para os alunos mais aptos a prioridade para esta etapa era que cooperação com restantes colegas.

UD1	29/out Cima/Judo 90°	31/out Ginásio 45°	05/nov Ténis/Primária 90°	07/nov Baixo 45°	12/nov Ginásio 90°	14/nov Cima 45°	19/nov Baixo/Dança 90°	21/nov Ténis 45°
Aquecimento	Corrida Contínua	Dança (Merengue LD)	Corrida Contínua	Corridas de Velocidade	Dança (Merengue LD)	Corrida Contínua	Corridas de Velocidade	Corrida Contínua
P. Fundamental	Basquetebol (Equipa 1,2,3) Bola ao Fundo (4x2x2); (Equipa 4,5,6) Jogo dos 6	Basquetebol (Vagas 2x1)	Voleibol (1+1 em percursos e com rede; 2+2 contabilizando o nº de transposições e 2x2 premiando a finalização)	Basquetebol (Equipa 1,2,3) Monocorfebol (4x4); (Equipa 4,5,6) Jogo dos 6	Basquetebol (Vagas 2x1)	Basquetebol (Equipa 1,2,3) Bola ao Fundo (4x2x2); (Equipa 4,5,6) Jogo dos 6	Basquetebol (Equipa 1,2,3) Monocorfebol (4x4); (Equipa 4,5,6) Jogo dos 6	Voleibol (1+1 em percursos sem deixar a bola cair e em cooperação com rede; 2+2 contabilizando o nº de transposições; 2x2 premiando a finalização intencional)
	Equipas que estão de fora realizam Lançamento do peso	Gupo1 e Grupo 2 realizam troca direta entre Basquetebol e Ginástica realizando um Circuito de Força na transição	Troca de matérias	Corrida de Barreiras para as equipas de fora	Gupo1 e Grupo 2 realizam troca direta entre Voleibol e Ginástica realizando um Circuito de Força na transição		Corrida de Barreiras para as equipas de fora	Voleibol (1+1 em percursos e com rede; 2+2 contabilizando o nº de transposições e 2x2 premiando a finalização)
			Ténis (1+1) Enviar, Devolver e Trocar				Troca de matérias	
			Alunos que estão de fora realizam Circuito de Força					
	TROCA DE ESPAÇO		TROCA DE ESPAÇO	Troca de matérias			TROCA DE ESPAÇO	Troca de matérias
	Ginástica de Solo (I/E)	Ginástica de Solo (I/E)	Ginástica de Solo (I/E)	Voleibol (1+1 em percursos e com rede; 2+2 contabilizando o nº de transposições e 2x2 premiando a finalização)	Ginástica Solo (I/E)	Equipas que estão de fora realizam Lançamento do peso	Ginástica de Solo (I/E)	Ténis (1+1) Enviar, Devolver e Trocar
	Circuito de Força	G. Aparelhos (E) M. Trampolim e Saltos	Circuito de Força		G. Aparelhos (E) M. Trampolim e Saltos		Circuito de Força	Alunos de fora realizam Circuito de Força
R. Calma	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade
C. Motora	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/Vel/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Vel	Res/For/Flex

Figura 18 - 2ª Etapa - UD1.

UD2	26/nov Cima/Judo 90°	28/nov Ginásio 45°	03/dez Ténis/Primária 90°	05/dez Baixo 45°	10/dez Ginásio 90°	12/dez Cima 45°	17/dez Baixo/Dança 90°
Aquecimento	Corrida Contínua	Dança (Tação e Bico)	Corrida Contínua	Corridas de Velocidade	Dança (Tação e Bico)	Corrida Contínua	Corrida Contínua
P. Fundamental	Basquetebol (Equipa 1,2,3) Bola ao Fundo (4x2x2); (Equipa 4,5,6) Jogo dos 6	Basquetebol (Vagas 2x1)	Voleibol (1+1 em percursos e com rede; 2+2 contabilizando o nº de transposições e 3x3 incidindo na diâmica dos 3 toques)	Basquetebol (Equipa 1,2,3) Monocorfebol (4x4); (Equipa 4,5,6) Jogo dos 6	Basquetebol (Vagas 2x1)	Basquetebol (Equipa 1,2,3) Bola ao Fundo (4x2x2); (Equipa 4,5,6) Jogo dos 6	Basquetebol (Equipa 1,2,3) Monocorfebol (4x4); (Equipa 4,5,6) Jogo dos 6
	Equipas que estão de fora realizam Lançamento do peso	Gupo1 e Grupo 2 realizam troca direta entre Basquetebol e Ginástica realizando um Circuito de Força na transição	Troca de matérias	Corrida de Barreiras para as equipas de fora	Gupo1 e Grupo 2 realizam troca direta entre Voleibol e Ginástica realizando um Circuito de Força na transição		Corrida de Barreiras para as equipas de fora
			Ténis (1+1)				Troca de matérias
			Alunos que estão de fora realizam Circuito de Força				Voleibol (1+1 em percursos e com rede; 2+2 contabilizando o nº de transposições e 3x3 incidindo na diâmica dos 3 toques)
	TROCA DE ESPAÇO		TROCA DE ESPAÇO	Troca de matérias		Equipas que estão de fora realizam Lançamento do peso	TROCA DE ESPAÇO
	Ginástica de Solo (I/E)	Ginástica de Solo (I/E)	Ginástica de Solo (I/E)	Voleibol (1+1; 2+2 e 2x2)	Ginástica Solo (I/E)		Ginástica de Solo (I/E)
	Circuito de Força	G. Aparelhos (E) M. Trampolim e Saltos	Circuito de Força		G. Aparelhos (E) M. Trampolim e Saltos		Circuito de Força
R. Calma	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Dança (Merengue LD)
C. Motora	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/Vel/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Vel

Figura 17 - 2ª Etapa - UD2. Legenda: P: Parte; R: Retorno; C: Capacidade; I: Introdução; E: Elementar; LD: Linedance; Res: Resistência; For: Força; Flex: Flexibilidade; Vel: Velocidade; G: Ginástica; M: Mini.

UD3	07/jan Cima/Judo 90'	09/jan Ginásio 45'	14/jan Tênis/Primária 90'	16/jan Baixo 45'	21/jan Ginásio 90'	23/jan Cima 45'
Aquecimento	Corrida Contínua	Dança (Tação e Bico)	Corrida Contínua	Corridas de Velocidade	Dança (Tação e Bico)	Corrida Contínua
P. Fundamental	Basquetebol (Equipa 1,2,3) Bola ao Fundo (4x2x2); (Equipa 4,5,6) Jogo dos 6	Basquetebol (Vagas 2x1)	Mini Torneios de Voleibol (1+1 percursos e nº de transposições; 2+2 nº de transposições rodando a cada 2 serviços e 3x3)	Mini torneios de Basquetebol (Equipa 1,2,3) realizam jogos de Monocorfebol (4x4); (Equipa 4,5,6) realizam o Jogo dos 6	Basquetebol (Vagas 2x1)	Mini torneios de Basquetebol (Equipa 1,2,3) realizam jogos de Monocorfebol (4x4); (Equipa 4,5,6) realizam o Jogo dos 6
	Equipas que estão de fora realizam Lançamento do peso	Gupo1 e Grupo 2 realizam troca direta entre Basquetebol e Ginástica realizando um Circuito de Força na transição	Troca de matérias		Gupo1 e Grupo 2 realizam troca direta entre Voleibol e Ginástica realizando um Circuito de Força na transição	
			Mini torneios de Tênis contabilizando o nº de transposições (1+1)	Corrida de Barreiras para as equipas de fora		
			Alunos que estão de fora realizam Circuito de Força			
	TROCA DE ESPAÇO		TROCA DE ESPAÇO	Troca de matérias		Equipas que estão de fora realizam Lançamento do peso
	Ginástica de Solo (I/E)	Ginástica de Solo (I/E)	Ginástica de Solo (I/E)	Mini Torneios de Voleibol (1+1 percursos e nº de transposições; 2+2 nº de transposições rodando a cada 2 serviços e 3x3)	Ginástica Solo (I/E)	
	Circuito de Força	G. Aparelhos (E) M. Trampolim e Saltos	Circuito de Força		G. Aparelhos (E) M. Trampolim e Saltos	
R. Calma	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade
C. Motora	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/Vel/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Flex

Figura 19 - 2ª Etapa - UD3. Legenda: P: Parte; R: Retorno; C: Capacidade; I: Introdução; E: Elementar; LD: Linedance; Res: Resistência; For: Força; Flex: Flexibilidade; Vel: Velocidade; G: Ginástica; M: Mini.

1.6.2. Capacidades Motoras

No domínio das capacidades motoras no que diz respeito à Resistência, continuei a utilizar a Corrida Contínua em forma de Cross de precisão. Nas matérias em questão e respetivas situações de aprendizagem como forma privilegiada para o desenvolvimento da mesma.

Procurei que, nos JDC, as situações tivessem a duração mínima de 8 minutos de forma a que trabalhassem a capacidade em questão e nas aulas em que as matérias ou espaços não permitissem momentos com níveis de intensidade desejados optei por utilizar circuitos de aptidão motora no formato de treino intervalado de alta intensidade.

Segundo Costigan, Eather, Plotnikoff, Hillman e Lubans (2016) representam uma estratégia viável e eficaz na melhoria da saúde física dos jovens.

Nos circuitos de Força, defini tempos de atividades curtos e de alta intensidade (entre 30" a 45") e com tempos de paragem muito curtos entre exercícios que permitiam simultaneamente trabalhar a Força bem como a Resistência. Nestes circuitos a minha preocupação incidiu nomeadamente nos alunos N°5, N°15, N°16, N°27 e N°31 de forma a que

cumprissem os tempos de paragem com o objetivo de que fossem mais um momento para desenvolver a Resistência. Estes Circuitos, em simultâneo com as matérias de Ginástica e Lançamento do peso, permitiram desenvolver a capacidade motora da Força. Com

A Coordenação com a matéria de Dança, a Velocidade com a Corrida de Barreira e exercícios de aceleração e resposta a estímulos, e Flexibilidade na matéria de Ginástica e sem situações de Retorno à calma, também foram trabalhadas no decorrer da Etapa.

Nas aulas de 90', realizadas no Campo de Cima/Judo, as aulas iniciaram sempre com corrida contínua onde optei pela formação de três grupos de nível. Os alunos no final da corrida mediam sempre a sua frequência e os resultados obtidos iam resultar numa subida ou descida de grupo.

Os alunos que terminassem a corrida com menos de 125 bpm subiam de nível, os alunos que acabavam a corrida entre 125 bpm e 160bpm ficavam no mesmo grupo e os alunos que acabam a corrida com níveis acima dos 160bpm desciam de nível. O objetivo era que o terminassem a corrida com valores entre os 140bpm e 160bpm que corresponde aos valores ótimos para o desenvolvimento da Resistência Aeróbia. Nestas aulas a Resistência era também trabalhada as situações de aprendizagem na matéria de Basquetebol.

A Força foi trabalhada na matéria de Lançamento de peso e da Ginástica de solo bem como em Circuitos de Força onde os alunos realizavam extensão de braços, abdominais, agachamentos, saltos e pranchas.

No agachamento o exercício era o Overhead Squat de forma a trabalharem movimento de mobilidade referido PPA e onde aproveitava para ir corrigindo alguns alunos. De forma a que a intensidade das aulas fosse mais alta, os Circuitos eram realizados sem tempos de paragem em que os alunos procuravam realizar o máximo de repetições em 30" a 45" do exercício em questão. Segundo Costigan et al. (2016) o treino intervalado de alta intensidade resulta em adaptações fisiológicas semelhantes a sessões de treino aeróbico mais longo.

Sendo o pouco tempo de prática uma preocupação para os professores de Educação Física, optei por incluir este tipo de treino em quase todas as aulas.

Em relação à Flexibilidade os alunos N°5 e N°31 continuaram a realizar o plano (Apêndice 2) enquanto que os restantes alunos beneficiavam das habilidades da Ginástica de solo sendo que nas aulas de 45' optei por realizar trabalho de Flexibilidade utilizando o método ativo estático assistido realizado a pares.

Optei por pelo método estático em detrimento do dinâmico visto que, segundo o estudo de Bandy, Irion e Briggler (1998) o método estático, com alongamentos de 30 segundos, teve o dobro dos ganhos a nível da flexibilidade em comparação com o método dinâmico.

Nas aulas de 45` e de 90`, realizadas no Ginásio, os alunos realizavam um Circuito de Força na transição entre as matérias, circuito esse realizado sem paragens de forma a que trabalhassem simultaneamente a Resistência que dificilmente seria solicita com as matérias em questão.

Optei por realizar também no final destas aulas situações de flexibilidade onde os alunos trabalhavam a pares através do método Ativo Estático Assistido. Segundo Mallmann, Moesch, Tomé, Vieira, Ciqueleiro e Bertolini (2011), o método ativo estático consiste, através de uma força externa, afastar a origem da inserção muscular.

A decisão de a força externa ou apoio, ser realizada por um colega deveu-se à decisão de proporcionar mais um momento de cooperação entre os alunos, com a obrigatoriedade de alterar os pares em todas as aulas que fosse realizado este trabalho. Este trabalho incidiu nomeadamente no alongamento estático das isquiotibiais utilizando o protocolo sugerido por Mallmann et al. (2011) sendo que o colega segurava na perna em vez de ser utilizada uma superfície estática. O tempo de alongamento foi de 30" em cada perna sendo que realizavam duas vezes com cada.

Outra prioridade na Flexibilidade foi o alongamento da musculatura paravertebral. Para tal os alunos, em decúbito dorsal, fletiam os joelhos e o quadril trazendo as pernas ao tórax movendo a cabeça de encontro às pernas. O Colega realizava pressão gradual na zona dos joelhos e o exercício era realizado duas vezes durante 30" cada.

Nas aulas de 90`realizadas no Campo de Ténis e Ginásio da Primária, optei por iniciar com Corrida Contínua e visto que no decorrer destas aulas era necessário alternar os alunos em atividade, os alunos que estavam de fora realizavam um Circuito de Força/Resistência sendo que nas aulas de 45`, os alunos terminavam as aulas a realizar trabalho de Flexibilidade.

Nas aulas de 45`e de 90`, realizadas no Campo de Baixo, optei por realizar no início da aula, quando os alunos ainda não estavam em fadiga, situações de Velocidade de resposta a vários estímulos. Já no decorrer da aula, as Equipas que estavam de fora na rotação, realizavam Corrida de Barreiras. Nestas aulas optei por terminar com trabalho de Flexibilidade usando novamente o método Ativo Estático Assistido.

1.6.3. Balanço da 2ª Etapa

Nesta etapa, a pouca polivalência dos espaços veio-se a confirmar como um problema na lecionação contínua das matérias, preocupação a que fiz referência no início do ano letivo.

Devido às condições atmosféricas, os alunos foram forçados a ter mais aulas em espaços interiores o que acabou por resultar num maior contato com as matérias prioritárias de Dança, Ginástica de Solo, e Voleibol.

Com os objetivos e situações de aprendizagem definidas procurei igualmente respeitar a diferenciação de ensino ao nível da minha intervenção bem como do tempo que cada Grupo de alunos estava exposto às diversas matérias. Nas situações que não foi possível substituir a matéria de Basquetebol por uma do mesmo subdomínio, optei por lecionar a Ginástica de Aparelhos que acabou por se revelar, para alguns alunos com maior dificuldade na Ginástica de Solo, uma alternativa muito positiva no objetivo de estar mais perto de completar o Nível de Introdução neste Subdomínio.

No decorrer da UD1 optei por redefinir os objetivos na matéria de Basquetebol nomeadamente para os alunos do Grupo 1 (Figura 8). Esta decisão prendeu-se pelo facto de os alunos revelarem bastantes dificuldades na realização das competências e objetivos propostos, tendo prolongado as situações de aprendizagem para UD2.

Como planeado, o final da UD3 correspondeu aos momentos de avaliação sumativa que “surge no final de uma unidade de aprendizagem e pretende fazer um balanço. Esta avaliação presta-se à classificação e tem por função diferenciar” (Duarte, 1994, p. 80). Optei pela realização de pequenos torneios, que me permitiram aferir se os objetivos foram ou não alcançados analisando o desempenho do aluno por referência aos objetivos de aprendizagem.

Fiz questão que os alunos percebessem os critérios de avaliação e situações de aprendizagem tornando o aluno consciente do que se lhe era pedido nas mais diversas situações que, segundo Fernandes (1994), facilita o processo educativo. Tendo por base as situações de avaliação, indicadores de observação e critérios de avaliação dos JDC (Anexo 7) e, visto que segundo Carvalho (1994) devemos conceber procedimentos de recolha e registo através de um sistema fácil, económico e eficaz, optei por criar folhas de registo nomeadamente para a avaliação dos JDC (Apêndice 3).

Na matéria de Basquetebol do Grupo 1 (Figura 8), os alunos Nº 5 e Nº28 cumpriram objetivo se desmarcam à distância de passe tendo o Monocorfebol sido fundamental para adquirirem esta competência. O objetivo de enquadramento com o alvo foi cumprido pelo aluno Nº28 sendo também capaz de decidir bem entre passar e conduzir e executar de forma correta.

O aluno Nº5, apesar de se enquadrar e tomar, por vezes, a decisão correta apresenta ainda dificuldades na execução, tanto do passe como da condução de bola. Os alunos Nº1, Nº16 e Nº24 foram capazes de realizar lançamento da passada em situação de exercício apresentando ainda dificuldades na sua realização em contexto de jogo e, tendo cumprido os

restantes objetivos da etapa, a tomada de decisão e sua execução correta é ainda pouco regular.

O aluno Nº15 apesar de já realizar o lançamento na passada em contexto de jogo apresentou dificuldades na condução de bola o que prejudicou na realização do mesmo. Em relação aos alunos do Grupo 2, o aluno Nº12 participa no ressaltito muito esporadicamente e o aluno Nº26 apresenta ainda dificuldades na realização do lançamento na passada em contexto de jogo. Os restantes alunos do Grupo 2 foram capazes de cumprir o Nível Introdutório no final desta 2ª etapa, indo ao encontro do que foi projetado para os mesmos.

Na matéria de Voleibol, as situações de aprendizagem revelaram-se, para a grande maioria dos alunos, muito positivas para alcançarem os objetivos propostos. Dos alunos com mais dificuldade do Grupo 1 (Figura 11), à exceção do aluno Nº5, que apresenta ainda dificuldades em se deslocar para o ponto de queda da bola, os restantes alunos cumpriram com sucesso este objetivo sendo que, os alunos Nº1 e Nº28, foram igualmente capazes de realizar o serviço por baixo colocado. Os alunos Nº 10, Nº20 e Nº24, embora já consigam dar continuidade, a pouca regularidade com que o fazem não me permite afirmar que concluíram o objetivo proposto. Os alunos Nº23 e Nº30 cumpriram com sucesso o Nível Introdução.

Do Grupo 2 (Figura 11), os alunos Nº12, Nº14, Nº31 continuam com alguma dificuldade na realização do serviço de ténis e os alunos Nº3, Nº4, Nº12 e Nº14 na finalização intencional. Os restantes alunos, na matéria de Voleibol, cumpriram os objetivos propostos para esta etapa.

As matérias como a Ginástica e a Dança foram avaliadas em situações formais e, acabaram por estar presentes em quase a totalidade das aulas, como inicialmente planeado. Devido às condições meteorológicas, que impossibilitaram a utilização dos espaços exteriores, os alunos acabaram por estar mais tempo, que o inicialmente previsto, em contato com estas matérias bem como a Ginástica de Aparelhos. Na matéria de Dança, a grande maioria dos alunos realizou os objetivos propostos sendo que alunos Nº5, Nº28 e Nº31 continuam com algumas dificuldades no Merengue.

Na matéria de Ginástica de Solo, do Grupo 1 (Figura 13), o aluno Nº23 foi capaz de cumprir o Nível Introdução concluindo que apenas necessitava de estar exposto às situações de aprendizagens adaptadas às suas necessidades. O aluno Nº5 foi capaz de realizar a cambalhota à frente, no plano inclinado, sendo que ainda necessita de manipulação, nomeadamente para a impulsão do movimento. Em relação cambalhota atrás, ainda não consegue realizar e a subida para pino não consegue chegar aos 90º muito devido à sua falta de força para tal. O aluno Nº31, apesar de ter ainda alguma dificuldade na fase final, foi capaz de realizar a cambalhota à frente no plano inclinado.

No que diz respeito à cambalhota atrás, no plano inclinado, apresenta ainda algumas dificuldades nomeadamente na repulsão dos braços na fase final. Em relação à subida para pino conseguiu realizar o objetivo proposto. Os alunos em questão apresentam um défice de força e flexibilidade que lhes limita a realização das habilidades de Ginástica de solo e, embora as situações de aprendizagens sejam as corretas, projetei que tivessem bastante dificuldade para atinjam sucesso nesta matéria. No decorrer da 2ª Etapa, a introdução da Ginástica de Aparelhos revelou-se, para estes alunos, uma alternativa viável para experienciarem algum sucesso na matéria de Ginástica, nomeadamente no minitrampolim.

Os alunos Nº18, Nº 20, Nº27 e Nº28 apresentam ainda algumas dificuldades na realização da cambalhota à retaguarda com saída de pernas afastadas e em extensão, nomeadamente na fase final do movimento associado à repulsão de braços. Em relação à cambalhota à frente de pernas afastadas e estendidas, os alunos Nº18, Nº 20 e Nº27 precisam ainda de ajuda na subida sendo que a aluna Nº28 foi capaz de alcançar o objetivo de ligação de pelo menos duas cambalhotas. Em relação ao segundo objetivo, subida para pino com cambalhota à frente, os alunos apresentaram ainda dificuldades na estabilização vertical sendo preciso ajuda não só nessa componente bem como na saída em cambalhota nomeadamente, a colocação da mão na linha dos ombros.

Do Grupo 2 (Figura 13), os alunos Nº1 e Nº13 conseguiram realizar a roda passando pela posição vertical e os alunos Nº9, Nº10, Nº22 e Nº30 foram capazes de estabilizar no pino através das situações de aprendizagem propostas. Os alunos em questão cumpriram com sucesso os Nível introdução integrando o grupo de trabalho com o objetivo de cumprir o Nível Elementar. O aluno Nº15 tem ainda dificuldades na realização da roda, nomeadamente na extensão das pernas na posição vertical e na receção alternada das mesmas sendo que termina virada para a direção do movimento. Os alunos Nº11 e Nº14 apresentam ainda alguma dificuldade na estabilização do pino antes de realizar a cambalhota à frente apenas relacionado com enrolar no momento certo.

Em relação aos alunos do Grupo 3 (Figura 13) Cumpriram todos o Nível Elementar à exceção do aluno Nº 24, que ainda necessita de ajuda lateral para a estabilização na realização do pino cambalhota. Os alunos deste Grupo, que cumpriram também Nível Elementar na Ginástica de Aparelhos foram determinantes nas ajudas dos Colegas. De destacar os alunos Nº2, Nº6 e Nº17 que foram fundamentais na cooperação e consequente desenvolvimento dos restantes colegas.

Segundo Carreiro da Costa ⁴ o Feedback visual está associado a um professor mais eficaz (Quina et al., 1995). Na matéria de Ginástica optei sempre por utilizar este Feedback descrevendo o movimento, exemplificando pessoalmente ou recorrendo a um dos colegas mais aptos. Esta decisão foi, na minha opinião, particularmente decisiva na consecução dos objetivos por parte dos alunos.

Na matéria de Ténis, respeitando os Níveis especificados nos PNEF optei por definir indicadores de observação que, à semelhança dos JDC, me permitiu ter uma observação dos critérios associados aos objetivos propostos de uma forma mais eficaz. Utilizei os conceitos Enviar, Devolver e Trocar a bola que segundo Figueiredo (2012) estão associados aos conteúdos e progressões metodológicas associados à coordenação específica.

Os alunos Nº 1, Nº12, Nº16 e nº29 do Grupo 1 (Figura 15) cumpriram os objetivos propostos para a Etapa. Do Grupo 2 (Figura 15), os alunos Nº11, Nº13 foram capazes de realizar devoluções de esquerda e direita recuperando o enquadramento com sucesso. Do Grupo 3 (Figura 15), os alunos foram todos capazes de cumprir o objetivo proposto, estando em condições de progredir na situação de jogo em cooperação para situação de jogo 1x1 na 3ª Etapa.

Ao nível dos objetivos pessoais, consciente que a minha lacuna principal ao nível da Instrução era fechar o ciclo de Feedback, continuei a dar prioridade à observação de certas situações de aprendizagens em cada espaço, focando a minha intervenção junto dos alunos menos aptos visto que segundo Heacox (2006) os alunos mais aptos necessitam de menos Feedback para terem sucesso. Esta decisão permitiu-me basear o meu processo de ensino numa avaliação formativa reformulando, durante o processo de ensino-aprendizagem, os objetivos dos alunos. A avaliação formativa é “usada no decurso de uma aprendizagem pretendendo dar indícios sobre o posicionamento do aluno face a essa aprendizagem e propor soluções através da identificação das dificuldades” (Duarte, 1994, p. 80).

No que diz respeito ao Feedback utilizado privilegiei o Feedback Descritivo Áudio em detrimento do Feedback prescritivo que, segundo Quina et al. (1995) são mais esquecidos por parte dos alunos. Associado ao Feedback descritivo utilizei também o Feedback Visual, nomeadamente na matéria de Ginástica.

Continuei a observar as aulas dos outros professores, questionando os mesmos sobre aspetos de intervenção e nomeadamente que capacidades procuravam desenvolver e que objetivos tinham definidos para os alunos, nas diversas situações de aprendizagem.

⁴ Carreiro da Costa, F. (1988). *O Sucesso Pedagógico em Educação Física - Estudo das Condições e Factores de Ensino Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana/Universidade Técnica de Lisboa.

1.7. 3ª ETAPA

Na 3ª Etapa- Progresso- procurei que todos os alunos pudessem chegar o mais perto possível de concretizar os objetivos específicos. Para isso, continuando a cooperar com os alunos com mais dificuldade, foi fundamental criar prioridades para os alunos mais aptos.

1.7.1. Atividades Físicas

Basquetebol	Situação de aprendizagem	Voleibol				Dança	
Introdutório		Introdutório	S.A.	Elementar	S.A.	Introdutório	Elementar
Nº1, Nº3, Nº5, Nº11, Nº12, Nº14, Nº15, Nº16, Nº23, Nº24, Nº26, Nº28, Nº30	Monocorfebol (4x4) Bola ao Fundo (4x2x2) Jogo dos 6	Nº1, Nº5, Nº10, Nº16, Nº20, Nº23, Nº24, Nº27, Nº28, Nº30	1+1 e situação de jogo 2+2	Nº3, Nº4, Nº11, Nº12, Nº14, Nº17, Nº21, Nº26, Nº31	Situação de jogo 2x2 e 3x3	Merengue (Linedance)	Tacão e Bico (em pares)
						Nº5, Nº28, Nº31	Todos
Tênis	Situação de aprendizagem	Ginástica de Solo				Ginástica de Aparelhos	
Introdutório		Introdutório	S.A.	Elementar	S.A.	Elementar	
Nº1, Nº4, Nº5, Nº10, Nº12, Nº14, Nº16, Nº23, Nº24, Nº28, Nº29	1+1 Enviar	Nº1, Nº5, Nº9, Nº10, Nº11, Nº13, Nº14, Nº15, Nº16, Nº18, Nº20, Nº22, Nº23, Nº27, Nº28, Nº30, Nº31	habilidades em exercício e em sequência	Nº7, Nº8, Nº19, Nº21, Nº24, Nº29	Sequência de habilidades	Saltos e minitrampolim	
Nº7, Nº11, Nº13, Nº15, Nº21	1+1 Devolver					Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº12, Nº17, Nº21, Nº25, Nº26, Nº29	
Nº6, Nº8, Nº25, Nº26	1+1 Trocar						

Figura 20 - 3ª Etapa - Organização da Etapa por Matérias e Níveis. Legenda: S.A.: Situação de Aprendizagem.

VOLEIBOL

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
VOLEIBOL	GRUPO 1	
		Em situação de jogo 2+2 o aluno deve ser capaz de:
	Nº5	. Deslocar para o ponto de queda da bola
	Nº5, Nº16, Nº27	. Realizar serviço por baixo colocado
		. Dar continuidade ao jogo com passe ou manchete (2º toque)
	Nº1, Nº10, Nº20, Nº24, Nº28	. Dar continuidade ao jogo com passe ou manchete (1º e 2º toque)
	GRUPO 2	
		Em situação de jogo 2x2 e 3x3 o aluno deve ser capaz de:
	Nº12, Nº14, Nº23, Nº30, Nº31	Realizar serviço de ténis
	Nº12, Nº14, Nº23, Nº30	Passar para a finalização ou finalizar em apoio
	Nº3, Nº4, Nº12, Nº14, Nº23, Nº30	Finalizar com intenção
	GRUPO 3	
	Nº2, Nº6, Nº7, Nº8, Nº9, Nº11, Nº13, Nº15, Nº17, Nº18, Nº19, Nº21, Nº22, Nº25, Nº26, Nº29	. Cooperar com os colegas em situação de jogo 2+2, 2x2, 3x3

Figura 21 - 3ª Etapa Objetivos Voleibol.

Os alunos, matéria de Voleibol, cumpriram quase na totalidade os objetivos propostos na etapa anterior, o que permitiu progredir nas situações de aprendizagem bem como nos objetivos inerentes às mesmas nesta Etapa.

De forma a concretizar os objetivos propostos para os alunos do Grupo 1 (Figura 21), optei por realizar situações de jogo 2+2 onde foram contabilizados o número de transposições, situações essas que foram realizadas com os alunos do Grupo 3 (Figura 21), que corresponde ao grupo de alunos mais aptos (já cumprem o Nível Elementar). Para tal optei pela constituição dos seguintes pares de trabalho referidos na Figura 26 e Figura 27. Nestas situações defini que o serviço fosse realizado para o aluno mais apto do par de forma a que houvesse continuidade e desta forma permitir que alunos menos aptos tivessem mais hipóteses de, depois de um bom passe, dar continuidade ao jogo.

Os alunos Nº 5, Nº16 e Nº27, na UD4 tiveram também como objetivo realizar o serviço por baixo colocado para o aluno mais apto da equipa adversária de forma a que este pudesse promover a continuidade do jogo oferecendo a possibilidade do aluno menos apto de dar o 2º toque em condições favoráveis. Na UD5 estes alunos tiveram como objetivo dar continuidade ao jogo e, para tal, realizaram o 2º toque após o 1º toque realizado pelo aluno mais apto. O aluno Nº5 continuou, nesta etapa, a realizar toques de cabeça e Autopasses de forma a desenvolver a capacidade de deslocamento para o ponto de queda da bola. Os alunos Nº1, Nº10, Nº20, Nº24 e Nº28 do Grupo 1 (Figura 21), na UD4, tiveram como objetivo dar continuidade ao jogo realizando o 2º toque após o serviço da equipa adversária. Na UD5 e UD6 os alunos em questão tiveram como objetivo dar continuidade ao jogo, mas nesta fase realizando também o 1º toque. Para tal defini que fosse o aluno mais apto a realizar o serviço

de forma a aumentar as possibilidades de uma colocação de bola eficaz potenciando um 1º toque de qualidade.

Os alunos do Grupo 2 (Figura 21) realizaram, como parte do aquecimento para a modalidade e de forma a realizarem o serviço de ténis, situações de 1+1 promovendo ao mesmo tempo a receção para dar continuidade ao jogo com deslocamentos variados, sendo a bola colocada pelos colegas para diferentes zonas.

Tendo em conta a “(...)necessidade do treino das habilidades técnicas ser realizado em situações, que sem deixarem de integrar a lógica acontecimental do jogo e a sua estrutura funcional, devem facilitar o processo de aprendizagem das habilidades técnicas (...). (Mesquita & Graça, 2002, p. 73). foi utilizada a situação de jogo 2x2. Segundo Gonçalves, (2009), tem como objetivo a automatização do 2º toque de realizar o passe para finalização e a finalização intencional (premiando o a finalização intencional).

Desta forma irei condicionei o jogo de forma a que o 1º toque fosse dado pelo jogador mais recuado com 3 toques obrigatórios. Realizaram também situações de jogo de 3x3 incidindo na dinâmica de 3 toques de forma terem mais situações que promovam o passe para a finalização, condicionado o jogo com a obrigatoriedade de realizarem 3 toques por equipa de forma a potenciar a distribuição (2º toque) para a zona de ataque.

De forma a realizar estas situações de aprendizagem optei pela criação dos grupos de trabalho referidos na Figura 26 e Figura 27.

O objetivo para os N°12, N°14, N°23, N°30 e N°31 é que fossem capazes de realizar o serviço de ténis e para os alunos N°12, N°14, N°23 e N°30 passassem para finalização ou finalizassem em apoio. Para tal nos jogos em que estiveram envolvidos, o serviço foi realizado para os alunos mais aptos de forma a que o segundo toque fosse realizado pelo aluno N°12, N°14, N°23 e N°30 de forma a promover mais situações de passe para a finalização ou finalização em apoio seja na situação de 2x2 seja na situação de 3x3. Na situação de 3x3 aproveitaram para ocupar a posição de distribuidor de forma a potenciar os passes para finalização ou rematar em apoio visto que estas situações segundo Gonçalves, (2009). permitem consolidar os 3 toques e colocar, com intencionalidade, a bola no meio campo adversário

Os alunos mais aptos cooperaram com os colegas de forma a darem continuidade ao jogo após o serviço, aumentando o número de situações de 2º toque para estes quatro alunos. Para os alunos N°3 e N°4, tendo sido a finalização intencional o objetivo da etapa, para que conseguissem completar o Nível Elementar, nas situações de 2x2 receberam a bola de forma a darem o 3º toque alterando a pontuação nestas situações, premiando a finalização intencional, situação que segundo Gonçalves, (2009) incentiva ao remate.

ANDEBOL

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
ANDEBOL	GRUPO 1	
	Nº5	Em situação de jogo em Vagas 3x1 o aluno deve ser capaz de: . Realizar o passe de forma correta (armação do braço) . Realizar a aproximação ao alvo e rematar
	Nº1, Nº15, Nº16, Nº24, Nº27, Nº28	Em situação de jogo em Vagas 3x1 o aluno deve ser capaz de: . Finalizar em salto
	GRUPO 2	
	Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº7, Nº10, Nº11, Nº12, Nº13, Nº14, Nº17, Nº18, Nº19, Nº20, Nº21, Nº23, Nº25, Nº26, Nº29, Nº30, Nº31	Em situação de Vagas o aluno deve ser capaz de: . Receber a bola à máxima velocidade e em corrida passar ao colega . Receber a bola do colega em corrida e rematar em suspensão Em situação de jogo 4x4 em meio campo o aluno deve ser capaz de: . Colaborar na circulação de bola.
	GRUPO 3	
	Nº8, Nº9, Nº13, Nº22	. Cooperar com os colegas do Grupo 1 e do Grupo 2 Em situação de jogo 4x4 em meio campo o aluno deve ser capaz de: . Dominar a marcação de vigilância e de controle. . Ultrapassar o adversário direto

Figura 22 - 3ª Etapa Objetivos Andebol.

A minha decisão de incluir a matéria de Andebol nesta etapa prendeu-se por um conjunto de fatores. No decorrer da 2ª etapa os alunos que ainda não conseguiam realizar o lançamento na passada em contexto de jogo ou mesmo participar no ressalto na matéria de Basquetebol eram, na sua grande maioria, os mesmos que não conseguiam realizar o remate em salto no Andebol. Visto que as competências comuns às duas matérias estavam interiorizadas pelos alunos e, a razão para não atingirem o sucesso no Nível Introdutório se devia dificuldade de realizar uma competência específica da matéria de Basquetebol optei por introduzir o Andebol como o JDC de invasão nesta 3ª etapa convicto que teriam mais facilidade de cumprirem o Nível nesta matéria.

“(…)para desenvolver a competência dos praticantes no jogo e assegurar a sua motivação e interesse durante as aulas de Educação Física ou sessões de treino, os conteúdos de Andebol não devem aparecer como fruto do livre arbítrio do professor ou treinador, mas ao invés devem ser criteriosas e sistematicamente selecionados em função das capacidades e habilidades dos jovens(…)” (Ribeiro, 2014, p. 7)

À semelhança todos os JDC de invasão, e com a prioridade de aumentar o tempo de decisão dos alunos, criei situações de superioridade numérica ofensiva de forma a que os alunos mais aptos cooperassem com os alunos menos aptos de forma a potenciarem situações que necessitem de experienciar mais vezes.

De forma a que os alunos do Grupo 1 realizassem o remate em salto, realizei situações de Vagas 3x1 sendo que o aluno mais apto jogou preferencialmente pelo corredor central de forma a potenciar muitas situações de remate aos alunos menos aptos. Cada equipa realizava 3 ataques, com a mesma equipa a defender e com os alunos na equipa defensiva a trocar de posições após o 1º ataque das outras 3 equipas. Desta forma os 3 alunos ocuparam as 3 posições defensivas.

O aluno Nº 5 teve como objetivo executar o passe de forma correta associado a uma boa decisão (problema semelhante no Basquetebol) e aproximação ao alvo com remate (armação de braço). Para tal optei por criar os Grupos de trabalho referidos na Figura 27.

Tinha previsto, para os alunos do Grupo 1 (Figura 22) introduzir, na UD6, a situação de jogo 4x4 com Gr a avançar no momento ofensivo da equipa de forma a provocar superioridade numérica atacante, sendo que teria de voltar imediatamente para a baliza após a perda da posse de bola. Tal não foi possível devido à interrupção das atividades letivas.

Para os alunos do Grupo 2 e do Grupo 3 (Figura 22), o objetivo prioritário foi desenvolverem competências inerentes ao Nível Elementar de Andebol, nomeadamente a capacidade de colaborar na circulação de bola, a desmarcação rápida após a recuperação e o remate em suspensão. Para tal optei por criar situações de Vagas, onde os jogadores colocados no corredor lateral passavam a bola para um jogador no corredor central e quando este jogador passava a bola ao Gr os dois alunos no corredor lateral corriam à máxima velocidade de forma a receber a bola do Gr em corrida passando para o colega que deveria rematar em suspensão.

Foram também realizadas situações de 4x4 em meio campo com a preocupação de os alunos compreenderem o trapézio ofensivo colaborando na circulação da bola onde cada equipa a tinha 6 tentativas de ataque com o objetivo de finalizar. Desta forma foi possível que os alunos pudessem desenvolver competências do Nível Elementar da matéria em situações de jogo mais complexas. Para tal, criei os grupos de trabalho referidos na Figura 27.

Para os alunos do Grupo 3 (Figura 22), visto que já eram capazes de colaborar ofensivamente na circulação de bola, a minha prioridade foi que, na mesma situação de 4x4 fossem capazes de dominar a marcação de vigilância e de controle bem como ultrapassar o adversário direto através da exploração vertical e horizontal. Inicialmente pensei também realizar a situação de jogo 3x1 de forma a desenvolver estas capacidades. Esta situação permitia ao jogador que defendia trabalhar a marcação de vigilância deslocando-se para o lado que a bola era passada tocando no cone respetivo. O remate teria de ser realizado pelo jogador na posição central de forma a explorar o adversário.

GINÁSTICA DE SOLO

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
GIN. SOLO	GRUPO 1	
	Nº5, Nº31	Em situação de exercício o aluno deve ser capaz de realizar: . Cambalhota à frente (com plano inclinado e manipulação para o aluno Nº5) . Cambalhota à retaguarda (plano inclinado) . Subida para pino (90 graus para o aluno Nº5 e subida completa para o aluno Nº31); . Nº31 Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas e estendidas no plano inclinado
	Nº18, Nº20, Nº27, Nº28	Combinando habilidades em sequência o aluno deve ser capaz de: . Realizar ligação de menos duas cambalhotas . Realizar subida para pino com cambalhota à frente
	GRUPO 2	
	Nº11, Nº14, Nº15, Nº16	Em situação de exercício o aluno deve ser capaz: Passar pela posição vertical na roda Estabilizar na posição vertical do pino Com o objetivo de realizar as habilidades do Nível Introdução em sequência
	GRUPO 3	
	Nº1, Nº9, Nº10, Nº11, Nº13, Nº19, Nº22, Nº23, Nº24, Nº30	Realizar a sequência do Nível Elementar: Cambalhota à frente com pernas estendidas e afastadas; Cambalhota à frente saltada, Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas, Pino cambalhota; Roda; Avião, Ponte ou Espargata
	Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº7, Nº8, Nº12, Nº17, Nº21, Nº25, Nº26, Nº29	. Cooperar com os colegas na realização da sequência de solo . Evoluir nas habilidades do Nível Elementar da Ginástica de aparelhos (minitrampolim e saltos)

Figura 23 - 3ª Etapa - Objetivos Ginástica.

Para os alunos, Nº5, Nº31 optei por continuar a utilizar, no decorrer da etapa, o Reuther para o plano inclinado de forma a realizarem as cambalhotas. Foi utilizada a manipulação como forma de intervenção, procurando desta forma, compensar a falta de força e mesmo de velocidade, requisitos para a realização destes movimentos. Segundo Araújo (2012), na cambalhota à frente, a manipulação deve ser realizada com uma mão na nuca, para ajudar a encostar o queixo ao peito e outra na parte posterior das coxas, para impulsionar o enrolamento ajudando a levantar.

No caso do aluno Nº5 esta forma de intervenção ajudou, de certa forma, na superação do medo revelado pelo mesmo e por isso optei por ser eu a realizar as ajudas. A cambalhota à retaguarda foi realizada num plano inclinado com o ajudante a apoiar a mão nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo.

Estes alunos continuaram a realizar as situações propostas na 2ª etapa sendo que o aluno Nº 31 teve como objetivo adicional realizar a subida para pino completa com saída para cambalhota à frente (a realizar no espaldar ou parede). Para tal utilizaram o espaldar para, partindo da posição ventral, irem recuando as mãos gradualmente para a subida para pino. Numa primeira fase estabilizar formando 90º e quando o conseguirem começar a subir acima desse ponto.

No decorrer da etapa o aluno Nº 31 começou também realizar a cambalhota para trás com pernas afastadas e estendidas com a ajuda do Reuther como plano inclinado. Optei por dar esta alternativa ao aluno que estava com muitas dificuldades em realizar a saída com os pés juntos e desta forma começou a experienciar algum sucesso.

Os alunos Nº18, Nº20; Nº27 e Nº28 do Grupo 1 (Figura 23), tiveram como objetivo ligar pelo menos duas cambalhotas. Na realização da cambalhota à frente com membros inferiores afastados os alunos realizaram no plano inclinado e, sempre que foi necessária ajuda, foi realizada, de frente para o colega, puxando pelas axilas. Na cambalhota à retaguarda com os membros inferiores afastados foi, numa primeira fase, realizada no plano inclinado com o colega a puxar pela zona da bacia sempre que necessário, necessário. Estes alunos tiveram também como objetivo realizar a subida para pino estabilizando na posição vertical utilizando o espaldar/colchão para a mesma saindo em cambalhota à frente.

Os alunos do Grupo 2 (Figura 23), apresentavam dificuldades ao nível da roda, não passando pela posição vertical, e na estabilização da posição vertical no pino antes da realização da cambalhota. Para os alunos que apresentavam dificuldades nos dois movimentos foi prioritário que realizassem primeiro com sucesso o pino sendo este um pré-requisito para a realização da roda. Para tal, tiveram como objetivo prioritário a realização do pino cambalhota sendo que realizaram tesouras, lançando alternadamente os membros inferiores para a vertical. Utilizaram também o espaldar para estabilizar na posição vertical.

Respeitando Araújo (2012) para os alunos que continuavam com dificuldades, optei pela ajuda de manipulação onde foi colocada uma mão na linha dos ombros para não deixar avançar em relação ao apoio das mãos e, com a outra mão na perna livre, para impulsionar para cima e chegar à vertical. A aluna Nº 15 continuou a ter dificuldades na realização da roda, nomeadamente na fase da receção não realizando a extensão das pernas. Para tal respeitando Araújo (2012), realizou, na UD4, a roda para um colchão mais baixo, aumentando o tempo até à receção de forma a corrigir esta dificuldade que não foi colmatada no decorrer da 2ª Etapa. Na UD5, face à persistência da dificuldade optei por realizar manipulação colocando as mãos na cintura de forma a evitar a rotação na fase final do movimento.

Os alunos Nº1; Nº9; Nº10; Nº13; Nº22; Nº23; Nº24 e Nº30 do Grupo 3 (Figura 23), contaram com a ajuda dos restantes alunos do Grupo 3, que já cumpriam o Nível Elementar,

de forma realizarem a ligação de 2/3 elementos de cada vez. Para isso, na UD4 e UD5, tiveram a ajuda dos colegas na estabilização do pino antes da cambalhota realizada com o colega colocado lateralmente ao praticável de forma a que, com o braço, ajudassem na estabilização do pino.

Na realização da cambalhota à retaguarda com os membros inferiores estendidos tiveram a ajuda dos colegas na fase de repulsão dos braços, puxando pela zona da bacia, de forma a colmatar a falta de flexibilidade, sendo que na UD4 começaram por realizar no plano inclinado com o Reuther.

Os Alunos do Grupo 3 (Figura 19), que já cumpriam o Nível Elementar Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº7, Nº8, Nº12, Nº17, Nº21, Nº25, Nº26, Nº29, além de cooperar com os restantes colegas do mesmo grupo, nas aulas no Ginásio, procuraram simultaneamente procurar cumprir o Nível Elementar de Ginástica de aparelhos (Anexo VIII) (Minitrampolim; e saltos).

TÉNIS

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
TÉNIS	GRUPO 1	
		Em situação de 1+1 o aluno deve ser capaz de: (Enviar)
	Nº4, Nº5, Nº10, Nº14, Nº23, Nº24, Nº28	Servir por baixo Posicionar-se para bater a bola (direita e esquerda)
	GRUPO 2	
		Em situação de jogo 1+1; o aluno deve ser capaz de: (Devolver)
	Nº1, Nº7, Nº12, Nº15, Nº16, Nº21, Nº29	Recuperar o enquadramento Devolver a bola de esquerda ou de direita
	GRUPO 3	
		Em situação de jogo 1+1 o aluno deve ser capaz de: (Trocar)
	Nº11, Nº13	Recuperar o enquadramento Realizar pelo menos 6 devoluções de esquerda e direita.
	Grupo 4	
		Em situação de 1+1 o aluno deve:
	Nº2, Nº3, Nº6, Nº8 Nº9, Nº17, Nº18, Nº19 Nº20, Nº22, Nº25 Nº26, Nº27, Nº30, Nº31	Cooperar com os colegas do Grupo 1,2 3. Realizar troca de bolas de direita e esquerda com intencionalidade de de forma colocar a bola numa zona previamente definida

Figura 24 - 3ª Etapa - Objetivos Ténis.

No decorrer da 3ª Etapa continuei a privilegiar as situações de jogo 1+1. Os alunos do Grupo 1 (Figura 24) tinham como objetivo enviar a bola para os Colegas. Foram realizadas situações de colocarem a bola de forma a que os colegas conseguissem bater, deixando a bola cair para o colega bater, o próprio aluno deixa a bola cair a bola para bater. Em situação de cooperação 1+1 procuraram devolver a bola enviada pelo colega. O objetivo para este grupo de alunos era que, no decorrer da etapa, que fossem capazes de, posicionando-se

corretamente, bater a bola de direita ou esquerda e servir por baixo com as situações anteriormente referidas.

Os alunos do Grupo 2 (Figura 24) tinham com o objetivo serem capazes de devolver a bola, de esquerda e direita, enviada pelo Colega, e de recuperar o enquadramento. À semelhança da 2ª Etapa de forma a que os alunos fossem capazes de recuperar o enquadramento realizavam situações de cooperação sem raqueta evoluindo para o jogo com raqueta. Os alunos do Grupo 3 tiveram como objetivo realizar 6 devoluções seguidas de direita e esquerda recuperando o enquadramento. Para os alunos do Grupo 4, nomeadamente os alunos Nº 6, Nº8, Nº25 e Nº26 teria sido benéfico evoluir para situações de jogo 1x1. Na matéria de Ténis não foi, no entanto, possível progredirem privilegiando essa mesma progressão noutras matérias, nomeadamente na Ginástica e no Andebol. Pa tal optei por criar os grupos de trabalho referidos na Figura 26.

DANÇA

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
DANÇA		MERENGUE (LINE DANCE)
	Nº5, Nº28, Nº31	Cumprir a estrutura rítmica
	Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº8, Nº11, Nº12, Nº16, Nº17, Nº21, Nº25, Nº26	Servir de referência para os alunos Nº5, Nº28 e Nº31
		TACÃO E BICO
	Todos exeto (Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº8; Nº11; Nº21, Nº25)	Cumprir a estrutura rítmica
	Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº8, Nº11, Nº21, Nº25,	Cooperar com os Colegas

Figura 25 - 3ª Etapa - Objetivos Dança.

No decorrer da 3ª Etapa continuei a abordar o Merengue em line dance incidindo o meu feedback nos alunos Nº5, Nº28 e Nº31. Estes alunos continuaram a apresentar muitas dificuldades em respeitar a estrutura rítmica dança. Optei por recorrer aos alunos mais aptos na ajuda para estes três alunos sendo colocados em posições que permitissem aos mesmos ter uma referência em todos os sentidos da dança. A Dança Tacão e Bico continuou a ser lecionada com o objetivo que os alunos, referidos na Figura 25, fossem capazes de cumprir a sua estrutura rítmica.

Devido ao *roulement* de espaços optei por definir os grupos de trabalho identificados nas Figuras 22, 23 e 24, que “(...) podemos esperar mais da organização por grupos segundo necessidades” (Crahay, 2013, p.30)

No Campo de Ténis (Figura 26) optei por realizar 3 áreas de trabalho realizando 3 rotações. Área 1 com Voleibol (2+2) e Voleibol (3x3), área 2 Ténis (1+1) e área 3 com um Circuito Força/Resistência. No que diz respeito às aulas lecionadas no Campo de Ténis (Figura 26), os alunos do Grupo 1, que necessitavam de Voleibol Introdutório e Ténis passavam pelas três áreas. Os alunos do Grupo 2, que necessitavam de Ténis, realizavam a

rotação pelas três áreas cooperando com os Colegas na matéria de Voleibol. Os alunos do Grupo 3, que precisavam de Voleibol Elementar e Tênis realizavam a rotação apenas por estas duas estações sendo que o aluno Nº3, Nº30 e Nº31 cooperavam com os Colegas no Tênis. Os alunos do Grupo 4, que já cumpriam o Nível Elementar no Voleibol e não precisavam do Tênis, realizavam a rotação pelas três matérias cooperando com os Colegas no Voleibol e no Tênis.

Os alunos Nº20 e Nº27 assinalados na Figura 26 como Grupo 5, que precisam apenas de Voleibol Introdutório ficavam na estação de Voleibol (2+2), alternando com as equipas que iam chegando. Quando estavam de fora realizavam trabalho de Força/Resistência.

No Campo de Cima e Campo de Baixo (Figura 27) optei por realizar 3 Áreas de trabalho. Área 1 com Voleibol (2+2) e Voleibol (2x2) ou (3x3), área 2 com Andebol em situação de Vagas (3x1) e área 3 com Andebol em situação de jogo (4x4) em Vagas utilizando uma baliza ou situação de contra-ataques.

No que diz respeito à Figura 27, os alunos do Grupo 1 que precisavam de Voleibol Introdutório e Andebol Introdutório realizaram as situações de (2+2) e vagas (3x1) respetivamente. Os alunos do Grupo 2, que precisavam de Voleibol Elementar e Andebol Elementar, realizaram situações de jogo (2x2) ou (3x3) e vagas (4x4) e contra-ataques respetivamente. Os alunos do Grupo 3, que precisavam de Andebol Elementar, realizaram situação de Vagas (4x4), cooperando com os Colegas na matéria de Voleibol nas situações de (2+2), (2x2) e (3x3) e de Andebol (3x1).

Os alunos do Grupo 4, mais aptos, que precisavam de Andebol Elementar realizaram a situação de jogo em Vagas 4x4 e de contra-ataque e cooperaram com os Colegas na situação de Vagas (3x2) no Andebol e na situação de jogo (2+2) de Voleibol. Os alunos Nº10 e Nº20 assinalados na Figura 27 como Grupo 5, que precisavam de Voleibol Introdutório realizaram situação de jogo 2+2 e cooperaram com os Colegas na situação em Vagas (3x1) de Andebol.

No Ginásio, sendo o foco a Ginástica, optei por criar dois Grupos de trabalho (Figura 28). No Basquetebol optei por realizar situações de jogo em Vagas (2x1) e na Ginástica os alunos tinham a possibilidade de trabalhar as habilidades de solo do Nível Introdutório e Elementar bem como Ginástica de Aparelhos para os alunos já tinham cumprido o Nível Elementar na Ginástica de Solo. Os Grupos faziam troca direta realizando um Circuito de Força/Resistência na transição.

VOLEIBOL			TÊNIS	FORÇA/RESISTÊNCIA	GRUPOS
1ª Rotação					
(2+2)		(3X3)	1+1	CIRCUITO	GRUPO 1
Nº10 e Nº29		Nº14, Nº23 e Nº17	Nº12 + Nº31	Nº16, Nº28, Nº11, Nº15, Nº22, Nº25, Nº26	Nº1, Nº5, Nº10, Nº16, Nº21, Nº24
Nº24 e Nº21		Nº3, Nº18 e Nº19	Nº4 + Nº30		
Nº20 e Nº27			Nº5 + Nº9		GRUPO 2
			Nº1 + Nº8		Nº2, Nº7, Nº11, Nº13, Nº15, Nº29
			Nº13, Nº6		
			Nº7 + Nº2		
2ª Rotação					
(2+2)		(3x3)	1+1	CIRCUITO	GRUPO 3
Nº16 e Nº15		Nº12, Nº4, Nº22	Nº14 + Nº3	Nº1, Nº5, Nº13, Nº7, Nº2, Nº6	Nº3, Nº4, Nº12, Nº14, Nº23, Nº30, Nº31
Nº28 e Nº11		Nº30, Nº31 Nº25, Nº26	Nº23 + Nº9		
Nº20 e Nº27			Nº10 + Nº8		GRUPO 4
			Nº24 + Nº17		Nº6, Nº8, Nº9, Nº17, Nº18, Nº19, Nº22, Nº25, Nº26
			Nº29 + Nº18		
			Nº21 + Nº19		
3ª Rotação					
(2+2)		(3x3)	1+1	CIRCUITO	GRUPO 5
Nº5 e Nº13		Nº14, Nº23 e Nº2	Nº16 + Nº22	Nº10, Nº24, Nº21, Nº29, Nº8 Nº17, Nº19	Nº20, Nº27
Nº1 e Nº7		Nº3, Nº6 e Nº8	Nº28 + Nº25		
Nº20 e Nº27			Nº15 + Nº26		
			Nº11 + Nº18		
			Nº4 + Nº30		
			Nº12 + Nº31		

Figura 26 – 3ª Etapa – Grupos de Trabalho Campo de Tênis.

	Grupo 1	Grupo 2
BASQUETEBOL (Vagas 2x1)	Nº11, Nº2, Nº1	Nº16, Nº13, Nº24
	Nº5, Nº6, Nº3	Nº23, Nº7, Nº26
	Nº14, Nº8, Nº4	Nº28, Nº19, Nº29
	Nº15, Nº9, Nº12	Nº30, Nº20; Nº27
	Nº31, Nº22, Nº10, Nº18	Nº17, Nº25, Nº21
G. SOLO (NI e NE)	Nº1, Nº11, Nº5, Nº14, Nº15, Nº9; Nº31, Nº22, Nº10,	Nº16, Nº13, Nº24, Nº23, Nº28, Nº19, Nº30, Nº20, Nº27
G. APARELHOS (NE) Minitrampolim e Saltos	Nº2, Nº6, Nº3, Nº4, Nº8 Nº12; Nº17, Nº25, Nº21	Nº26, Nº29, Nº17, Nº25, Nº21, Nº7

Figura 28 – 3ª Etapa – Grupos de Trabalho Ginásio. Legenda: NI: Nível Introdutório; NE: Nível Elementar; G: Ginástica.

VOLEIBOL		ANDEBOL		GRUPOS
1ª Rotação				
(2+2)	(2X2)	(3X1)	(4X4)	GRUPO 1
Nº5	Nº4 e Nº26	Nº1, Nº11, Nº24	Nº3, Nº14; Nº23, Nº30, Nº18, Nº19, Nº25, Nº29, Nº13	Nº1, Nº5, Nº16, Nº24, Nº27, Nº28
Nº16+Nº21	Nº12 e Nº22			GRUPO 2
Nº27+Nº17		Nº28, Nº6, Nº7		Nº3, Nº4, Nº12, Nº14, Nº23, Nº30, Nº31
Nº10 + Nº8				GRUPO 3
Nº20 + Nº9		Nº15, Nº2, Nº31		Nº2, Nº6, Nº7, Nº11, Nº17. Nº18, Nº19, Nº21, Nº25, Nº26, Nº29
2ª Rotação				
(2+2)	(3x3)	(3X1)	(4X4)	GRUPO 4
Nº1+Nº19			Nº4, Nº12, Nº2, Nº6, Nº7, Nº11, Nº17, Nº21 Nº26,	Nº8, Nº9, Nº13, Nº22
Nº24 + Nº25	Nº3, Nº23 e Nº31	Nº16, Nº10 e Nº20	Nº8, Nº8, Nº22, Nº29	GRUPO 5
Nº28 + Nº15	Nº14, Nº18 e Nº30	Nº27, Nº13 e Nº5		Nº20. Nº10

Figura 27 – 3ª Etapa – Grupos de Trabalho Campo de Baixo e Campo de Cima.

UD4	28/jan Baixo/Dança 90'	30/jan Tênis 45'	04/fev Cima/Judo 90'	06/fev Ginásio 45'	11/fev Tênis/Primária 90'	13/fev Baixo 45'
Aquecimento	Corridas de Velocidade	Corrida Contínua	Corrida Contínua	Dança (Merengue LD)	Corrida Contínua	Corridas de Velocidade
P. Fundamental	Voleibol (situação de jogo 2+2, 2x2 na 1ª Rotação). Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 2ª Rotação)	Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 1ª, 2ª e 3ª Rotação)	Voleibol (situação de jogo 2+2, 2x2 na 1ª Rotação). Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 2ª Rotação)	Basquetebol (Vagas 2x1)	Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 1ª, 2ª e 3ª Rotação)	Voleibol (situação de jogo 2+2, 2x2 na 1ª Rotação). Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 2ª Rotação)
	Andebol (situação de jogo 3x1 em Vagas e 4x4 circulação de bola ou trabalho de contra ataque na 1ª e 2ª Rotação)	Tênis (situação de jogo 1+1 na 1ª, 2ª e 3ª Rotação)	Andebol (situação de jogo 3x1 em Vagas e 4x4 circulação de bola ou trabalho de contra ataque na 1ª e 2ª Rotação)	Gupo1 e Grupo 2 realizam troca direta entre Basquetebol e Ginástica realizando um Circuito de Força na transição	Tênis (situação de jogo 1+1 na 1ª, 2ª e 3ª Rotação)	
	TROCA DE ESPAÇO		TROCA DE ESPAÇO		Circuito de Força/Resistência	
	Ginástica de Solo (I/E)	Circuito de Força/Resistência (Abdominais, Estensão de braços, saltos, OHS e Pranchas)	Ginástica de Solo (I/E)	Ginástica de Solo (I/E)	Ginástica de Solo (I/E)	
	Circuito de Força/Resistência		Circuito de Força/Resistência	G. Aparelhos (E) M. Trampolim e Saltos	Circuito de Força/Resistência	
R. Calma	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade
C. Motora	Res/For/Vel	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/Vel/Flex

Figura 29 – 3ª Etapa – UD4. Legenda: P: Parte; R: Retorno; C: Capacidade; I: Introdução; E: Elementar; LD: Linedance; Res: Resistência; For: Força; Flex: Flexibilidade; Vel: Velocidade; G: Ginástica; M: Mini.

UD5	18/fev Ginásio 90´	20/fev Cima 45´	25/fev Baixo/Dança 90´	27/fev Tênis 45´	03/mar Cima/Judo 90´	05/mar Ginásio 45´
Aquecimento	Dança (Tacão e Bico)	Corrida Contínua	Corridas de Velocidade	Corrida Contínua	Corrida Contínua	Dança (Merengue LD)
P. Fundamental	Basquetebol (Vagas 2x1)	Voleibol (situação de jogo 2+2, 2x2 na 1ª Rotação). Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 2ª Rotação)	Voleibol (situação de jogo 2+2, 2x2 na 1ª Rotação). Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 2ª Rotação)	Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 1ª, 2ª e 3ª Rotação)	Voleibol (situação de jogo 2+2, 2x2 na 1ª Rotação). Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 2ª Rotação)	Basquetebol (Vagas 2x1)
	Gupo1 e Grupo 2 realizam troca direta entre Basquetebol e Ginástica realizando um Circuito de Força na transição		Andebol (situação de jogo 3x1 em Vagas e 4x4 circulação de bola ou trabalho de contra ataque na 1ª e 2ª Rotação)		Tênis (situação de jogo 1+1 na 1ª, 2ª e 3ª Rotação)	Andebol (situação de jogo 3x1 em Vagas e 4x4 circulação de bola ou trabalho de contra ataque na 1ª e 2ª Rotação)
	Ginástica de Solo (I/E)		TROCA DE ESPAÇO	TROCA DE ESPAÇO	TROCA DE ESPAÇO	
	G. Aparelhos (E) M. Trampolim e Saltos	ou trabalho de contra ataque na 1ª e 2ª Rotação	Ginástica de Solo (I/E)	Circuito de Força/Resistência	Ginástica de Solo (I/E)	Ginástica de Solo (I/E)
			Circuito de Força/Resistência		Circuito de Força/Resistência	G. Aparelhos (E) M. Trampolim e Saltos
R. Calma	Flexibilidade	Flexibilidade	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade
C. Motora	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Vel	Res/For/Flex	Res/For/Vel	Res/For/Flex

Figura 30 – 3ª Etapa – UD5. Legenda: P: Parte; R: Retorno; C: Capacidade; I: Introdução; E: Elementar; LD: Linedance; Res: Resistência; For: Força; Flex: Flexibilidade; Vel: Velocidade; G: Ginástica; M: Mini.

UD6	10/mar Ténis/Primária 90`	12/mar Baixo 45`	17/mar Ginásio 90`	19/mar Cima 45`	24/mar Baixo/Dança 90`	26/mar Ténis 45`
Aquecimento	Corrida Contínua	Corridas de Velocidade	Dança (Tacão e Bico)	Corrida Contínua	Pova de Orientação	Corrida Contínua
P. Fundamental	Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 1ª, 2ª e 3ª Rotação)	Voleibol (situação de jogo 2+2, 2x2 na 1ª Rotação). Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 2ª Rotação)	Basquetebol (Vagas 2x1)	Voleibol (situação de jogo 2+2, 2x2 na 1ª Rotação). Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 2ª Rotação)		Voleibol (situação de jogo 2+2 e 3x3 na 1ª, 2ª e 3ª Rotação)
	Ténis (situação de jogo 1+1 na 1ª, 2ª e 3ª Rotação)		Gupo1 e Grupo 2 realizam troca direta entre Basquetebol e Ginástica realizando um Circuito de Força na transição			Ténis (situação de jogo 1+1 na 1ª, 2ª e 3ª Rotação)
	Circuito de Força/Resistência			Ginástica de Solo (I/E)		
	TROCA DE ESPAÇO	Andebol (situação de jogo 3x1 em Vagas e 4x4 circulação de bola ou trabalho de contra ataque na 1ª e 2ª Rotação)	G. Aparelhos (E) M. Trampolim e Saltos	Andebol (situação de jogo 3x1 em Vagas e 4x4 circulação de bola ou trabalho de contra ataque na 1ª e 2ª Rotação)		Circuito de Força/Resistência
	Ginástica de Solo (I/E)					
Circuito de Força/Resistência						
R. Calma	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade		Flexibilidade
C. Motora	Res/For/Flex	Res/Vel/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Resistência	Res/For/Flex

Figura 31 – 3ª Etapa – UD6. Legenda: P: Parte; R: Retorno; C: Capacidade; I: Introdução; E: Elementar; LD: Linedance; Res: Resistência; For: Força; Flex: Flexibilidade; Vel: Velocidade; G: Ginástica; M: Mini.

1.7.2. Capacidades Motoras

No domínio das capacidades motoras, à semelhança das etapas anteriores, privilegiei a Velocidade e Resistência Aeróbia. Continuei a utilizar a Corrida Contínua em forma de Cross de precisão e as matérias em questão e respetivas situações de aprendizagem como forma privilegiada para o desenvolvimento da mesma.

Procurei que, nos JDC, as situações tivessem a duração mínima de 8 minutos de forma a que trabalhassem a capacidade em questão e nas aulas em que as matérias ou espaços não permitissem momentos com níveis de intensidade desejados optei por utilizar circuitos de aptidão motora.

Nos circuitos defini tempos de paragem muito curtos entre exercícios que permitiam simultaneamente trabalhar a Força bem como a Resistência. Nestes circuitos a minha preocupação incidiu, à semelhança da 2ª etapa nos alunos N°5, N°15, N°27 e N°31 bem como

no aluno Nº16, de forma a que cumprissem os tempos de paragem com o objetivo de que fossem mais um momento para desenvolver a Resistência. Estes Circuitos, em simultâneo com as matérias de Ginástica, permitiram também desenvolver a capacidade motora da Força. Os exercícios privilegiados foram os abdominais, a extensão de braços, o Over Head Squat, os Saltos e as pranchas. No que diz respeito ao Over Head Squat continuei a dar feedback corretivo aos alunos incidindo a minha atenção nos alunos Nº5 e Nº31 segundo as indicações de Clark, Lucett, & Sutton (2014).

A Coordenação foi trabalhada integrada na matéria de Dança sendo que nesta etapa as danças lecionadas foram o Merengue e o Tacão e Bico. A Velocidade foi também trabalhada com exercícios de aceleração e resposta a estímulos, e a Flexibilidade na matéria de Ginástica e sem situações de Retorno à calma continuando a utilizar o método Ativo Estático Assistido com trabalho em pares.

Aas aulas de 45 e 90', realizadas no Campo de Cima/Judo e no Campo de Ténis, sempre com Corrida Contínua onde optei pela formação de três grupos de nível. Os alunos no final da corrida mediam sempre a sua frequência e os resultados obtidos iam resultar numa subida ou descida de grupo. Os alunos que terminassem a corrida com menos de 125 bpm subiam de nível, os alunos que acabavam a corrida entre 125 bpm e 160bpm ficavam no mesmo grupo e os alunos que acabam a corrida com níveis acima dos 160bpm desciam de nível. O objetivo era que terminassem a corrida com valores entre os 140bpm e 160bpm que corresponde aos valores ótimos para o desenvolvimento da Resistência Aeróbia. Nestas aulas a Resistência era também trabalhada as situações de aprendizagem nomeadamente na matéria de Andebol.

A Força foi trabalhada na matéria de Ginástica de Solo bem como Circuitos de Força/Resistência. No agachamento o exercício era o Overhead Squat de forma a trabalharem movimento de mobilidade referido PPA. De forma a que a intensidade das aulas fosse mais alta, os Circuitos eram realizados com sem tempos de paragem em que os alunos procuravam realizar o máximo de repetições em 30" do exercício em questão.

Em relação à Flexibilidade os alunos Nº5 e Nº31 continuaram a realizar, o plano (Apêndice 2) enquanto que os restantes alunos beneficiavam das habilidades da Ginástica de solo sendo que nas aulas de 45' no Campo de Ténis optei por realizar trabalho de Flexibilidade utilizando o método Ativo Estático Assistido realizado a pares. Nas aulas de 45' e de 90', realizadas no Ginásio, os alunos realizavam um Circuito de Força na transição entre as matérias, circuito esse realizado sem paragens de forma a que trabalhassem simultaneamente a Resistência que dificilmente seria solicitada com as matérias em questão. Optei por realizar também no final destas aulas situações de flexibilidade onde os alunos trabalhavam a pares através do método Ativo Estático Assistido.

Nas aulas realizadas no Campo de Baixo optei por iniciar com Corrida de Velocidade. Esta situação era realizada em Vagas onde os alunos partindo de várias posições tinham de responder a estímulos variados de forma a desenvolver a aceleração e potenciar a velocidade máxima. A Dança esteve presente em todas as aulas de Ginásio como parte do aquecimento e nas aulas de 90' que trocava de espaço como parte do momento de Retorno à Calma.

1.7.3. Balanço da 3ª Etapa

A 3ª Etapa, devido ao facto de o Colégio ter fechado duas semanas antes do seu término devido à pandemia, não foi realizada sua totalidade. As duas semanas finais, correspondentes à UD6, iriam servir também para realizar situações de avaliação formal que iria permitir recolher alguma informação sobre o desempenho dos alunos. No entanto, nesta fase do ano, já tinha uma ideia do que queria para a 4ª etapa que, aliado ao conhecimento que tinha sobre os alunos me permitiu planear a mesma.

A prioridade foi planear as UD com características de avaliação e aprendizagem no mesmo momento porque, embora alguns alunos não tenham, até à data, conseguido realizar com sucesso algumas das competências, nestas situações de avaliação por vezes conseguem fazer algo que nunca conseguiram. os resultados. Foi também a última oportunidade de recuperar alguns alunos em algumas das matérias, mas, na sua essência, é uma etapa de avaliação para perceber até onde os alunos chegaram.

Segundo Albert Bandura⁵ a Autoeficácia ou competência percebida tem um papel no desempenho dos alunos. Revela ainda a importância em estabelecer objetivos realistas, muito importantes na motivação que por sua vez fomenta a autoeficácia através da capacidade de alcançar esses mesmos objetivos (Azevedo, 1993). Para tal, foi importante criar situações adequadas às necessidades de cada aluno propondo objetivos alcançáveis. É importante para os alunos perceberem o progresso realizado porque desta forma as hipóteses de continuarem a trabalhar nesse sentido são maiores.

Uma das decisões tomadas na 3ª etapa foi a troca da matéria de Basquetebol pela de Andebol, com o intuito de os alunos, que estavam a ter dificuldades na realização do lançamento da passada em contexto de jogo, pudessem experienciar o sucesso no remate em salto. No meu entender, esta dificuldade prendia-se com a dificuldade de controlar a bola

⁵ Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

nomeadamente a dificuldade no drible, condicionando condução para o cesto que condicionava a sua tomada de decisão.

Dos alunos do Grupo 1, que me levaram a tomar esta decisão, a aluna Nº15 foi capaz de realizar o remate em salto no Andebol cumprindo com o objetivo proposto. UD4 e UD5. O mesmo se verificou com os alunos Nº1, Nº 24 e Nº28 que embora por vezes realizassem o remate com a perna de apoio contrária, nomeadamente na UD4, foram capazes de realizar vários remates cumprindo os critérios de avaliação bem como os objetivos propostos para as UD4 e UD5. Os alunos Nº16 e Nº27, embora tenham realizado esporadicamente o remate em salto, têm ainda alguma dificuldade sendo que demoram ainda algum tempo na tomada de decisão das ações o que lhes retira tempo para a execução.

O aluno Nº5 foi capaz de executar o passe com sucesso ao invés do que se sucedeu na matéria de Basquetebol. Foi capaz de realizar a aproximação à zona de remate sendo que ainda não é capaz de realizar o remate em salto, objetivo que foi sendo introduzido na UD5. Tinha previsto que na UD6 fosse possível expor os alunos a situações formais de avaliação o que não foi possível pela razão anteriormente referida.

Na matéria de Voleibol dos alunos Nº5, Nº16 e Nº27, apenas o nº27 foi capaz de realizar o serviço por baixo colocado sendo que os dois restantes, embora esporadicamente coloquem a bola no campo adversário, não controlam o movimento. Em relação ao 2º objetivo, os três alunos continuam com bastante dificuldade em dar continuidade ao jogo, sendo que o aluno Nº16 e Nº27 esporadicamente o conseguem fazer. O aluno Nº5 apesar de se deslocar para o ponto de queda da bola nas situações de 2+2 continua com muitas dificuldades em tomar a decisão correta o que dificulta a concretização dos critérios necessários para completar o Nível de introdução.

Dos alunos do Grupo 1, que tinham como objetivo na UD4 de dar continuidade ao jogo, realizando o 2º toque e na UD5 realizando o 1º toque, os alunos Nº10, Nº20 e Nº24 foram capazes de atingir os objetivos proposto. Os alunos Nº1 e Nº28, embora sejam capazes de esporadicamente dar continuidade ao jogo, não posso afirmar que cumpram o Nível Introdutório. A dificuldade prende-se unicamente pela dificuldade na tomada de decisão entre o passe e a manchete, visto que se deslocam para o ponto de queda da bola sem dificuldade.

Dos alunos do Grupo 2, dos que tinham como objetivo realizar o serviço de ténis, o aluno Nº31 apresenta ainda dificuldades muito por falta de ter dificuldade em adotar o posicionamento corporal correto de forma a bater a bola por cima da cabeça, O aluno Nº14 tem ainda alguma dificuldade em realizar o serviço embora tenha percebido a sua correta realização. O aluno Nº 12, Nº23 e Nº30 foram capazes de alcançar este objetivo proposto.

Utilizando as situações de jogo propostas, 2x2 e 3x3 nas UD4 e UD5 respetivamente, dos alunos com o objetivo de passar para a finalização ou finalizar em apoio, os alunos Nº 23

e Nº30 foram capazes de cumprir o objetivo proposto. Os alunos Nº12 e Nº14, embora sejam capazes de, por vezes realizar o passe para a finalização, têm ainda muita dificuldade em tomar a decisão acertada no momento do 2ºtoque o que dificulta a realização deste objetivo proposto bem como a realização de finalização intencional. Neste caso, os alunos tomam a decisão correta, mas limitam-se a transpor a bola para o campo do adversário. Dos alunos com o objetivo de realizarem a finalização intencional os alunos Nº3, Nº4, Nº23 e Nº30 foram capazes de cumprir com o objetivo proposto.

No que diz respeito à matéria de Ténis do Grupo 1 os alunos Nº4, Nº23, cumpriram os objetivos propostos sendo capazes de servir por baixo e posicionarem-se corretamente de forma a Enviar a bola colocada ou lançada pelos Colegas. Os alunos Nº7, Nº12, 21 e Nº29, do Grupo 2, foram capazes de realizar a devolução de direita e esquerda recuperando o enquadramento, cumprindo com os objetivos propostos para esta Etapa Os alunos do Grupo 3 continuam ainda a trabalhar no objetivo proposto, não sendo ainda capazes de realizar 6 devoluções variadas sendo que já recuperam o enquadramento com sucesso

À semelhança do Andebol, na matéria de Voleibol não foram realizados os momentos de avaliação formal em situação de jogo definida para tal, planeadas para as últimas aulas da UD6. Dito isto não me permite concluir que os alunos cumpram os Níveis para os quais estavam a trabalhar e apenas verificar se concluíram os objetivos propostos nas situações definidas.

Na matéria de Ginástica de Solo continuei, à semelhança das etapas anteriores, a utilizar o Feedback visual bem como o descritivo que segundo a análise de Quina et al. (1995) se revelou uma taxa de esquecimento por parte dos alunos muito inferior ao feedback prescrito

Do Grupo 1, o aluno Nº5 destaca-se pela incapacidade de realizar qualquer uma das habilidades do Nível Introdutório. Associado ao medo, tem um défice de força e flexibilidade, pré-requisitos para a realização dos movimentos gímnicos, o que dificultam a realização dos mesmos. O aluno Nº31, por outro lado, foi capaz de cumprir o objetivo proposto, realizando a cambalhota para trás de pernas afastadas e estendidas, no plano inclinado. Em relação à subida para pino, o aluno está perto de realizar a posição vertical. Começou inclusive a realizar a cambalhota para a frente de pernas afastadas e estendidas sendo que, devido à grande falta de flexibilidade apenas realiza até à posição de sentado, mesmo com as ajudas (Reuther e manipulação).

Os alunos Nº18, Nº 20 e Nº28 foram capazes de chegar à posição vertical na subida para pino e realizam as cambalhotas no plano inclinado e, no caso da cambalhota à frente de pernas afastadas e estendidas, foi de facto necessário a ajuda dos colegas para a subida. A aluna Nº 27 continua com bastantes dificuldades nesta matéria sendo que o medo tem

prejudicado bastante o seu desenvolvimento, A nível das capacidades motoras revelou também falta de força na realização das habilidades propostas nomeadamente na subida para pino. Realiza a cambalhota à frente de pernas afastadas no plano inclinado subindo com ajuda dos colegas.

Do Grupo 2, alunos Nº11 e Nº16 foram capazes de atingir os objetivos propostos para esta etapa com as ajudas referidas. O aluno Nº14 continua com alguma dificuldade na estabilização da posição vertical na subida para pino e aluna Nº15 na realização da roda. No caso da aluna nº15 foi adotada uma outra ajuda de manipulação, procurando estabilizar a bacia contrariando o momento em que a mesma faz a rotação que causa a receção virada para a frente.

Do grupo de alunos a trabalhar no Nível Elementar com um objetivo de ligar 2/3 elementos todos foram capazes de fazer a ligação. Os alunos Nº1, Nº24 e Nº30 têm ainda alguma dificuldade em realizar a cambalhota atrás de pernas unidas e estendidas sendo necessário uma das ajudas colocadas à disposição (plano inclinado ou manipulação). Os alunos Nº10, Nº13, Nº22 e Nº23 necessitam também de ajuda na realização da cambalhota à frente de pernas afastadas e estendidas sendo o Reuther para o plano inclinado ou a ajuda do colega. O aluno Nº9 foi capaz de realizar a sequência conseguindo completar o Nível elementar desta matéria.

Em relação à matéria de Dança, o Merengue e o Tacão e Bico foram as danças lecionadas no decorrer desta Etapa. Os alunos Nº5, Nº28, Nº31 continuam com algumas dificuldades na realização das mesmas sendo esta prioridade recuperar estes alunos optei por não introduzir novas danças no decorrer desta etapa.

A nível dos objetivos pessoais continuei a observar as aulas dos outros professores com o foco no Feedback. Segundo Azevedo (1993) o Feedback do professor irá influenciar a perceção da competência do aluno e por consequência a sua motivação. Sendo o fecho do ciclo de Feedback uma das dificuldades sentidas no início do ano, foi um aspeto que tive principal atenção no decorrer da Etapa.

Consciente da dificuldade de observar todas as situações simultaneamente optei por focar a minha atenção em determinadas situações, nomeadamente nos alunos com mais dificuldade procurando sempre fechar o ciclo de Feedback. Foi importante fazer ver aos alunos com mais dificuldade que tinham capacidade para melhorar

Privilegiei, à semelhança as etapas anteriores, o Feedback Descritivo em detrimento do Feedback prescritivo, recorrendo ao Feedback Visual, com especial foco na matéria de Ginástica. Como referido pelo orientador, esta dificuldade foi positivamente ultrapassada.

Procurei desafiar os alunos mais aptos no decorrer desta etapa nomeadamente na matéria de Andebol criando desafios e objetivos de progressão. Esta decisão foi bastante

importante também nos níveis de motivação dos alunos que, cooperando com os colegas menos aptos, tiveram objetivos de progressão. Foi notório o trabalho conjunto da turma onde vários alunos, nomeadamente na matéria de Ginástica, assumiram este trabalho de cooperação com muita seriedade.

1.8. 4ª ETAPA

A 4ª etapa não se viria a realizar devido à pandemia pelo que, este capítulo representa as minhas intenções para esta última Etapa- Produto.

Nesta última etapa, nos JDC, optei por privilegiar as situações de avaliação sempre com o objetivo de consolidar as matérias. Com o objetivo de recuperar os alunos planeei a etapa de forma que tivessem mais tempo de prática nas matérias que mais precisavam. Foi uma etapa para avaliar o progresso dos alunos recorrendo a uma avaliação sumativa “surge no final de uma unidade de aprendizagem e pretende fazer um balanço. Esta avaliação presta-se à classificação e tem por função diferenciar” (Duarte, 1994, p. 80) mas sempre assente numa avaliação formativa, consciente que estas situações de avaliação serão sempre situações de aprendizagem.

Segundo Comédias (2012) as situações de jogo são as principais situações de prova que se devem utilizar para avaliar as produções autênticas dos alunos, dito isto, planeei as aulas focando nas situações de jogo formal onde os alunos foram expostos às situações correspondentes ao Nível no qual têm estado a trabalhar. No que diz respeito aos JDC, os alunos realizaram situações nas matérias de Andebol, Voleibol e Basquetebol.

1.8.1. Atividades Físicas

VOLEIBOL

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
VOLEIBOL	GRUPO 1	
		Em situação de jogo 2+2 o aluno deve ser capaz de:
	Nº5	. Deslocar para o ponto de queda da bola
	Nº5, Nº16	. Realizar serviço por baixo colocado
	Nº1, Nº27, Nº28	. Dar continuidade ao jogo com passe ou manchete (2º toque)
		. Dar continuidade com passe e manchete
	GRUPO 2	
	Nº10, Nº14, Nº20, Nº24, Nº31 Nº10, Nº12, Nº14, Nº20, Nº24, Nº10, Nº12, Nº14, Nº20, Nº24,	Em situação de jogo 4x4 o aluno deve ser capaz de: . Realizar serviço de ténis . Passar para a finalização ou finalizar em apoio . Finalizar com intenção
	Nº3, Nº4, Nº23, Nº30	Em situação de jogo 4x4 o aluno deve ser capaz de: . Finalizar com intenção . Passar para a finalização ou finalizar em apoio
	GRUPO 3	
	Nº2,, Nº6, Nº7, Nº8, Nº9, Nº11, Nº13, Nº15, Nº17, Nº18, Nº19, Nº21, Nº22, Nº25, Nº26, Nº29, Nº31	Em situação de jogo 4x4 o aluno deve ser capaz de: . Cooperar com os Colegas de Nível Introdutório e Elementar. . Receber para dar continuidade ao jogo (passe ou manchete) . Servir para zona difícil de recepção . Passar para a finalização ou finalizar em apoio . Finalizar dificultando a recepção adversária

Figura 32 - 4ª Etapa - Objetivos Voleibol.

No Voleibol, privilegiei as situações de 2+2 para os alunos Nº1, Nº5, Nº16, Nº27 e Nº28, que precisavam de completar o Nível Introdutório e para tal irei criei pares com alunos que já cumprem o Nível Elementar na matéria que de acordo com o PPA representa um objetivo de ano. iriam formar equipas com os alunos mais aptos e desta forma seria possível integrar os alunos na situação de 2+2 com alguma hipótese de sucesso.

O aluno Nº5, apesar de por vezes se deslocar com sucesso para o ponto de queda da bola mantém esse objetivo de forma a consolidar a competência. Os alunos Nº5 e Nº16 iriam efetuar o 2º toque sendo o 1º toque realizado pelo aluno mais apto, aumentando as possibilidades de sucesso. No caso do aluno Nº1, Nº27 e Nº28 o objetivo seria efetuar e consolidar a continuidade com passe de dedos e manchete em todos os momentos do jogo.

Para os alunos a trabalhar com o objetivo de completar o Nível Elementar Grupo 2 (Figura 32), privilegiei a situação de jogo 4x4. Os alunos Nº12 e Nº14 iriam passar mais tempo na “posição 3” de forma potenciar a realização do 2º toque e, para tal, foram colocados com os alunos mais aptos nas suas equipas de forma a que o 1º toque tivesse mais hipóteses de ser realizado com sucesso. Com o propósito de realizarem situações de finalização os alunos mais aptos iriam cooperar, realizando o segundo toque preferencialmente para estes dois alunos. No aquecimento para a matéria o aluno Nº31 e Nº 14 iriam realizar o serviço de ténis

com o foco das condicionantes de um movimento correto para o mesmo e durante as situações de jogo serviram mais vezes que os restantes colegas de equipa. No que diz respeito à matéria de Voleibol optei por criar os grupos de trabalho referidos na Figura 35.

ANDEBOL

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
ANDEBOL	GRUPO 1	
	Nº5	Em situação de jogo 4x4 o aluno deve ser capaz de: . Realizar o passe de forma correta (armação do braço) . Realizar a aproximação ao alvo e rematar
	Nº1, Nº15, Nº16, Nº24, Nº27, Nº28	Em situação de jogo 4x4 (Gr. Avança) o aluno deve ser capaz de: . Finalizar em salto
	GRUPO 2	
	Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº7, Nº10, Nº11, Nº12, Nº13, Nº14, Nº17, Nº18, Nº19, Nº20, Nº21, Nº23, Nº25, Nº26, Nº29, Nº30, Nº31	Em situação de jogo 5x5 o aluno deve ser capaz de: . Receber a bola à máxima velocidade e em corrida passar ao colega . Receber a bola do colega em corrida e rematar em suspensão . Colaborar na circulação de bola no momento ofensivo
	GRUPO 3	
		Em situação de jogo 4x4 o aluno deve ser capaz de:
	Nº8, Nº9, Nº13, Nº22	. Cooperar com os colegas do Grupo 1 e do Grupo 2 Em situação de jogo 5x5 o aluno deve ser capaz de: . Dominar a marcação de vigilância e de controle. . Ultrapassar o adversário direto (exploração vertical e horizontal)

Figura 33 - 4ª Etapa - Objetivos Andebol.

Na matéria de Andebol a situação de jogo privilegiada para o grupo de alunos que ainda não completaram o Nível introdutório seria o 4x4. Para tal, os alunos foram inseridos em equipas com os alunos mais aptos que já cumprem o Nível Introdutório que iriam preferencialmente ocupar a posição de Gr. Estes alunos teriam de obrigatoriamente de sair da área no momento ofensivo da equipa colaborando na circulação de bola e, desta forma, aumentar as hipóteses de sucesso dos alunos com mais dificuldade. Nomeadamente para os alunos Nº5 e Nº28, iriam oferecer linhas de passe para facilitar a tomada de decisão, passar para os alunos quando estes se desmarcavam e ao mesmo tempo potenciara mais situações de finalização para os alunos Nº1, Nº16, Nº24 e Nº27.

Para os alunos que já cumprem o Nível Introdutório, sendo este o objetivo de ano de escolaridade, irão realizar situações de jogo de 5x5 sem condicionantes no jogo, onde iria focar a minha atenção na circulação de bola no momento ofensivo não abdicando da desmarcação rápida após a recuperação. Para os alunos Nº8, Nº9, Nº13 e Nº22 iria focar simultaneamente a minha atenção ao nível na marcação de vigilância incentivando os alunos a explorar as situações de 1 contra 1. Na matéria de Andebol optei por criar os Grupos de Trabalho referidos na Figura 34.

GINÁSTICA DE SOLO

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
GIN. SOLO	GRUPO 1	Em situação de exercício critério o aluno deve ser capaz de realizar:
	Nº5	. Cambalhota à frente (com plano inclinado e manipulação) . Cambalhota à retaguarda (plano inclinado e manipulação) . Subida para pino 90 graus
	Nº31	.Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas e estendidas . Subida para pino até à posição vertical com saída em cambalhota à frente . Cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos no plano inclinado
	Nº18, Nº20, Nº27, Nº28	Realizar ligação de elementos (pelo menos duas cambalhotas) Realizar subida para pino com cambalhota à frente
	GRUPO 2	
		O aluno deve ser capaz realizar as habilidades do Nível Introdutório em sequência:
	Nº15	Passando pela posição vertical na roda
	Nº14	Estabilizando na posição vertical do pino com saída em cambalhota para a frente
	GRUPO 3	
	Nº1, Nº10, Nº11, Nº13, Nº16, Nº19, Nº22, Nº23, Nº24, Nº30	. Realizar a sequência do Nível Elementar
	Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº7, Nº8, Nº9, Nº12, Nº17, Nº21, Nº25, Nº26, Nº29	. Cooperar com os colegas nas habilidades do Nível Introdutório e Elementar . Evoluir nas habilidades do Nível Elementar da Ginástica de aparelhos

Figura 34 - 4ª Etapa - Objetivos Ginástica de Solo.

Na Ginástica, os alunos iriam ser expostos a situações de aprendizagem e avaliação formal de forma que conseguissem cumprir o Nível em estavam a trabalhar. Os alunos com mais dificuldades iriam continuar a abordar as progressões pedagógicas de forma a que conseguissem cumprir os objetivos propostos inseridos no Nível Introdutório.

O aluno Nº 5 iria continuar a trabalhar na cambalhota à frente no plano inclinado com a ajuda de manipulação nas coxas e pescoço bem como continuar a trabalhar na subida para pino. O aluno Nº31 irá também continuar a trabalhar nas competências abordadas na 3ª etapa com o foco na realização da cambalhota atrás de pernas afastadas e estendidas sem o plano inclinado, apenas com a ajuda dos colegas na fase ascendente bem como realizar a subida para pino com saída em cambalhota à frente. Iria também procurar realizar a cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos no plano inclinado.

Os alunos Nº18, Nº20, Nº27 e Nº28 do Grupo 1 (Figura 34), iriam, com as ajudas propostas (plano inclinado e manipulação dos colegas) até à data, procurar realizar a cambalhota à frente de pernas afastadas e estendidas. O aluno Nº 14 iria trabalhar na subida para pino no espaldar procurando estabilizar a posição vertical antes da cambalhota para a frente recorrendo á ajuda dos colegas que iriam a prevenir que a linha dos ombros avançasse. O aluno Nº 15 iria trabalhar na roda com a ajuda de manipulação na zona da bacia para contrariar a dificuldade sentida desde o início do ano.

A Ginástica de aparelhos estaria presente, à semelhança das etapas anteriores, para os alunos que já cumprem o Nível de Elementar na Ginástica de solo poderem completar o Nível Elementar indo ao encontro do objetivo de ano de escolaridade referido no PPA.

Do Grupo 3 (Figura 34) nomeadamente os alunos que procuram completar o Nível Elementar da Ginástica de solo, iriam procurar realizar a sequência de habilidades referentes ao Nível. Para tal, na realização da sequência, os alunos Nº1, Nº24 e Nº30 iriam ter ajuda dos colegas na fase ascendente da cambalhota à retaguarda de pernas juntas e estendidas, que iriam puxar pela bacia. Os alunos Nº 10, Nº13, Nº22 e Nº23 iriam ter a ajuda dos colegas na realização da cambalhota à frente de pernas afastadas e estendidas que deveriam, na fase ascendente, ajudar os colegas puxando pelas axilas.

Na matéria de Ginástica, lecionada nos espaços alternativos, todos os alunos iriam estar em atividade simultaneamente, pelo que não houve necessidade de criar grupos de trabalho. Nas aulas lecionadas no Ginásio optei por criar os grupos de trabalho referidos na Figura 37.

No que diz respeito à matéria de Dança, por decisão do Grupo de Educação Física, o Merengue acabou por ser a Dança comum a todos os anos de escolaridade, de forma a que todos tivessem a possibilidade de completar uma Dança do Nível Introdutório. Nesta 4ª Etapa iria continuar a lecionar a dança do Tacão e Bico com o Merengue presente de forma a recuperar os alunos Nº5, Nº28 e Nº 31.

Nas restantes matérias, ditas fechadas, nomeadamente o Atletismo, iriam ter um carácter de avaliação formal dando oportunidade aos alunos que necessitassem de completar os Níveis para alcançar o sucesso, respeitando o Plano Anual do ano letivo. Dito isto, nos momentos em que as equipas necessitassem de rodar, os alunos dessas mesmas equipas que necessitavam de completar Níveis para alcançar o sucesso iriam trabalhar nomeadamente nas Corrida de Barreiras e no Lançamento do peso nas aulas realizadas no Campo de Baixo e Campo de Cima respetivamente.

Optei por criar duas UD (Figura 39 e 40) de forma a que os alunos tivessem a possibilidade de experienciar todas as situações de aprendizagem formais, sendo o final UD7 destinado a situações formais de aprendizagem incidindo o meu feedback nos alunos que estavam a trabalhar para completar Níveis.

Visto que em cada UD as aulas seriam lecionadas duas vezes em cada espaço, permitiria a todos os alunos experienciarem as situações de jogo formal sobre as quais a avaliação seria realizada. O contato com as matérias, no decorrer das UD7 e UD8 seria continuo optando por realizar momentos de avaliação formal nas aulas de 90`da UD8.

De forma a dar a oportunidade aos alunos, com mais dificuldade, de atingir o sucesso na disciplina, iria, nesta UD7, continuar a optar por mudar de espaço a meio da aula de forma a poder realizar a matéria de Dança e de Ginástica. Seria expectável que os alunos Nº5, Nº 15, Nº20 Nº27, Nº28 e Nº31 dificilmente atingiriam o sucesso na matéria de Ginástica, no entanto iria continuar a dar a possibilidade de progredir na mesma. No caso do aluno Nº

14, projetei que seria capaz de cumprir o Nível Introdução na Ginástica de Solo, atingindo desta forma o sucesso na disciplina.

A UD8 seria constituída por situações de competição e de momentos de avaliação formal. Sendo prática usual no Colégio realizar torneios entre turmas no final dos períodos letivos, propus ao professor da turma do 9ºano que, nas aulas de 45min, leciona em simultâneo, realizar um minicampeonato entre as duas turmas. Esta decisão permitiria a constituição de grupos homogêneos com mais facilidade nas matérias lecionadas ao longo do ano, bem como a possibilidade de observar os alunos em situações de avaliação formal contra alunos com quem ainda não tinham jogado.

As aulas de 90' seriam utilizadas para realizar situações de avaliação formal oferecendo aos alunos a última a oportunidade de cumprirem os seus objetivos. É importante para os alunos terem consciência que estão a ser avaliados e estes momentos podem-se revelar oportunidades para realizarem aquilo que até à data não tinham conseguido.

Na UD8 optei por não trocar de espaço nas aulas de 90' privilegiando a utilização dos Campos Exteriores e respetivas situações de jogo formal nas matérias de JDC, Voleibol, Andebol e Basquetebol.

Nas aulas realizadas no Campo de Ténis (Figura 35) os alunos do Grupo 1 (Figura 35), que necessitam de Voleibol Introdutório iriam realizar a situação de jogo 2+2 trocando entre si depois de cada jogo. Os alunos do Grupo 2, que precisavam de Voleibol Elementar iriam trocar entre si nas situações de jogo 4x4 e 3x3 focando a minha atenção na primeira. Os alunos do Grupo 3 iriam trocar entre si em todas as situações de jogo.

No Campo de Baixo (Figura 36) optei por Criar 2 Grupos de trabalho homogêneos com cinco Equipas em cada grupo. A situação de jogo definida seria 3x3 a duas tabelas optando por colocar uma 3ª Equipa em espera dentro do campo. A equipa que marcava ou ganhava o ressalto ofensivo atava para o outro cesto. Os alunos das equipas que estavam de fora, que precisassem, realizariam Corrida de Barreiras e os restantes Circuito de Força/Resistência. D

No Campo de Cima (Figura 38), optei por Criar, à semelhança do Basquetebol, dois Grupos de Trabalho Homogêneos. O Grupo 1 realizaria situação de jogo 4x4 e o Grupo 2 situações de 5x5 sendo que os jogadores do Grupo 2 que estavam de fora iriam cooperar com os alunos do Grupo 1 na situação de jogo 4x4. Os alunos das equipas que estavam de fora, que precisassem, realizariam Lançamento do peso e os restantes Circuito de Força/Resistência.

No Ginásio, sendo o foco a Ginástica, optei por criar dois Grupos de trabalho (Figura 37). No Basquetebol optei por realizar situações de jogo em Vagas (2x1) e na Ginástica os alunos tinham a possibilidade de trabalhar as habilidades de solo do Nível Introdutório e

Elementar bem como Ginástica de aparelhos para os alunos já tinham cumprido o Nível Elementar na Ginástica de Solo. Os Grupos iriam fazer troca direta realizando um Circuito de Força/Resistência na transição

CAMPO 1 (2+2)	CAMPO 2 (2+2)	CAMPO 3 (4x4)	CAMPO 4 (4x4)	CAMPO 5 (3x3)
Nº1 e Nº2	Nº16 e Nº7	Nº3, Nº23, Nº9 e Nº15	Nº12, Nº20, Nº22 e Nº19	Nº24, Nº11 e Nº25
Nº5 e Nº6 e Nº28	Nº27 e Nº8	Nº4, Nº30, Nº13 e Nº17	Nº10, Nº14, Nº18 e Nº21	Nº31, Nº26 e Nº29
VOLEIBOL	GRUPO 1 (I)	GRUPO 2 (E)	GRUPO 3 (A)	VOLEIBOL
	Nº1,Nº5,Nº16, Nº27, Nº28	Nº3, Nº4, Nº23, Nº30	Nº2, Nº6, Nº7, Nº8	
		Nº10, Nº12, Nº24, Nº20	Nº9, Nº13, Nº15, Nº17	
		Nº24, Nº31	Nº18, Nº19, Nº21, Nº22	
			Nº11, Nº25, Nº26, Nº29	
Alunos do Grupo 1 trocam entre si na situação de jogo (2+2) no Campo 1 e Campo 2				
Alunos do Grupo 2 trocam entre si nas situações de jogo (4x4 e 3x3) no Campo 3, Campo 4 e Campo 5				
Alunos do Grupo 3 trocam entre si nas situações de jogo (2+2, 3x3, 4x4) Campo 1, Campo 2, Campo 3, Campo 4 e Campo 5				

Figura 35 – 4ª Etapa – Grupos de Trabalho Campo de Tênis.

BASQUETEBOL (3X3)	GRUPO 1		GRUPO 2
EQUIPA 1	Nº2, Nº6, Nº7	EQUIPA 1	Nº5, Nº3, Nº30, Nº27
EQUIPA 2	Nº8, Nº16, Nº13	EQUIPA 2	Nº28, Nº24, Nº4
EQUIPA 3	Nº17, Nº18, Nº19	EQUIPA 3	Nº1, Nº12, Nº10
EQUIPA 4	Nº20, Nº21, Nº22	EQUIPA 4	Nº15, Nº23, Nº11
EQUIPA 5	Nº25, Nº9, Nº29	EQUIPA 5	Nº16, Nº14, Nº31

Figura 36 – 4ª Etapa – Grupos de Trabalho Campo de Baixo.

	Grupo 1	Grupo 2
BASQUETEBOL (Vagas 2x1)	Nº11, Nº2, Nº1	Nº16, Nº13, Nº24
	Nº5, Nº6, Nº3	Nº23, Nº7, Nº26
	Nº14, Nº8, Nº4	Nº28, Nº19, Nº29
	Nº15, Nº9, Nº12	Nº30, Nº20; Nº27
	Nº31, Nº22, Nº10, Nº18	Nº17, Nº25, Nº21
G. SOLO (NI e NE)	Nº1, Nº11, Nº5, Nº14, Nº15, Nº19; Nº31, Nº22, Nº10, Nº18	Nº16, Nº13, Nº24, Nº23, Nº28, Nº30, Nº20, Nº27, Nº19
G. APARELHOS (NE) Minitrampolim e Saltos	Nº2, Nº6, Nº3, Nº4, Nº8, Nº9, Nº12; Nº17, Nº25, Nº21	Nº26, Nº29, Nº17, Nº25, Nº21, Nº7

Figura 37 – 4ª Etapa – Grupos de Trabalho Ginásio. Legenda: NI: Nível Introdutório; NE: Nível Elementar; G: Ginástica.

Andebol	CAMPO 1 (4X4 e 5X5)		CAMPO 2 (5x5)
EQUIPA 1 (4X4)	Nº13, Nº1, Nº24, Nº2	EQUIPA 5	Nº7, Nº10, Nº32, Nº30, Nº18
EQUIPA 2 (4X4)	Nº9, Nº5, Nº21, Nº3	EQUIPA 6	Nº11, Nº12, Nº29, Nº26, Nº19
EQUIPA 3 (4X4)	Nº8, Nº15, Nº27, Nº4	EQUIPA 7	Nº14, Nº17, Nº25, Nº23, Nº20
EQUIPA 4 (4X4)	Nº22, Nº28, Nº16, Nº6		
GRUPO 1		GRUPO 2	
Nº1, Nº5, Nº15, Nº16, Nº24, Nº27, Nº28		Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº7, Nº10, Nº11, Nº12, Nº14, Nº17, Nº18, Nº19, Nº20, Nº21, Nº23, Nº25, Nº26, Nº29, Nº30, Nº31, Nº8, Nº9, Nº13, Nº22	
Alunos do Grupo 1 realizam situação de jogo (4x4) no Campo 1			
Alunos do Grupo 2 realizam situação de jogo 5x5 no Campo 2 e cooperam na situação de jogo (4x4) no Campo 1			

Figura 38 – 4ª Etapa – Grupos de Trabalho Campo de Cima.

UD7	14/abr Cima/Judo 90°	16/abr Ginásio 45°	21/abr Ténis/Primária 90°	23/abr Baixo 45°	28/abr Ginásio 90°	30/abr Cima 45°	05/mai Baixo/Dança 90°	07/mai Ténis 45°
Aquecimento	Corrida Contínua	SAÍDA DE CAMPO	Corrida Contínua	Corridas de Velocidade	Dança (Merengue LD)	Corrida Contínua	Corridas de Velocidade	Corrida Contínua
P. Fundamental	Andebol (situação de jogo 4x4 criando superioridade numérica ofensiva e situação de jogo 5x5)		Voleibol (situação de jogo 2+2 para o e situação de jogo 4x4)	Basquetebol (situação de jogo 3x3 a duas tabelas) Grupos de Nível	Basquetebol (situação de jogo Vagas 2x1 em meio campo)	Andebol (situação de jogo 4x4 e situação de jogo 5x5)	Basquetebol. (situação de jogo 3x3 a duas tabelas) Grupos de Nível	Voleibol (situação de jogo 2+2 e situação de jogo 4x4)
	Equipas que estão de fora realizam Lançamento do peso e Circuito de Froça/Resistecnia		TROCA DE ESPAÇO		Gupo1 e Grupo 2 realizam troca direta entre Basquetebol e Ginástica realizando um Circuito de Força na transição		Equipas que estão de fora realizam Corrida de Barreiras e Circuito de Força/Resistecnia	
	TROCA DE ESPAÇO			Equipas que estão de fora realizam Lançamento do peso ou circuito de Froça/Resistência	TROCA DE ESPAÇO			
	Ginástica de Solo (I/E)		Ginástica de Solo (I/E)	Equipas que estão de fora realizam Corrida de Barreiras e Circuito de Força/Resistecnia	Ginástica Solo (I/E)	Ginástica de Solo (I/E)	Circuito de Força/Resistência	
	Circuito de Força/Resistência		Circuito de Força/Resistência		G. Aparelhos (E) M. Trampolim e Saltos	Circuito de Força/Resistência		
R. Calma	Dança (Merengue LD)		Dança (Merengue LD)	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Dança (Merengue LD)	Flexibilidade
C. Motora	Res/For/Flex	Resistência	Res/For/Flex	Res/For/Vel/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Vel/Flex	Res/For/Flex

Figura 39 – 4ª Etapa – UD7. Legenda: P: Parte; R: Retorno; C: Capacidade; Res: Resistência; Vel: Velocidade; Flex: Flexibilidade; G: Ginástica; M: Mini; I: Introdução; E: Elementar.

UD8	12/mai Cima/Judo 90'	14/mai Ginásio 45'	19/mai Tênis/Primária 90'	21/mai Baixo 45'	26/mai Ginásio 90'	28/mai Cima 45'	02/06/202' Baixo/Dança 90'
Aquecimento	Corrida Contínua	Mobilidade articular	Corrida Contínua	Mobilidade articular	Dança Merengue (LD)	Mobilidade articular	Corrida de Velocidade
P. Fundamental	Avaliação Formal (Andebol)	Competição Interturmas	Avaliação Formal (Voleibol)	Competição Interturmas	Avaliação Formal (Ginástica)	Competição Interturmas	Avaliação Formal (Basquetebol)
	Andebol (situação de jogo 4x4 e situação de jogo 5x5)	Voleibol (situação de jogo 2+2 e 4x4)	Voleibol (situação de jogo 2+2 e situação de jogo 4x4)	Andebol (situação de jogo 4x4 e 5x5)	Basquetebol (situação de jogo Vagas 2x1 em meio campo)	Andebol (situação de jogo 4x4 e 5x5)	Basquetebol (situação de jogo 3x3 a duas tabelas)
	Avaliação to teste de Aptidão Física Over Head Squat (Nº5, Nº31)	Basquetebol (situação de jogo 3x3)	Circuito de Força/Resistência	Basquetebol (situação de jogo 3x3)	Ginástica de Solo (habilidades do Nível Introdutório em sequência e sequência do Nível Elementar)	Voleibol (situação de jogo 2+2 e 4x4)	Avaliação to teste de Aptidão Física Agilidade (Nº5, Nº14, Nº15, Nº16, Nº20, Nº24, Nº27, Nº31)
	Circuito de Força/Resistência				Ginástica de Aparelhos (Minitrmapolim e Saltos do Nível Elementar)		
							AUTOAVALIAÇÃO
R. Calma	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade
C. Motora	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/Vel/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Flex	Res/For/Vel/Flex

Figura 40 – 4ª Etapa – UD8. Legenda: P: Parte; R: Retorno; C: Capacidade; Res: Resistência; For: Força; Flex: Flexibilidade; Vel: Velocidade.

1.8.2. Capacidades Motoras

No domínio das capacidades motoras, à semelhança das etapas anteriores, privilegiei a Velocidade e Resistência Aeróbia. Continuei a utilizar a Corrida Contínua em forma de Cross de precisão e as matérias em questão e respetivas situações de aprendizagem como forma privilegiada para o desenvolvimento da mesma.

Procurei que, nos JDC, as situações tivessem a duração mínima de 8 minutos de forma a que trabalhassem a capacidade em questão e nas aulas em que as matérias ou espaços não permitissem momentos com níveis de intensidade desejados optei por utilizar circuitos Força/Resistência. A Velocidade iria também ser trabalhada no início das aulas realizadas no Campo de Baixo recorrendo aos exercícios referidos nas etapas anteriores. A Flexibilidade iria ser trabalhada na matéria de Ginástica bem como no Retorno à calma nas aulas. A coordenação iria também continuar a ser trabalhada na matéria de Dança.

No decorrer da 4ª Etapa iria também realizar os Testes de Aptidão Física, nomeadamente o teste de Agilidade para os alunos Nº5, Nº14, Nº15, Nº16, Nº20, Nº24, Nº27 e Nº31 para os quais foi definido como objetivo, à exceção do aluno Nº5, estarem na zona

saudável no final do ano letivo. Em relação ao teste do Vaivém, o aluno Nº5 iria realizar o teste com uma turma que estivesse a ter aula no mesmo horário. Sendo o único aluno que não estava na zona saudável no início do ano, optei que fosse o único a realizar.

No que diz respeito ao teste do Over Head Squat, os alunos realizavam o movimento nos Circuitos de Força/Resistência realizados durante todo o ano letivo pelo que foi possível ir observando a sua evolução. O meu foco foi ir corrigindo durante todo o ano letivo sendo que o aluno Nº5 e Nº31 ainda mostravam algumas dificuldades de mobilidade.

1.8.3. Evidências

Este capítulo permite perceber as evidências no que diz respeito aos resultados dos alunos pelo que vou apresentar um balanço das progressões dos mesmos. As situações de avaliação formal, a realizar no final da 3ª Etapa, não foram feitas devido à pandemia o que, condicionou a avaliação das progressões dos alunos. A 4ª Etapa, onde os alunos seriam expostos às situações de aprendizagem e avaliação formais, não se realizou pelas mesmas razões, resultando numa interrupção na progressão dos mesmos.

Após realizada a Avaliação Inicial constatei que, na matéria de Basquetebol, os alunos Nº5 e Nº28, não eram capazes de se desmarcar à distância de passe, enquadrar com o alvo, decidir bem entre passar e conduzir, realizar o lançamento na passada em contexto de jogo e não participavam no ressalto. Os alunos foram capazes de se desmarcar à distância de passe

O aluno Nº28 foi ainda capaz de se enquadrar com o alvo e decidir bem entre passar e conduzir e executar de forma correta. O aluno Nº5, apesar de se enquadrar e tomar, por vezes, a decisão correta, apresentava ainda dificuldades na execução, tanto do passe como da condução de bola.

Os alunos Nº1, Nº15, Nº16 e Nº24 apresentavam dificuldades ao nível do enquadramento com o alvo, decidir bem entre passar e conduzir e executar bem e no lançamento na passada. Os alunos Nº1, Nº16 e Nº24 foram capazes realizar as competências referidas sendo que os lançamentos na passada realizaram com sucesso apenas nas situações de exercício critério. O aluno Nº15, embora fosse capaz de realizar o lançamento na passada em contexto de jogo, apresentava ainda dificuldades ao nível da condução de bola.

Os alunos Nº3, Nº12, Nº14, Nº23, Nº26, Nº30 e Nº31 apresentavam dificuldades em realizar o lançamento na passada em situação de jogo e os alunos Nº12 e Nº26 na participação no ressalto.

Os alunos Nº3, Nº14, Nº23, Nº30 e Nº31, foram capazes de realizar as competências referidas tendo completado o Nível Introdutório na matéria. O aluno Nº12 apresentava ainda dificuldades em participar no ressaltado e o aluno Nº26 em realizar o lançamento na passada em contexto de jogo.

Na matéria de Basquetebol optei por realizar jogos reduzidos condicionados, diminuindo a complexidade do jogo, privilegiando a superioridade numérica ofensiva. Formei grupos de trabalho onde alunos mais aptos despenharam uma função de cooperação, fundamental para a evolução dos alunos menos aptos. Foram também realizados, para os alunos com mais dificuldade, situações de exercício critério de forma a melhorar a capacidade de drible, condução de bola e de lançamento na passada.

Na matéria de Voleibol os alunos Nº1, Nº5, Nº16, Nº27 e Nº28 apresentavam dificuldades em se deslocar para o ponto de queda da bola, servir por baixo colocado e dar continuidade ao jogo.

Deste grupo de alunos, todos foram capazes de se deslocar para o ponto de queda da bola. No que diz respeito ao serviço por baixo apenas o aluno Nº5 e Nº16 continuaram com algumas dificuldades sendo que, esporadicamente, eram capazes de o fazer com sucesso. No que diz respeito à capacidade de dar continuidade ao jogo, este grupo de alunos continuou com alguma dificuldade sendo que os alunos Nº1, Nº16, Nº27 e Nº28 esporadicamente o faziam com sucesso. No sentido contrário o aluno Nº5 continuou com dificuldades significativas.

Os alunos Nº10, Nº20, Nº23, Nº24 e Nº30, apresentavam dificuldades na capacidade de dar continuidade ao jogo. Os alunos Nº23 e Nº30 foram, ainda no decorrer da 2ª Etapa, capazes de realizar com sucesso o objetivo tendo cumprido o Nível Introdutório na matéria.

Os alunos Nº1, Nº20 e Nº24 também completaram o Nível Introdução, mas, desta feita, no decorrer da 3ª etapa. Os alunos Nº23 e Nº30 integraram os grupos de trabalho de Nível Elementar e, embora não tenha sido realizado um momento de avaliação formal, foram capazes de realizar as competências, ainda que com alguma irregularidade, nas situações de jogo 2x2 e 3x3.

Dos alunos Nº3, Nº4, Nº11, Nº12, Nº14, Nº17, Nº21, Nº26, os alunos Nº3, Nº4, Nº12, Nº14, Nº21, Nº26 e Nº31 apresentavam dificuldades ao nível da finalização intencional. Os alunos Nº12, Nº14 e Nº31 apresentavam dificuldades na realização do serviço de ténis e os alunos Nº11, Nº12, Nº14 e Nº17 apresentavam dificuldades ao nível do passe para a finalização ou finalização em apoio.

Os alunos Nº11, Nº17, Nº21 e Nº26 foram capazes de cumprir o Nível Elementar na matéria ainda no decorrer da 2ª Etapa e, os Nº3, Nº4, Nº23 e Nº30, foram capazes de cumprir

o Nível Elementar na matéria no decorrer da 3ª Etapa. No entanto, os alunos Nº12 e Nº14 apresentavam ainda dificuldades ao nível do passe para a finalização ou finalização em apoio e finalização intencional e, juntamente com o aluno Nº31, dificuldades ao nível do serviço de ténis.

A cooperação dos alunos mais aptos com os alunos menos apto foi fundamental, tendo optado por situações de jogo reduzidas diminuindo assim a complexidade do jogo. De forma a expor os alunos às suas dificuldades foi fundamental condicionar as situações de jogo no sentido em que era importante que os alunos realizassem o máximo número de vezes aquilo que precisavam de evoluir. Optei ainda por realizar, para os alunos menos aptos, situações de exercício critério, individualmente ou em cooperação com os alunos mais aptos.

Na matéria de Andebol, os alunos Nº1, Nº5, Nº15, Nº16, Nº24, Nº27 e Nº28 apresentavam dificuldades em realizar o remate em salto sendo que, o aluno Nº5 tinha também dificuldades na realização do passe com armação do braço e realizar a aproximação à zona de remate, associado também à incapacidade de decidir bem entre passar e conduzir.

Os alunos Nº1, Nº15, Nº24 e Nº28 foram capazes de realizar o remate em salto sendo que os alunos Nº1, Nº24 e Nº28 o fizeram muito esporadicamente. Os alunos Nº16 e Nº27 continuaram com alguma dificuldade em realizar o remate em salto muitas vezes relacionado com a dificuldade na tomada de decisão. O aluno Nº5 foi capaz de realizar o passe com sucesso bem como a aproximação à zona de remate continuando a apresentar dificuldades na realização do remate em salto.

Para os restantes alunos, à exceção dos alunos Nº8, Nº9, Nº13 e Nº22, o objetivo prioritário foi desenvolverem competências inerentes ao Nível Elementar de Andebol, nomeadamente a capacidade de colaborar na circulação de bola, a desmarcação rápida após a recuperação e o remate em suspensão.

Para os alunos Nº8, Nº9, Nº13 e Nº22 procurei que desenvolvessem as competências de marcação de vigilância e controle bem como de ultrapassar o adversário direto. Os alunos Nº 2, Nº6, Nº7, Nº17, Nº18, Nº19, Nº20, Nº23, Nº25, Nº29 e Nº30, foram capazes de realizar com sucesso as competências propostas. Os alunos Nº3, Nº4, Nº26 foram capazes de receber a bola em corrida e passar para o colega bem como receber do colega em corrida e rematar em suspensão.

Os alunos Nº 11 e Nº31 conseguiram participar na circulação de bola no momento ofensivo. Os restantes alunos, Nº10, Nº12, Nº14 e Nº21 apresentavam ainda dificuldades nas competências referidas.

Dos alunos Nº 8, Nº9, Nº13 e Nº22, os alunos Nº8 e Nº22 foram capazes de realizar com sucesso as competências propostas sendo que, os alunos Nº9 e Nº13, apresentavam ainda dificuldades na marcação de controle.

Na matéria de Andebol optei por realizar situações de jogo reduzidos e, diminuindo a complexidade das situações de jogo, privilegiei a superioridade numérica ofensiva nomeadamente para o grupo de alunos de Nível Introdução. Para os alunos do Nível Elementar optei por fracionar o jogo e realizar situações de exercício critério de forma a desenvolverem competências inerentes ao nível em questão.

Na matéria de Ginástica Solo, os alunos Nº5 e Nº31 apresentavam dificuldades significativas na matéria, não sendo capazes de realizar qualquer habilidade no Nível Introdutório. O aluno Nº5 apresentou muitas dificuldades no decorrer do ano letivo sendo apenas capaz de realizar a cambalhota à frente com saída a pés juntos, no plano inclinado e com manipulação.

O aluno Nº31 conseguiu progredir na matéria sendo capaz de realizar a cambalhota à frente com saída a pés juntos sem manipulação, mas ainda no plano inclinado. Na cambalhota atrás com saída a pés juntos, o aluno continuou a ter dificuldades na fase de repulsão dos braços, sendo ainda necessário a manipulação. Na subida para pino, o aluno foi capaz de chegar quase à posição vertical e, no decorrer do ano, realizou com sucesso a cambalhota atrás de pernas estendidas e afastadas no plano inclinado.

Os alunos Nº18, Nº20, Nº23, Nº27 e Nº28 apresentavam dificuldades na cambalhota à frente de pernas afastadas e estendidas no plano inclinado, na cambalhota atrás de pernas afastadas e estendidas e na subida para pino com saída em cambalhota à frente.

O aluno Nº23 foi capaz de realizar com sucesso as habilidades tendo completado o Nível Introdução no decorrer na 2ª etapa. O aluno começou a trabalhar na sequência do Nível Elementar tendo sido capaz de realizar todas habilidades à exceção da cambalhota à frente de pernas afastadas sem o plano inclinado.

Os alunos Nº18, Nº20 e Nº28 foram capazes de estabilizar na posição vertical do pino precisando ainda de ajuda na realização da saída em cambalhota à frente de pernas afastadas e estendidas. Foram também capazes de realizar a cambalhota atrás de pernas afastadas e estendidas sem manipulação, embora com o plano inclinado. No que diz respeito à cambalhota de pernas afastadas e estendidas, o aluno Nº28 foi capaz de realizar com sucesso sendo que, os restantes ainda precisavam de ajuda de manipulação na fase da subida. O aluno Nº27 apresentava ainda dificuldades na realização destas habilidades.

Os alunos Nº1, Nº13, Nº15, Nº16 e Nº30 apresentavam dificuldades na realização da roda e os alunos Nº9, Nº10, Nº11, Nº14, Nº16, Nº22, Nº30 na estabilização em pino e saída

em cambalhota à frente. Os alunos Nº1, Nº9, Nº10, Nº13, Nº22 e Nº30 foram capazes de cumprir o Nível Introdução no decorrer da 2ª Etapa e os alunos Nº11 e Nº16 conseguiram cumprir no decorrer da 3ª Etapa, começando a trabalhar na sequência de habilidades no Nível Elementar. O aluno Nº9 foi inclusive capaz de cumprir o Nível Elementar no decorrer da 3ª Etapa.

O aluno Nº14 apresentava ainda dificuldades na estabilização do pino e respetiva saída com cambalhota à frente e o aluno Nº15 na realização da roda.

Os alunos Nº7, Nº8, Nº19, Nº21, Nº24 e Nº29 apresentavam dificuldades na realização do pino cambalhota e na cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços terminando de pernas juntas e estendidas. Os alunos Nº 7, Nº8, Nº21 e Nº29 foram capazes de realizar a sequência de habilidades tendo cumprido o Nível Elementar na matéria.

Na matéria de Ginástica optei por realizar percursos de habilidades em exercício ou em sequência, onde os alunos tiveram ajudas materiais bem como de manipulação minha ou dos colegas. As progressões pedagógicas na ajuda à roda e ao pino foram importantes e, à semelhança das restantes habilidades, promovi a cooperação entre os alunos nas ajudas.

Na matéria de Ténis, os alunos Nº1, Nº4, Nº5, Nº10, Nº12, Nº14, Nº16, Nº23, Nº24, Nº28 e Nº29 apresentavam dificuldades ao nível da recuperação do enquadramento e do batimento de direita e de esquerda. Os alunos Nº 1, Nº4, Nº12, Nº16, Nº23 e Nº29 foram capazes de cumprir com os objetivos propostos no decorrer da 2ª Etapa sendo que os alunos Nº12 e Nº29 foram ainda capazes de cumprir com o objetivo de recuperar o enquadramento devolvendo a bola aos colegas.

Os alunos Nº7, Nº11, Nº13, Nº15 e Nº21, tinham dificuldades ao nível da recuperação do enquadramento e, já sendo capazes de enviar a bola tinham como objetivo devolver em situação de cooperação 1+1. Os alunos Nº7, Nº11 e Nº13 foram capazes de cumprir o objetivo no decorrer na 2ª Etapa e o aluno Nº15 foi capaz de cumprir no decorrer da 3ª Etapa.

Os alunos Nº6, Nº8, Nº25 e Nº26, tinham dificuldades em trocar a bola com os colegas, tendo como objetivo realizar seis devoluções de seguida recuperando o enquadramento. Os alunos foram capazes de cumprir o objetivo conseguindo realizar troca de bolas com os colegas mais aptos de direita e de esquerda.

Na matéria de Ténis optei por realizar, na sua grande maioria, situações de cooperação onde os alunos mais aptos ajudavam os alunos menos aptos. Foram realizadas situações de coordenação geral e coordenação específica.

Na matéria de Dança abordei o Merengue do Nível Introdutório e a Dança do Tacão e Bico do Nível Elementar. No que diz respeito ao Merengue, utilizei alunos de referência nas posições estratégicas e, à exceção dos alunos Nº5, Nº28 e Nº31 todos foram capazes de cumprir a estrutura rítmica da Dança. Na Dança do Tacão e Bico, optei por criar grupos de oito com quatro pares que eram emparelhados de forma a que os alunos com mais facilidade pudessem cooperar com os alunos com mais dificuldade. De destacar os alunos Nº2, Nº3, Nº4, Nº6, Nº8, Nº11, Nº21, Nº25 que foram capazes de cumprir a estrutura rítmica da Dança. Os alunos Nº5, Nº28 e Nº31, à semelhança do Merengue, apresentaram muitas dificuldades na realização desta Dança.

No que diz respeito ao desenvolvimento das capacidades motoras optei por integrar nas diversas matérias bem como realizar situações de circuitos de aptidão motora o exercício, privilegiando a Resistência Aeróbia e a Força.

No que diz respeito à Resistência Aeróbia os alunos Nº15, Nº16, Nº27 e Nº31 encontravam-se na zona saudável tendo realizado no ano letivo anterior o número mínimo de percursos no teste do Vaivém. O aluno Nº5 não estava na zona saudável tendo realizado 17 dos 36 percursos para tal. Para o desenvolvimento desta capacidade motora os alunos realizaram no decorrer do ano Corrida Contínua, nomeadamente como parte do aquecimento. As matérias dos JDC e Ténis foram planeadas de forma a potenciar o desenvolvimento desta capacidade sendo o tempo que os alunos estavam expostos às situações de jogo de aproximadamente 8 minutos.

Na realização dos circuitos de aptidão motora, recorrendo ao treino intervalado de alta intensidade, optei por definir tempos de paragem entre os exercícios muito curtos de forma a desenvolverem também a Resistência. O aluno Nº5 tinham como objetivo aumentar o número de percursos realizados no último teste e para tal iria realizar o teste do Vaivém no final da 4ª Etapa. Não tendo sido possível a sua realização o que posso afirmar foi que os alunos em questão estiveram comprometidos em melhorar a sua capacidade e realizaram as situações propostas com o máximo empenho.

No que diz respeito à Agilidade, os alunos realizaram, no início do ano letivo, o teste da Agilidade do FitEscola e os alunos Nº5, Nº14, Nº15, Nº16, Nº20, Nº24, Nº27 e Nº31 não se encontravam na zona Saudável. Optei por desenvolver a capacidade motora Velocidade, além de integrada nas matérias, com a realização de exercícios de resposta estímulos variados de forma a potenciar a aceleração e a velocidade máxima. OS alunos iriam voltar a realizar o teste da Agilidade no decorrer da 4ª Etapa com o objetivo, à exceção do aluno Nº5, de ficarem na zona saudável.

No que diz respeito à mobilidade, os alunos realizaram o movimento de Over Head Squat, no qual, à exceção dos alunos Nº5 e Nº31, não apresentaram dificuldades significativas. Os alunos realizaram o movimento várias vezes ao longo do ano letivo, integrado nos circuitos de aptidão motora, o que me permitiu ir corrigindo as pequenas dificuldades que poderiam ter.

A Força, além de integrada nas matérias, foi trabalhada recorrendo a circuitos de aptidão motora. Estes circuitos eram compostos por exercícios de extensão de braços, abdominais, agachamentos, Saltos e pranchas. Os alunos não realizaram testes de Força pelo que a minha preocupação incidiu na motivação dos alunos em realizar sempre o máximo que conseguiam no tempo definido.

No que diz respeito à Flexibilidade incidiu nomeadamente no alongamento estático das isquiotibiais sendo que o colega segurava na perna. O tempo de alongamento foi de 30" em cada perna sendo que realizavam duas vezes com cada. Outra prioridade na Flexibilidade foi o alongamento da musculatura paravertebral. Para tal os alunos, em decúbito dorsal, fletiam os joelhos e o quadril, trazendo as pernas ao tórax e movendo a cabeça de encontro às pernas.

O Colega realizava pressão gradual na zona dos joelhos e o exercício era realizado duas vezes durante 30" cada. Os alunos Nº5 e Nº31 apresentavam níveis de flexibilidade muitos baixos pelo que, nas aulas de Ginástica, realizavam o protocolo de Flexibilidade referido anteriormente. O aluno Nº31 apresentou melhorias no decorrer do ano que ajudou na sua capacidade em realizar as habilidades de Ginástica de solo. Em relação ao aluno Nº5 não notei melhorias significativas.

A coordenação foi trabalhada na matéria de Dança sendo que os alunos Nº5, Nº28 e Nº31 continuaram com bastantes dificuldades em realizar os passos das duas danças lecionadas. A capacidade de explorar o espaço e realizar movimentos em vários sentidos foi algo que sentiram muita dificuldade ao longo das aulas.

2. DIREÇÃO DE TURMA

2.1. INTRODUÇÃO

O Diretor de Turma, segundo Favinha, Gois e Ferreira (2012), atua no exercício do cargo junto dos alunos, dos professores e dos encarregados de educação.”

Desde o primeiro contacto com a Coordenadora da Turma e com a Diretora do Colégio e, após explicar as possibilidades da minha intervenção no desempenho das funções como diretor de turma, fui informado da impossibilidade de estar presente nas reuniões semanais de atendimento aos Encarregados de Educação. Ficou definido que a minha intervenção junto dos Encarregados de Educação, iria consistir numa reunião anual, calendarizada para dia 27 de Janeiro. Face a esta limitação foquei a minha atenção nas outras duas áreas de intervenção.

Como referido na caracterização do Colégio, representado pela Figura 1. o Conselho Pedagógico situa-se na Direção Executiva e Pedagógica que é posteriormente dividido por Ciclos e ano letivo. A Diretora assenta a sua prática num estilo de liderança ao mesmo tempo autocrático e participativo, comunicando as suas intenções junto dos Diretores de Turma. No entanto, e indo ao encontro de Santos (2011) quando refere a importância do pensamento divergente como necessidade para que haja criatividade e inovação, envolve o Conselho Pedagógico, nomeadamente os Diretores de Turma, no processo de reajustes necessários das propostas.

Os Diretores de Turma são escolhidos pela Direção e a comunicação entre a Direção e os Professores é preferencialmente realizado com a mediação do Diretor de Turma. No que diz respeito aos Conselhos de Turma, todos eles são presididos pela Diretora do Colégio, pelo que a possibilidade de liderar um desses conselhos estava fora de questão.

No que diz respeito ao 9ºB, o Conselho de Turma era constituído pelos professores de todas as disciplinas sendo que a Diretora de Turma era também responsável pela leção da disciplina de Matemática.

“(…) o Diretor de Turma é um professor posicionado numa estrutura pedagógica de gestão intermédia da escola, particularmente centrado nos alunos e na gestão dos mesmos, especializado na organização de um trabalho cooperativo entre os diferentes professores da turma que dirige, em benefício do desenvolvimento intelectual e pessoal destes discentes.” (Boavista & Sousa, 2013, p. 80).

Assente nesta afirmação e face à minha situação, privilegiei a minha intervenção junto dos professores e dos alunos.

2.2. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

A turma do 9ºB era composta por 31 alunos, dos quais 18 raparigas e 13 rapazes. Após a reunião de preparação do ano letivo bem como uma reunião com a Diretora de Turma do ano letivo anterior, foi traçado um perfil de turma muito positivo, tanto a nível académico como de atitude, disponibilidade, não tendo sido referidos quaisquer casos de indisciplina. A turma também não apresenta alunos com Necessidades Educativas Especiais.

Durante a caracterização inicial da turma, em conjunto com a coordenadora, foi-me dito que era uma turma sem casos críticos ao nível das capacidades, desempenho escolar e comportamental, sendo apenas identificados três alunos, Nº7, Nº12 e Nº26, que apresentavam com algumas lacunas nas disciplinas de Português (Nº7), Inglês e Português (Nº12) e Físico-Química, Matemática e Português (Nº26). Questionei quais as medidas que tinham sido implementadas no ano letivo transato e se poderia contribuir de certa forma para ajudar na organização dos seus estudos, acompanhando os alunos em questão.

Foi-me informado que os alunos, não sendo casos críticos, até às avaliações intercalares não teriam qualquer tipo de medida e que, consoante os seus desempenhos poderiam ser propostos a frequentar as aulas de apoio.

No decorrer da 1ª Etapa procurei perceber através de conversas com a Diretora de Turma bem como com os alunos, o relacionamento entre os alunos. É uma turma caracterizada por ser muito unida, e sem casos de relacionamento negativo. À exceção do aluno Nº1, era o 3º ano consecutivo que estavam juntos sem qualquer caso de indisciplina ou problemas a nível da relação entre eles, registado nos últimos dois anos.

Optei por, à semelhança das outras áreas, planear o ano letivo respeitando o planeamento por Etapas. A primeira Etapa-Prognóstico- decorreu até ao final do mês de outubro; a 2ª Etapa- Prioridades- até ao final da terceira semana de Janeiro culminando com a reunião com os Encarregados de Educação; a 3ª Etapa-Progresso- até ao final do 3º Período e a 4ª Etapa-Produto- iria corresponder à totalidade do 3º Período.

2.3. 1ª ETAPA

Na 1ª Etapa- Prognóstico- optei por definir os seguintes objetivos:

- Realizar uma caracterização da turma;
- Estabelecer relações de confiança com os alunos identificados pela Diretora de Turma com níveis de aproveitamento mais baixo, através de conversas pedagógicas informais;
- Realizar caracterização do Conselho de Turma e perceber as possibilidades de interdisciplinaridade;
- Conhecer e executar as funções de Diretor de Turma no que diz respeito à execução do programa PAAE, de forma a realizar a marcação e justificação de faltas.

Em relação à minha intervenção junto dos alunos estava também dependente dos resultados da reunião intercalar a realizar no dia 11 de Novembro. Só depois desta reunião é que viria a ter uma ideia mais correta das dificuldades dos alunos e perceber, junto da Diretora de Turma, como poderia contribuir junto dos mesmos.

Optei então, como Diretor de Turma que, segundo Roldão (1995), desempenha junto dos docentes de turma uma função de coordenação, incidir a minha intervenção junto dos professores. No âmbito da coordenação dos professores e atividades de extensão curricular incidi a minha atenção no trabalho Interdisciplinar. O Colégio tinha aderido à prática pedagógica assente no Decreto-Lei nº55/2018, de 6 de julho Autonomia e Flexibilidade Curricular no ano anterior pelo que, seria uma hipótese viável e, ao mesmo tempo, por ser tão recente representava uma oportunidade de realmente fazer a diferença.

Através de conversas com os professores das várias disciplinas, percebi que esta prática tinha sido iniciada no ano letivo anterior tendo sido posta em prática nos primeiros anos de ciclo e que neste ano letivo deveriam ser aplicadas aos segundos anos de Ciclo, o que não incluía o 9º ano de escolaridade.

A estratégia utilizada pelo Colégio, no âmbito da Interdisciplinaridade, procurou englobar várias disciplinas utilizando o método Sequenced e Shared referidos por Fogarty (1991). No método Sequenced, as matérias eram ensinadas em separado por cada disciplina, mas com uma relação sequencial de forma a perceber as relações entre conceitos nas diferentes disciplinas (ex.: Atividades de exploração de natureza em Educação Física com zonas protegidas em Ciências). O método Shared consistia em duas disciplinas ensinadas ao mesmo tempo ou com um planeamento semelhante quando encontram conceitos comuns (Ex: História e Português com temas semelhantes).

Depois de uma reunião com a Diretora, foi-me dada a possibilidade de, depois de perceber o currículo das outras disciplinas, estender este Projeto de Interdisciplinaridade à minha turma de forma a promover a interação entre os vários saberes Roldão (1995).

Os professores do 9º ano não estavam, portanto, na obrigatoriedade de o fazer pelo que, numa primeira fase e suportado pela afirmação de Maria do Céu Roldão⁶ “As atribuições do diretor de turma na gestão curricular enquadram-se no desenvolvimento curricular, na gestão do currículo da turma e na relação funcional entre este e os docentes que coordena” (Favinha, 2012, p.10) reuni com os professores das outras disciplinas para perceber a disponibilidade dos mesmos para esta mesma interdisciplinaridade.

Em segundo lugar realizei uma pesquisa dos programas das disciplinas recorrendo às Aprendizagens Essências e Metas de Ciclo, de forma a perceber se existiam conceitos que tivessem uma possível interligação com a disciplina de Educação Física. Senti que era fundamental elucidar os professores sendo que, no papel do Diretor de Turma, cabe-nos fazer ver aos mesmos que essa possibilidade é real, apresentando exemplos práticos do mesmo. Favinha (2012) refere que o DT, no papel de mediador curricular, potencia as práticas colaborativas entre professores, pelo que a minha intervenção seria fundamental no âmbito do trabalho interdisciplinar.

2.3.1. Balanço da 1ª Etapa

No decorrer da primeira Etapa consegui realizar uma caracterização da turma ao nível do desempenho académico e ao nível relacional e comportamental. Falei com os professores das várias disciplinas, com a Diretora de Turma, mas também com alguns professores do ano letivo anterior. A turma foi classificada por todos os professores, sem exceção, como uma turma com um rendimento muito acima da média. Em relação aos alunos referidos com algumas dificuldades, a minha intervenção consistiu em criar uma relação de confiança com os mesmos de forma a que pudessem falar comigo sobre as suas preocupações e razões que tinham considerado responsáveis pelas dificuldades sentidas no ano letivo anterior.

Aguardando ainda a realização das reuniões intercalares do 1º Período, não tinha informação relevante do seu desempenho que me permitisse focar em aspetos específicos. Na minha opinião, os alunos em questão ficaram sensibilizados com a minha abordagem agradecendo inclusive a minha preocupação e disponibilidade.

⁶Roldão, Maria do Céu (1995). *O director de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional (ME).

No que diz respeito à Interdisciplinaridade optei por iniciar a pesquisa dos documentos orientadores na disciplina de Ciências Naturais onde foram encontrados temas que permitiam uma inclusão da área dos Conhecimentos da Educação Física a ser abordados em simultâneo ou como complemento. No Colégio, como referido na área da Lecionação, a área de Conhecimentos não fazia parte dos critérios de avaliação na disciplina de Educação Física, por indicação da Diretora, e havendo a possibilidade de serem abordados numa outra disciplina, no âmbito da autonomia e flexibilidade curricular, foi algo que achei importante explorar.

A Professora de Ciências mostrou-se desde o início muito receptiva a um trabalho interdisciplinar pelo que decidi como Prioridade explorar mais a relação como esta disciplina. Decidi que, no decorrer da segunda etapa, iria realizar um Teste de Percepção de Esforço (Anexo 10) nas aulas de Educação Física e, aproveitando a disponibilidade da professora, sugeri que fosse depois discutido nas aulas de Ciências servindo de complemento às matérias que estavam a ser lecionadas nas suas aulas.

Apesar de alguma resistência no trabalho interdisciplinar, nesta fase, por parte dos restantes professores, iniciei também a pesquisa dos documentos orientadores nas outras disciplinas. Pacheco e Morgado ⁷ referem a importância das práticas colaborativas no desenvolvimento de aprendizagens mais ricas para os alunos contrariando a ideia de um currículo rígido que por consequência causa dificuldades nesse mesmo trabalho colaborativo (Favinha, 2012). Convicto de que se apresentasse as possibilidades de interdisciplinaridade acabariam por perceber as vantagens das mesmas procurando ao mesmo tempo contrariar a tendência referida por Favinha (2012) quando diz que a autonomia é um desafio e que existe nesta fase uma propensão para voltar ao ensino tradicional onde o coletivo é descartado e o trabalho individual por parte dos professores acarreta prejuízos para as aprendizagens dos alunos.

Iniciei nesta etapa as minhas funções no que diz respeito à marcação e justificação de faltas e, por minha iniciativa, face ao pouco trabalho que podia de facto realizar nas outras áreas de intervenção, sugeri à Diretora de Turma que pudesse também fazer o mesmo para as restantes turmas do 9º ano. O meu pedido foi aceite e veio-se a verificar como uma grande ajuda para a Diretora de Turma, na medida em que ficou com mais tempo para desempenhar as outras funções. O horário semanal para estas funções era de 45 minutos, duas vezes por semana e não senti qualquer dificuldade nesta tarefa.

⁷ Pacheco, J. A. & Morgado, J. C. (2011). Culturas curriculares: subsídios para uma abordagem teórica. In Alves, M & De Ketele, J-M. (2011). *Do currículo à avaliação, da Avaliação ao Currículo*. Porto: Porto Editora.

2.4. 2ª ETAPA

Para a 2ª Etapa- Prioridades- defini os seguintes objetivos:

- Preparar os Conselhos de Turma com a Diretora de Turma;
- Definir estratégias de acompanhamento dos alunos com mais dificuldade (Nº7, Nº12 e Nº26); estabelecer momentos para conversas informais com o objetivo de perceber as dificuldades e motivar os alunos;
- Preparar a reunião com os Encarregados de Educação;
- Estudar os Programas das disciplinas para verificar e apresentar aos professores os conteúdos com possibilidade de Interdisciplinaridade;
- Realizar o Teste de Percepção de Esforço nas aulas de EF;
- Mostrar à professora a relação entre o Subdomínio da Saúde Individual e Comunitária Distinguir Saúde de qualidade de vida (OMS) e alimentação, e a Aptidão Física e Saúde (Área dos Conhecimentos de EF). Para que desta forma fosse lecionado nas aulas de Ciências.

No que diz à preparação dos Conselhos de Turma, à semelhança da definição estratégias de intervenção juntos dos alunos referidos, a minha participação foi limitada. Os Conselhos de turma eram todos presididos pela Diretora do Colégio pelo que a possibilidade de vir a liderar um, não foi exequível. A reunião intercalar do 1º Período realizou-se no dia 11 de Novembro e a reunião de final de período no dia 17 Dezembro. Após realizada a reunião intercalar, onde tive conhecimento das estratégias definidas pelo Conselho de turma a implementar junto dos alunos com mais dificuldades foi-me possível definir a minha estratégia de intervenção.

Na preparação destas reuniões a minha função passou pela realização de relatórios no que diz respeito às faltas a apresentar pela Diretora de Turma na reunião. No âmbito da minha intervenção como professor de Educação Física, além de dar a proposta de nota, abordei o comportamento e desempenho de alguns alunos no decorrer das aulas.

A estratégia aplicada por parte do Conselho de turma foi que os alunos frequentassem aulas de apoio com os professores titulares das disciplinas em questão. O Colégio oferece, nos períodos após as horas de almoço, aulas de apoio com o intuito de recuperar alunos que tenham dificuldades. Optei por definir uma reunião semanal com os alunos Nº7, Nº12 e Nº26 onde era conduzidas conversas pedagógicas informais de forma a perceber se achavam que as aulas de apoio estavam a efeito e perceber as suas motivações e dificuldades.

No final desta etapa, dia 27 de Janeiro, realizou-se também a reunião anual com os Encarregados no Educação. Segundo Favinha (2012) a presença dos pais na Escola é importante e tem de ser a Escola a definir formas para que tal aconteça. Estas reuniões

contavam com a participação de todos os professores do ano letivo bem como da Direção. Os pais após uma conversa com a Diretora, tinham liberdade de falar com todos os professores dos seus Educandos.

Dito isto um dos objetivos foi o de preparar estas reuniões em conjunto com a Diretora de Turma de forma a abordar os aspetos mais relevantes do desempenho dos alunos, sendo que estava limitado à disciplina de Educação Física.

Estas reuniões tinham como função responder às perguntas dos pais e dar o nosso parecer. A oportunidade de ter contato com os Encarregados de Educação possibilitava também criar uma ponte do contexto escolar com o que se passa no ambiente familiar e de certa forma colocar o professor e os Encarregados de Educação em sintonia. Nesta reunião, os Encarregados de Educação tiveram a possibilidade de falar com os professores de todas as disciplinas individualmente, de forma a perceber o desempenho dos mesmos. Sendo esta a única oportunidade que tive para contatar diretamente com os Encarregados de Educação, planeei as mesmas em conjunto com a Diretora de Turma.

Outro objetivo no decorrer desta etapa foi o que encontrar novas formas de interdisciplinaridade. Devido à pouca abertura por parte dos professores no decorrer da 1ª Etapa, na pesquisa dos documentos orientadores das várias disciplinas procurei perceber os pontos de ligação que poderiam ser relevantes também para a Saída de Campo.

Nesta fase comecei a informar os professores da minha decisão de realizar uma Saída de Campo com um caráter interdisciplinar e elucidando os professores das possibilidades de participação e intervenção na mesma. Procurei que os professores percebessem as possibilidades e benefícios da interdisciplinaridade das mais diversas disciplinas com a Educação Física e, ao terem conhecimento dos programas, que esta coordenação permitisse que o fizessem entre as outras disciplinas. Porque na realidade todas as disciplinas são interdisciplinares e é fundamental mostrar aos professores isso mesmo.

A preocupação dos professores em realizar momentos de interdisciplinaridade nesta fase, deveu-se ao facto de ser algo que ia condicionar o seu planeamento para as aulas e também devido ao desconhecimento das possíveis relações entre disciplinas. Em relação à Saída de Campo houve desde logo uma recetividade por parte dos professores visto não coincidir com o calendário das avaliações formais nem interferir com o seu planeamento do Currículo.

Com o objetivo relacionar a Educação Física com o tema do Sistema Cardiovascular propus a realização de um Teste de Percepção de Esforço (Anexo 10) na aula de Educação Física a ser analisado nas aulas de Ciências como complemento da matéria que estavam a lecionar. Utilizando a medição da Frequência Cardíaca nas fases antes do esforço, logo após o esforço e após a recuperação.

Integrando a disciplina de Ciências o foco, nesta fase, foi no Subdomínio da Saúde Individual e Comunitária Distinguir Saúde de qualidade de vida (OMS) como por exemplo, interpretar informação sobre determinantes do nível de saúde individual e comunitária, analisando a sua importância na qualidade de vida da população. Após algumas conversas com a professora de Ciências ficou combinado abordar, na segunda semana de Novembro, os temas em questão mais especificamente relacionado com a Aptidão Física e Saúde.

A possibilidade de ser nestas datas deveu-se ao facto de ser um período que não antecedia imediatamente as avaliações escritas da disciplina permitindo uma flexibilidade maior na leccionação das aulas.

2.4.1. Balanço da 2ª Etapa

No que diz respeito à Reunião com Encarregados de Educação serviram para perceber de certa forma o contexto familiar dos alunos. Foi importante perceber que, na sua grande maioria, os pais estavam em sintonia com o desempenho dos seus educandos em ambiente escolar.

Devido à minha impossibilidade de estar presente nas reuniões com os Encarregados de Educação, esta reunião representou a minha oportunidade de envolver os EE, nomeadamente no que diz respeito aos hábitos de atividade física dos alunos. Como refere Favinha (2012), a escola e a família são parceiras na educação pelo que, nestas reuniões, acabei por dar a conhecer aos pais interesses e motivações no que diz respeito à atividade física e desportiva, dos alunos.

O interesse de alguns alunos em praticar uma modalidade era dito por alguns EE, desvalorizada muito devido ao foco no estudo das restantes disciplinas. Resultante destas reuniões, e também por iniciativa dos EE, alguns alunos começaram a praticar atividade física com mais regularidade inclusive modalidades desportivas.

No que diz respeito à minha intervenção junto dos alunos com mais dificuldade ficou combinado que uma vez por semana nos encontrávamos no intervalo de 20 minutos para conversar sobre a sua evolução nas matérias. Os alunos referiram que as aulas de apoio para as quais foram, entretanto, propostos, permitia que tivessem uma atenção mais personalizada por parte dos professores e dessa forma evoluir nas matérias.

Aceitaram as aulas de apoio como uma oportunidade e não como uma penalização o que é fundamental para a sua motivação. Segundo Roldão (1995), os alunos de uma turma trabalham com vários professores com objetivos comuns de forma a perceber a sua evolução pelo que achei também importante conversar com os professores das diversas aulas de apoio para perceber em que medida a evolução era comum a todas as disciplinas.

Foi referido que os alunos mostravam evolução em todas as disciplinas destacando o aluno Nº26, nomeadamente nas disciplinas de Matemática e Físico-Química sendo que o aluno Nº7 e o aluno Nº 12 continuavam ainda com algumas dificuldades nas matérias referidas. A nível do empenho foi referido que trabalhavam muito bem nas aulas de apoio. Os alunos frequentavam todas as aulas de apoio, que não sendo caráter obrigatório, mostrou a sua determinação e vontade de melhorar. Foi referido no Conselho de Turma de 17 de Dezembro, que desde que começaram a frequentar as aulas de apoio verificou-se uma melhoria dos seus desempenhos. No caso dos alunos que frequentavam mais do que uma disciplina de apoio procurei recolher informação conversando com os professores

No que diz respeito ao objetivo de apresentar aos professores das restantes disciplinas conceitos no âmbito da interdisciplinaridade optei por pesquisar os documentos orientadores da disciplina de Geografia, Físico-Química e Matemática. Tendo havido alguma reticência por parte dos professores em abordar no decorrer das aulas e, assente na afirmação de Favinha (2012) quando refere que é fundamental contextualizar o currículo como processo promotor de aprendizagens significativas dos alunos com o meio local, foquei também a minha atenção na sua participação no âmbito da Saída de Campo.

Promovi reuniões com os professores das disciplinas referidas que, na minha opinião, foi um contributo de extrema importância na dinamização da interdisciplinaridade. As reuniões realizadas foram de curta duração pelo que foi fundamental apresentar aos professores, de forma clara, as relações possíveis entre as duas disciplinas bem como as propostas de atividades.

Segundo o Programa de **Geografia** do 3º Ciclo, como competências de final de ciclo, os alunos deverão adquirir competências em vários subdomínios nomeadamente de Localização. O aluno deve ser capaz de:

1. Comparar representações diversas da superfície da terra, utilizando o conceito de escala;
2. Ler e interpretar globos e mapas e plantas de várias escalas, utilizando a legenda, a escala e as coordenadas geográficas;
3. Localizar lugares utilizando plantas e mapas de diferentes escalas.

Focando no tema A Terra: estudo e representações, o aluno deverá ser exposto a experiências educativas de forma a identificar temas/questões geográficas sobre a diversidade das paisagens e das representações da terra.

1. Calcular a distância real entre dois lugares, utilizando a escala de um mapa;

2. Construir e comparar mapas de escalas diferentes, utilizando a legenda para identificar fenómenos geográficos;

3. Observar fotografias, esboços, desenhos ou outras imagens, para identificar os elementos naturais e humanos das paisagens representadas.

Apresentei á professora de Geografia os resultados da minha pesquisa efetuando uma relação com a prova de Orientação que seria realizada no âmbito da Saída de Campo. A professora mostrou-se bastante receptiva a participar na Saída de Campo comprometendo-se a referir no final do Período os conceitos acima referidos.

Com a disciplina de Físico Química no subdomínio das Forças e Movimentos e Energia procurei perceber a possibilidade de realizar uma aula onde a modalidade de Judo ajudasse a relacionar os conceitos. Desde logo a ideia foi bem recebida por parte do professor sendo que se mostrou disponível para realizar uma atividade em conjunto no final do 3ª Período. Comprometeu-se também em definir quais as matérias que queria abordar na Saída de Campo, mas que estariam dependentes do desempenho dos alunos no final do 2º Período.

No âmbito da aula de Judo falei optei por realizar em parceria com o projeto “A Física através do Judo” integrado no programa de escola Ciência Viva do Pavilhão do Conhecimento. Tendo já trabalhado com a Associação em questão e visto que o presidente era um antigo aluno do Colégio, propus-me a apresentar proposta à Direção que consistia em realizar uma das aulas de Física na sala de Judo. Houve total disponibilidade por parte dos responsáveis do Projeto pelo que, após a aprovação da Direção, iria marcar uma data em sintonia com o Professor de Físico-Química.

Em relação à disciplina de Matemática foi acordado, em sintonia com a professora, que a matéria de ângulos seria abordada na Saída de campo. Ficou combinado que professora me enviaria uma proposta detalhada do que pretendia realizar abordar, de forma a que eu pudesse integrar da melhor maneira na Saída de Campo.

Ainda no âmbito do trabalho interdisciplinar, o Teste da Perceção de Esforço foi realizado no dia 23 de Janeiro como previsto. Foi pedido aos alunos que medissem a sua FC em repouso e de seguida realizassem um esforço durante 3 minutos que consistiu na subida e descida para um banco, sem interrupções, com uma intensidade moderada. No final dos três minutos os alunos mediram a sua Frequência Cardíaca, correspondente à FC logo após esforço, e preencheram o documento entregue (Anexo 10) onde foi identificado o nível correspondente à a sua perceção de esforço

O intervalo entre a sua FC e a sua perceção não deverá diferenciar em mais do que dois níveis de forma a podermos afirmar que a sua a sua perceção do esforço era correta. Após 3 minutos de descanso foi pedido que voltassem a medir a FC, correspondente à mesma

após recuperação. Os resultados obtidos foram analisados segundo a tabela no documento. Os testes foram posteriormente entregues pelos alunos à professora da disciplina de Ciências que abordou o tema nas suas aulas relacionando com a matéria da disciplina bem como os hábitos de vida ativos. O objetivo de relacionar estes conceitos das duas disciplinas bem como simultaneamente abordarem temas da área de conhecimentos da matéria de Educação Física foi atingido.

Um dos temas da Área dos Conhecimentos de Educação Física abordados no decorrer desta etapa nas aulas de Ciências foi o da alimentação. O tema teve principal destaque nas aulas culminando com o visionamento de um filme ("That Sugar Film").

Integrado a disciplina de Ciências foi também abordado o tema da Aptidão Física e Saúde. Este tema foi relacionado com o Subdomínio da Saúde Individual e Comunitária onde os alunos identificaram os fatores associados a um estilo de vida saudável. Distinguir Saúde de qualidade de vida (OMS) interpretando informação sobre determinantes do nível de saúde individual e comunitária, analisando a sua importância na qualidade de vida da população.

Uma grande conquista desta etapa foi a realização das reuniões com os professores das restantes disciplinas, quebrando barreiras que até à data eram visíveis e mobilizando os mesmos para uma atividade realmente interdisciplinar.

2.5. 3ª ETAPA

Para a 3ª Etapa- Progresso- defini os seguintes objetivos:

- Preparar os Conselhos de Turma com a Diretora de Turma;
- Apresentar aos Professores conceitos e matérias a abordar na Saída de Campo;
- Receber, por parte dos professores, no final da etapa, as matérias e propostas de atividades, a abordar na Saída de Campo;
- Realizar encontros informais com os alunos Nº7, nºNº12 e Nº26 de forma acompanhar os mesmos, promovendo conversas pedagógicas;
- Abordar nas aulas de Educação Física a matéria de Orientação;
- Fazer o reconhecimento do percurso para a realização da prova de Orientação na Quinta das Conchas;
- Calendarizar e Preparar a Saída de Campo.

Com a decisão de realizar a Saída de Campo numa fase mais adiantada do ano letivo de forma a servir como culminar do projeto de interdisciplinaridade optei por realizar uma prova de Orientação na Saída de Campo.

A Orientação, sendo uma matéria nuclear, e no que diz respeito ao 3º Ciclo onde refere que os alunos deverão realizar percursos de Nível Elementar, utilizando técnicas de Orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação do meio ambiente (Jacinto, J. et al 2001) reitera esta decisão.

A Orientação não está incluída no Plano Plurianual da disciplina de Educação Física, pelo que esta Saída de Campo oferecia também a oportunidade de dar a conhecer aos alunos esta matéria fora do ambiente escolar. Visto que o Colégio realizava as provas de Corta Mato e outras atividades no Estádio Universitário de Lisboa, fazia com que grande maioria dos alunos já conhece o local tendo proposto que esta prova de Orientação se realizasse na Quinta das Conchas.

À semelhança do Estádio Universitário permitia que a deslocação até ao local não fosse um problema e com o benefício de que menos alunos conheçam o espaço (essencial para a realização da prova). Aliado a isto Ballentyne e Packer ⁸ referem que os alunos que não tinham visitado o local ansiavam mais pela visita que os alunos que já conheciam (Dillon et al. 2006).

Um dos objetivos para esta Etapa foi encontrar uma data para a realização da Saída de Campo. A preocupação seria encontrar uma data que não coincidissem com o período de avaliações formais das várias disciplinas sendo então calendarizada para o dia 19 de Abril.

Não estando a matéria de Orientação incluída no Plano Plurianual da disciplina de Educação Física, planeei realizar, na UD6 da Lecionação, uma prova de Orientação dentro da Escola. Consciente das limitações de realizar uma prova de Orientação num local que os alunos conheçam bem, era fundamental que tivessem contato com a matéria antes de a realizarem no local desconhecido.

Desta forma respeita-se a abordagem a uma matéria nova não saltando etapas, respeitando a progressão na aprendizagem.

Esta aula iria respeitar o seguinte procedimento: um enquadramento da atividade, noção de planificação, localização e orientação através de pontos de referência, automatização do gesto (localização e orientação permanente do mapa); leitura do mapa (identificação da simbologia básica inserida no mapa); noção de distâncias e escalas com a realização de percurso de opção simples.

⁸ Ballentyne, R. and Packer, J. (2002) Nature-based excursions: school students' perceptions of learning in natural environments. *International Research in Geographical and Environmental Education*, 11(3), 218–236.

Tendo em consideração as Finalidades da Educação Física quando refere que deve devemos “Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de: atividades físicas de exploração de natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica” (Jacinto et al., 2001, p.6) bem como as Finalidades Educativas expressas no Projeto Educativo do Colégio, “Promover o conhecimento da complexidade das inter-relações do indivíduo com o meio ambiente, e incentivar o envolvimento pessoal na solução e prevenção dos problemas ambientais com ações geradoras de responsabilização individual e coletiva”, a Saída de Campo e as atividades inerentes à mesma deveriam contribuir e potenciar várias competências dos alunos.

Para tal, durante esta 3ª Etapa e em conjunto com os professores das outras disciplinas, procurei perceber quais os temas que achavam mais pertinentes abordar durante a Saída de Campo e de que forma seriam operacionalizados. As atividades a realizar nos pontos de controlo seriam relacionadas com matérias da disciplina de Educação Física, e das disciplinas dos professores que eventualmente fossem mobilizados para a atividade sendo que, a professora de Ciências, de Geografia, de Físico-Química e de Matemática já se tinham mostrado disponíveis esperando-se uma adesão significativa dos restantes membros do corpo docente.

É fundamental definir as atividades a realizar durante a prova em conjunto com os outros professores até porque, segundo Harun e Salahuddin (2014) a adaptação da dificuldade da atividade aos participantes tem relação direta com o cumprimento dos objetivos propostos.

Na preparação das reuniões de Conselho de Turma a minha função passou pela realização de relatórios no que diz respeito às faltas a apresentar pela Diretora de Turma na reunião. No âmbito da minha intervenção como professor de Educação Física, além de dar a proposta de nota, abordei o comportamento e desempenho de alguns alunos no decorrer das aulas.

No que diz respeito aos alunos N°7, N°12 e N°26 optei por continuar a realizar uma reunião semanal com os alunos onde eram conduzidas conversas pedagógicas informais de forma a perceber se achavam que as aulas de apoio estavam a surtir efeito e perceber as suas motivações e dificuldades. Mantive o contato com os professores das aulas de apoios de forma a perceber a evolução dos alunos em questão.

2.5.1. Balanço da 3ª Etapa

Os Conselhos de Turma foram, como aliás é norma, presididos pela Diretora do Colégio pelo que, a possibilidade de liderar, não foi possível sendo a minha intervenção nos mesmos semelhante aos realizados no 1º Período.

À semelhança dos Conselhos de Turma anteriores, na preparação da reunião intercalar do dia 18 de Fevereiro, a minha função passou pela realização de relatórios no que diz respeito às faltas dos alunos, a apresentar pela Diretora de Turma na reunião. No âmbito da minha intervenção como professor de Educação Física, além de dar a proposta de nota, abordei o comportamento e desempenho de alguns alunos no decorrer das aulas.

Em relação aos alunos N°7, N°12 e N°26 foi referido no Conselho de turma, que desde que começaram a frequentar as aulas de apoio verificou-se uma melhoria dos seus desempenhos. A minha intervenção em relação a estes alunos limitou-se a contactos semanais informais continuando a manter contacto com os professores das aulas de apoio. Segundo um estudo realizado por Boavista e Sousa (2013) os alunos referiram que o perfil de um DT deve apresentar as características de um professor que se preocupa com a vida escolar dos alunos. Procurei durante o ano letivo mostrar isso mesmo sendo que semanalmente me reunia com os alunos.

O objetivo de abordar a matéria de Orientação nas aulas de Educação Física não foi concretizado devido ao encerramento do Colégio duas semanas antes do final do Período. Em relação à operacionalização da mesma, tinha planeado ir à Quinta das Conchas verificar o espaço de forma a mapear e definir os melhores percursos e locais para colocar as balizas, para realizar a prova de Orientação o que acabou também, pelos mesmos motivos, por não se realizar.

Em relação à Saída de Campo ficou calendarizada para dia 16 de Abril, mas, devido aos fechos das Escolas, acabou por não ser possível realizar. A Diretora disponibilizou a participação de todos os professores referidos anteriormente. Até ao encerrar do Colégio os professores de Ciências, Geografia, Matemática e Física mostraram-se entusiasmados com Saída de Campo e logo que possível iriam entregar os temas que gostariam de ser abordados na mesma. Cada professor ficou de me informar, além das matérias a abordar, as atividades que queriam desenvolver no âmbito da sua disciplina bem como os objetivos para os alunos.

Segundo (Favinha 2012) os professores estão integrados em equipas pedagógicas onde deve estar presente um trabalho colaborativo em prol da melhoria das aprendizagens dos alunos, objetivo esse que é comum a todos.

Respeitando Roldão (2015) procurei identificar conteúdos, conceitos e objetivos em que diversos docentes pudessem articular as suas estratégias no sentido de cada disciplina contribuir para a consolidação de aprendizagens comuns, gerando assim processos de cooperação interdisciplinar indo ao encontro do que refere

Procurei no decorrer desta etapa, à semelhança das etapas anteriores promover o trabalho interdisciplinar contínuo nomeadamente com a disciplina de Educação Física.

2.6. 4ª ETAPA

Terminada a 3ª Etapa, projetei para a 4ª Etapa- Produto, que não foi realizada devido à pandemia, as seguintes intenções:

- Realizar encontros informais com os alunos Nº7, nºNº12 e Nº26 de forma acompanhar os mesmos, promovendo conversas pedagógicas;
- Preparar os Conselhos de Turma com a Diretora de Turma;
- Acompanhar os alunos do 11º e 12º ano na Semana do Desporto;
- Realizar a Saída de Campo (culminar do trabalho interdisciplinar).

Na 4º Etapa iria continuar a promover encontros informais com os alunos Nº7, Nº12 e Nº26 e conversas com os professores das aulas de apoio de forma a perceber a sua evolução a nível académico bem como as suas motivações. Esta estratégia iria ter expressão nos conselhos de turma de final de ano onde iria perceber a evolução dos alunos nomeadamente nas disciplinas com mais dificuldades e, de certa forma, perceber o impacto da minha intervenção junto dos mesmos.

No que diz respeito à minha preparação e participação nos Conselhos de Turma, seriam semelhantes ao realizado nos Conselhos de Turma anteriores.

Face limitação na minha intervenção como Diretor de Turma surgiu a hipótese de cooperar com o professor da disciplina de Geografia, na coordenação da participação de 10 alunos do 10º e 11º ano de escolaridade no âmbito do programa de Cidadania e desenvolvimento. A intervenção dos alunos iria consistir na participação ativa do planeamento e execução de atividades desenvolvidas, atividades estas propostas pelo grupo docente e escolhidas pelos alunos.

A minha intervenção iria incidir na Semana do Desporto, de 8 a 12 de Junho, onde seria pedido aos alunos que, em conjunto com os professores do Grupo de Educação Física, realizassem um plano para a operacionalização da mesma.

Numa primeira fase, foi pedido aos alunos que definissem um relatório, em conjunto, referindo com o que pretendiam desenvolver na semana em questão. Dependente dos desportos e número de alunos a participar iria ser pedido aos alunos que enumerassem as atividades a desenvolver entre eles. Numa terceira fase iriam produzir um relatório escrito, individualmente, com uma avaliação crítica do trabalho desenvolvido onde iriam fazer um balanço dos aspetos que correram melhor, e o que podiam ter efetuado de outra maneira.

Encarei esta possibilidade com dois objetivos, o primeiro estabelecer relações formais com outros professores da escola, estas relações formais e informais que, segundo Graça Seco ⁹ “potenciam-se como proporcionadoras de relações de cooperação e construção de uma autoidentidade dos seus elementos que, por conseguinte, podem concorrer para o aumento da satisfação profissional” (Santos, 2012, p. 38). O outro objetivo esteve relacionado com os alunos em questão, na esperança de que desenvolvessem capacidades organizativas e de operacionalização de eventos desportivos.

A 4ª Etapa tinha como objetivo principal a realização da Saída de Campo, que iria representar o culminar de um ano de trabalho interdisciplinar. O trabalho interdisciplinar, sendo o meu maior foco no papel de Diretor de Turma, iria ter uma expressão significativa nesta atividade contanto com a participação dos professores das restantes disciplinas. A Saída de Campo estava calendarizada para o dia 16 de Abril e iria representar uma conquista importante como professor estagiário na medida em que seria a primeira vez que se iria realizar uma atividade com estas características.

2.7. SAÍDA DE CAMPO

As atividades de exploração de natureza, segundo Lozano (2015), destacam uma série de benefícios físicos, psicológicos, sociais e educativos o que me permitia encarar a Saída de Campo, não apenas como uma oportunidade de dar a conhecer uma matéria nova, mas sim potenciar as suas características de forma a que os alunos beneficiassem realmente desta atividade. No que diz respeito ao impacto das atividades de exploração de natureza (Rickinson et. al, 2004) destacam ainda competências sociais, cooperação e comunicação interpessoal.

⁹ Seco, G. (2002). *A Satisfação dos Professores. Teorias, modelos e evidências. Coleção Perspectivas Actuais/Educação*. Porto: Edições ASA.

Referem ainda que estas atividades potenciam a grande maioria das competências de liderança como a tomada de decisão, trabalho em equipa, gestão de tempo e capacidade organizacional.

Optei por definir os seguintes objetivos para a atividade:

- Aplicar em local desconhecido as competências adquiridas nas aulas de Educação Física, na matéria de Orientação;
- Potenciar as tomadas de decisão e pensamento estratégico dos alunos na realização da prova de Orientação;
- Trabalhar as Resistência promovendo um momento de atividade física num contexto diferente;
- Potenciar o aumento da autoestima, capacidades de liderança e confiança nos alunos Nº5, Nº12, Nº28 e Nº31;
- Promover a autonomia nos alunos;
- Promover a interdisciplinaridade com actividades planeadas em conjunto com os professores das restantes disciplinas. Dar a conhecer aos professores das outras disciplinas as possibilidades de interdisciplinaridade com a disciplina de Educação Física;
- Fomentar a cooperação e a comunicação entre os alunos nomeadamente promover a cooperação do aluno nº31 com os colegas que para tal iria ser escolhido como o responsável da sua equipa;
- Avaliar os alunos na prova de orientação (leitura de mapas, orientação através de pontos de referência, noção de distâncias e escalas);
- Consciencializar os alunos sobre o respeito pelo meio ambiente e a necessidade de conservá-lo percebendo a sua utilidade dando a conhecer as potencialidades de um parque urbano (perto da zona de residência da grande maioria).

Dito isto, na Saída de Campo, optei realizar por uma prova de Orientação Clássica em que o meio de locomoção seria a corrida (andar). Em relação à forma de organização optei por realizar uma prova de Pontuação (Score 100). Seria constituída por vários (a definir também dependente do número de professores mobilizados para a atividade) pontos de controlo, sem ordem predefinida. O número de professores que iriam participar nesta atividade aguardava ainda a decisão da Diretora o que iria condicionar a dimensão da prova em questão. Seria associada uma pontuação a cada estação dependente do grau de dificuldade.

Seria igualmente atribuído um tempo máximo para a realização da prova sendo o objetivo da mesma realizar o máximo de pontos possíveis no tempo estipulado (1:30).

Segundo Bartlett e Sheridan¹⁰ os “Ambientes ao ar livre são importantes no desenvolvimento da independência e autonomia” (White, 2004, p.5).

Optei por esta forma de organização pela possibilidade de os alunos partirem todos ao mesmo tempo potenciando desta forma o desenvolvimento de capacidades de definição de estratégias em grupo associadas à gestão do tempo disponível para a realização da atividade e da pontuação obtida. Com esta forma de organização também se evitava que os alunos que já tinham completado um certo percurso, ao passarem pelos colegas desvirtuassem a prova.

Sou da opinião que desta forma a atividade potenciaria a seguinte afirmação de Pablo Caballero¹¹ “estas práticas requerem ações em grupo que implicam a promoção da cooperação em grupo, comunicação e respeito, gerando também nos participantes um sentimento de pertença.” (Lozano, 2015, p. 29).

Optei por integrar a interdisciplinaridade na prova de orientação que segundo Fernández, Herrera-Vidal e Navarro ¹² “pode representar uma oportunidade para trabalhar de forma interdisciplinar combinando a Educação Física com outras matérias” (Lozano, 2015, p.29).

As Equipas iriam ser constituídas por mim e eleito, pelos membros da equipa, um chefe que será responsável pelo contatos a estabelecer com a organização da prova. As equipas iriam ser identificadas pelo nome que escolherem sendo constituídas no máximo por 5 elementos. Segundo Hattie, Marsh, Neill e Richards¹³ “os programas ao ar livre proporcionam aos jovens a oportunidade de agir com sucesso em uma variedade de situações desafiadoras, o que aumenta sua autoconfiança e eficácia” (Rickinson et. al, 2004, p. 27).

¹⁰ Bartlett, Sheridan (1996). Access to Outdoor Play and Its Implications for Healthy Attachments. Unpublished article, Putney, VT

¹¹ Caballero, P. J. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: Actividades de colaboración simple. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 19, 99-114.

¹² Fernández, R., Herrera-Vidal, J. I., & Navarro, R. (2015). Las TIC como recurso en la didáctica de la Educación Física escolar. Propuesta práctica para la Educación Primaria. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 35, 58-69.

¹³ HATTIE, J., MARSH, H.W., NEILL, J.T. and RICHARDS, G.E. (1997). ‘Adventure education and outward bound: out-of-class experiences that make a lasting difference’, *Review of Educational Research*, **67**, 1, 43–87.

Entre outros, um dos grandes objetivos de realizar uma atividade na natureza prendia-se com o facto de Segundo Graham Thom¹⁴ estas atividades permitirem o desenvolvimento da autoestima, confiança e motivação nos jovens (Rickinson et. al, 2004).

Na 4ª Etapa- Produto- iria ser realizada a Saída de Campo e a sua avaliação de acordo com os objetivos definidos. O facto de não se ter realizado leva-me a fazer uma reflexão do valor de uma atividade com estas características nas aprendizagens dos alunos.

Como podemos verificar no Projeto Educativo do Colégio nomeadamente nas suas finalidades educativas na dimensão para a Cidadania o Colégio procura promover o conhecimento da complexidade das inter-relações do indivíduo com o meio ambiente, e incentivar o envolvimento pessoal na solução e prevenção dos problemas ambientais com ações geradoras de responsabilização individual e coletiva. Dito isto, a Saída de Campo deveria também proporcionar aos alunos um momento de educação ambiental.

Segundo White (2004, p.5) “As crianças estão a perder a noção que a natureza existe nas suas zonas de residência que como consequência os desconeta do conhecimento e apreciação pela natureza”. É, portanto, fundamental dar a conhecer às crianças e jovens as potencialidades de zonas, que podem até ser perto da sua zona de residência, por exemplo parques urbanos que são um fato determinante na promoção de hábitos saudáveis.

Outro aspeto de extrema importância deve-se ao facto da consequência desta perda de contato da criança com a natureza. Segundo White (2004) este afastamento da criança com estas zonas cria as condições para uma perda continua do ambiente natural.

Por que na verdade é algo que é comum a tudo aquilo que não damos valor. Se a sociedade não percebe os benefícios de atividades ao ar livre como o contributo para o seu desenvolvimento, por consequência estas áreas começam a desaparecer.

É importante que os jovens sejam capazes de olhar para estes parques urbanos e perceber as oportunidades que eles oferecem. Segundo Cosgriff (2007), a educação experiencial ao ar livre oferece aos jovens a possibilidade de contato com ambientes locais, que são fundamentais para o bem-estar psíquico e físico das crianças.

A Saída de campo, apesar de ser fora do contexto escolar não deixa de ser um momento de aprendizagem. O trabalho interdisciplinar realizado durante o ano não teve o impacto desejado muito pela dificuldade de os professores tirarem tempo dos seus planeamentos para abordarem temas sugeridos por mim. No que diz respeito à interdisciplinaridade, deve ser feita com antecedência e de forma contínua sendo que a Saída

¹⁴ THOM, G. (2002). *Evaluation of Pilot Summer Activities Programme for 16 Year Olds* (DfES Research Report 341). London: DfES.

de Campo, como uma ação pontual, deve representar um momento de reflexão e tratamento das matérias.

Segundo Dillon et al. (2006) estas atividades ao ar livre oferecem aos alunos oportunidades de desenvolver o seu conhecimento e capacidades acrescentado valor às suas experiências no contexto escolar. Para tal, é importante que essa ligação seja clara para os alunos sendo que o valor da Saída de Campo deve estar associado a momentos de aprendizagem, procurando realizar atividades que no contexto escolar não seriam possíveis. Dito isto, a Saída de Campo iria privilegiar este trabalho interdisciplinar procurando beneficiar das características da natureza no seu processo de ensino que, segundo National Environmental Education and Training Foundation ¹⁵ melhoram as capacidades de leitura, matemática, ciência, estudos sociais e escrita (White, 2004).

No decorrer da Saída de Campo os alunos iriam realizar uma prova de Orientação, como referido anteriormente, onde iam ter contato com zonas de vegetação, relevo, linhas de água, declives de forma a conseguirem identificar. É importante levar as crianças e jovens para lugares desconhecidos, zonas com caminhos desconhecidos ou mesmo sem caminhos procurando que experienciem situações que não seria possível dentro da Escola ou no seu dia a dia.

O contato com estes espaços é essencial para a Educação Cívica dos jovens caracterizado também pelo conceito de apropriação de espaço que promove o a cidadania de cada um. Segundo John Evan¹⁶ As qualidades dos locais ao ar livre oferecem oportunidades educacionais nomeadamente ao nível de capacidades sociais e educação ambiental (White, 2004).

Como referido anteriormente, um dos objetivos para esta Saída de Campo foi proporcionar aos alunos um momento de atividade física fora do contexto escolar. Pasek, Michalowska-Sawczyn e Nowak-Zaleska (2004) referem que alunos que exercitam em zonas não urbanas apresentam nível de aptidão física superior revelando menos cansaço em provas de Resistência. Associado a isto está também a disposição e motivação dos participantes, que difere bastante quando realizam atividade física em espaços fechados ou ao ar livre, respondendo de uma melhor forma às situações de fadiga.

¹⁵ National Environmental Education & Training Foundation (2000). *Environment-based Education*, The National Environmental Education & Training Foundation, Washington, DC

¹⁶ Evan, J. (1997). Rethinking Recess: Signs of Change in Australian Primary Schools. *Education Research and Perspectives* 24(1): 14-27

Esta Saída de Campo tem também as suas limitações no impacto dos alunos, nomeadamente nas suas atitudes em relação ao local onde realizam a atividade devido à sua curta duração. Mas por outro lado, como refere Emmons (1997), é também benéfico não realizar estas atividades em zonas completamente distintas removendo os alunos completamente do que lhes é familiar.

A realização da Saída de Campo na Quinta das Conchas iria ao encontro do referido visto que na grande maioria aos alunos vivem na zona de Lisboa e objetivo de dar a conhecer estes espaços. Segundo Cosgriff (2007) devemos promover nas crianças, através de atividades que os levem a conhecer e dar valor aos espaços onde habitam de forma a que possam contribuir de forma ativa para a sua sustentabilidade.

Além de desenvolver educação e valores ambientais nas crianças e jovens as atividades ao ar livre têm características que desenvolvem e potenciam capacidades nos mesmos.

Segundo White (2004) Quando as crianças brincam em ambientes ao ar livre as suas brincadeiras são mais diversas, imaginativas e criativas. Esta criatividade e diversidade promove capacidades ao nível da linguagem a capacidade de cooperação.

Segundo Sheridan Bartlett¹⁷ os ambientes ao ar livre são importantes no desenvolvimento da independência e autonomia (White, 2004, p.5). A autonomia referida no Projeto Educativo do Colégio como uma das finalidades educativas do Colégio nomeadamente na dimensão Humana do aluno e é algo que procurei promover nas aulas de Educação Física.

A autonomia de realizar as situações de aprendizagem propostas e, indo ao encontro das finalidades da EF, a capacidade de realizarem atividade física depois dos anos escolares de forma autónoma. White (2004) refere ainda que crianças com uma visão e contato com a natureza atingem melhores resultados em testes de concentração e autodisciplina. Estas capacidades, como sabemos, são fundamentais para um bom desempenho nas atividades escolares das crianças e jovens e muitas vezes a falta delas a razão atribuída aos desempenhos menos conseguidos.

Como sociedade estamos progressivamente a distanciarmos da natureza e como resultado disto as crianças estão a perder a liberdade de brincarem, explorar e interagir com a natureza. O seu dia a dia ocorre, na sua grande maioria, em espaços urbanizados e fechados e, como resultado disso as crianças têm vindo a perder o contato espontâneo com a natureza. Como resultado disso, segundo Kellert (2002), a sociedade não é capaz de

¹⁷ Bartlett, S. (1996). Access to Outdoor Play and Its Implications for Healthy Attachments. Unpublished article, Putney, VT

reconhecer a dependência básica da nossa espécie em relação à natureza, como condição para o nosso crescimento e desenvolvimento. O tempo que as crianças têm para brincar é cada vez mais reduzido sendo que a qualidade dessas brincadeiras é cada vez mais importante. É importante que as crianças criem ligações com estes espaços e não apenas que passem por eles sem perceber as oportunidades que eles oferecem (Cosgriff, 2007).

Segundo Kellert (2002) existe uma janela de oportunidade para que as crianças formem atitudes e relações positivas em relação à natureza o que requer contacto regular com espaços naturais na sua área de residência. Nem que seja pelo tempo que as crianças e jovens passam na Escola, que a Escola tem o potencial de contribuir de forma significativa na educação ambiental dos seus alunos.

A escola está limitada, no entanto limitada no número de atividades que pode proporcionar aos seus alunos nomeadamente em atividades com contato com a natureza pelo que educar os alunos nesse sentido é fundamental. Sensibilizar os alunos para os seus benefícios e elucidar em relação às potencialidades dos espaços, na sua zona de residência, para que possam explorar fora do contexto escolar. Até porque Wells e Evans¹⁸ referem que “quanto maior for a exposição à natureza maior são os benefícios.” (White, 2004, p.4).

¹⁸ Wells, M. & Evans, G. (2003). Nearby Nature: A Buffer of Life Stress Among Rural Children. *Environment and Behavior*, 35(3), 311-330

3. DESPORTO ESCOLAR

3.1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Lei de Base do Sistema Educativo “o desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados” (artigo 51.º).

Não podemos, portanto, cometer o erro de diferenciar a componente desportiva da componente educativa e, segundo Melo de Carvalho (2010), procurar fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, seja nos treinos seja nos momentos competitivos. Como professores de um Grupo/Equipa não podemos ensinar sem ter em conta o fator pedagógico, fundamental para que possamos cumprir os objetivos e finalidades do Desporto Escolar.

Como professores, respeitando os objetivos da Educação Física, devemos incentivar o gosto pela atividade física e eventualmente por um desporto, proporcionando condições para que os alunos gostem e sintam os benefícios da prática de atividade física e, que de uma forma autónoma, possam, fora do contexto escolar, dar continuidade à prática da mesma,

É, portanto, fundamental que, na apresentação de modalidades, e na eventualidade dos alunos se interessarem pelas mesmas, oferecer a possibilidade de darem sequência à prática da mesma. Para tal, devemos disponibilizar condições para a continuidade de prática dentro do próprio Colégio e, quando não é possível, perceber as possibilidades e locais que possam oferecer essa mesma continuidade.

O Colégio Moderno tinha como oferta as matérias de Futsal, integrando o Futsal Masculino nos escalões de Infantis B e Iniciados e o Futsal Feminino no escalão de Iniciadas. Basquetebol Misto, nos escalões de Infantis A e B e Ténis de Mesa Misto nos escalões Infantis A e B e Iniciados.

A oferta, embora não muito abrangente, permite a continuidade aos alunos dentro do Colégio ou, no caso de os alunos quiserem, em instituições muito perto do mesmo. Todos os núcleos participavam nos encontros do Desporto Escolar inclusive o Judo e a Ginástica das atividades extracurriculares.

Os horários das várias modalidades eram durante a hora de almoço ou no período de aulas da tarde, das 14:30 às 16:00 o que à partida limitava o acesso de todos os alunos aos treinos das mesmas. É prática recorrente no Colégio, há vários anos, realizar os treinos das equipas do Desporto Escolar durante a hora de almoço. Esta decisão levou-me a pensar se, face ao observado, o Desporto Escolar era de facto uma prioridade no Colégio.

Após ter questionado os professores do GEF foi-me dito que no passado os treinos foram realizados após o término das atividades curriculares sem grande adesão por parte dos alunos pelo que, face a impossibilidade de definirem horários próprios para os treinos, esta opção foi, na sua opinião, a melhor solução. Seria importante o GEF recuperar uma posição na comissão de horários, que em tempos teve, de forma a integrar os horários dos treinos de Desporto Escolar nos horários curriculares.

Sendo o Futsal uma modalidade muito procurada por parte dos alunos, surgiu a ideia de criar um Grupo/Equipa do escalão de Infantis A, de forma a dar resposta ao elevado número de alunos interessados. Com esta decisão o GEF procurou respeitar o Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2019/2020 Artigo 9º quando refere que a seleção da oferta desportiva deve ter em conta o interesse dos alunos.

O que se sucedeu em anos anteriores foi, que os alunos do 5ºano (Infantis A) podiam integrar a equipa do escalão Infantis B, sendo, no entanto, dada prioridade aos alunos do 6º e 7º ano de escolaridade. Face a este cenário e, devido ao grande interesse dos alunos do 6º e 7º ano de escolaridade, a grande maioria dos alunos do 5ºano não tinham a possibilidade de participar na equipa, procedendo-se, portanto, à seleção de um número muito limitado de alunos.

Face a esta situação surgiu, em conjunto com os professores do GEF, a ideia de criar uma Equipa de Futsal exclusiva para o escalão de Infantis A, e foi neste Grupo/Equipa que incidiu o meu processo de Estágio.

Devido à impossibilidade de realizar os treinos durante a hora de almoço bem como depois do horário letivo, foi proposto uma carga horária, à semelhança das outras equipas, de 2 treinos por semana de 45min, a decorrerem no período de aulas da tarde.

O horário inicialmente definido, limitava a disponibilidade dos alunos em participar nos treinos. Após consultar horário das turmas do 5º Ano, verifiquei que coincidiam com as aulas letivas de duas turmas bem como com as aulas de apoio de alguns alunos.

No 5º ano, estas aulas, apesar de não serem de caráter obrigatório, têm uma adesão muito elevada por ser um ano de adaptação a novas formas de estudo o que resultou num número reduzido de alunos inscritos na Equipa.

Segundo Marques (2010) a Escola deve ser um lugar que possibilite o acesso a todos os alunos à prática de atividades físicas e desportivas e, de forma a respeitar esta afirmação, o GEF propôs uma alteração de horário que, embora não sendo ideal, possibilitava a participação de todos os alunos em pelo menos um dos treinos da Equipa.

Outro aspeto negativo, no que diz respeito ao horário dos treinos, foi o facto de, sendo realizados em período de aulas, coincidirem com aulas de Educação Física.

No que diz respeito ao quadro competitivo do Desporto Escolar, as 11 Equipas foram organizadas em três Grupos em formato de Liga a 2 voltas, com o propósito de organizar dois grupos de Nível.

Na minha opinião, foi uma decisão que teve em consideração a diferença da capacidade das equipas e permitiu que, nos restantes encontros os jogos fossem mais equilibrados. Outra decisão neste sentido foi a de reduzir a duração dos jogos de forma a que as diferenças entre as equipas, na 1ª fase, não resultassem em resultados muito desnivelado.

3.2. CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO-EQUIPA

Grupo/Equipa de Futsal:

Em relação aos espaços disponíveis, os treinos estavam dependentes dos espaços utilizados pelas turmas de Educação Física que tinam aulas no mesmo horário. Apesar das turmas de Educação Física terem os espaços atribuídos através do *roulement*, os professores podiam alterar o mesmo se achassem benéfico para cumprirem o plano da turma.

Com isto em mente e, planeando os treinos considerando o espaço disponível, tive sempre de ter em consideração uma possível alteração de espaço de última hora.

À semelhança do sucedido na área da lecionação, optei por assumir o planeamento por etapas tendo em consideração as necessidades e potencialidades dos alunos, bem como, além dos treinos, os momentos competitivos.

Em relação ao desenvolvimento das Capacidades motoras, privilegiei a Velocidade e a Resistência estando esta faixa etária numa fase sensível, segundo Proença (2001) aos estímulos que desenvolvem estas capacidades motoras. Segundo Quina (2003) é nesta fase referente ao treino fundamental que se deve procurar desenvolver capacidades motoras como a velocidade.

Optei por trabalhar a Velocidade, indo ao encontro de Jacinto et al. (2001) recorrendo a exercícios que solicitassem a reação a estímulos variados, aceleração e manutenção da intensidade da corrida. A Resistência foi integrada na matéria de futebol com as situações de jogo que segundo Garganta (2015, p.33) “conduzem, a médio prazo, a adaptações pronunciadas dos metabolismos aeróbio.”

3.3. 1ª ETAPA

A primeira Etapa, que teve a duração de 4 semanas (2 de Outubro a 24 de Outubro), teve com o objetivo principal, além da criação de regras e rotinas de funcionamento, realizar uma Avaliação Inicial dos alunos que me iria permitir definir as prioridades para a etapa seguinte. Consciente das limitações dos testes de habilidades que, entre outras, não permitem aos alunos tomar decisões, não têm oposição e a nós professores, não nos permite avaliar o jogo sem bola optei por privilegiar situações em contexto de jogo. Este processo de Avaliação Inicial respeitou o procedimento de “(...)avaliar partindo do grupo para o individuo, do todo para a parte, da síntese para a análise e do jogo para o jogador.” (Comédias, 2012, p.17).

Privilegiei, numa fase inicial, situações de jogo de Nível Introdução nomeadamente o 4x4 em espaço amplo, onde foi possível perceber que, na sua grande maioria, os alunos cumpriam o Nível Introdutório da matéria. Antevendo esta possibilidade, optei também por criar situações de Aprendizagem/Avaliação em contexto de jogo 5x5 de forma a perceber se alguns dos alunos já cumpriam o Nível Elementar na matéria, o que se veio a verificar.

Nestas situações, ao tomar conhecimento do nível dos alunos, optei por criar as equipas com um aluno mais apto na posição mais recuada e central. Quando os treinos eram realizados no Campo de Cima ou no Campo de Baixo, permitiu-me realizar situações de avaliação/aprendizagem distintas para os alunos de Nível Introdução e Elementar e ter todos os alunos em atividade sem tempos de paragem maiores que o necessário.

O Ginásio, devido às suas dimensões reduzidas, apenas permitia a realização de situações de avaliação/aprendizagem com um número reduzido de alunos. Optei por criar situações de aprendizagem em contexto de jogo 3x3 promovendo a superioridade numérica ofensiva e a cooperação dos alunos mais aptos.

De forma a possibilitar a superioridade numérica, no momento ofensivo, tinha de atacar com os 3 jogadores da equipa e, no momento defensivo, tinha de recuar o seu jogado mais recuado para a posição de Gr. O jogador mais apto ocupava a posição mais recuada dando resposta às desmarcações dos colegas menos aptos bem como oferecer linhas de passe de forma a facilitar a tomada de decisão dos colegas.

Desta forma permitiu-me criar situações de aprendizagem/avaliação em contexto de jogo que me possibilitou perceber também a prestação dos alunos. Optei por realizar grupos heterógenos com rotação constante em formato de minitorneio. Os alunos que não estavam em atividade no jogo realizava trabalho de Força/Resistência em formato de circuitos, de forma a minimizar os tempos de paragem e conseguir níveis de intensidade moderada a vigorosa em pelo menos 50% da duração dos treinos.

Embora os horários limitassem, por razões anteriormente referidas, a possibilidade de os alunos integrarem a equipa, era expectável um interesse acentuado por parte dos mesmos.

Um dos objetivos a que me propus neste ano letivo era o de conseguir integrar todos os alunos interessados, consciente das diferentes motivações que os levaram querer participar numa equipa do DE. Para tal, no decorrer da 1ª Etapa, procurei perceber a ligação que tinham com a modalidade de futebol, experiências anteriores e aquilo que procuravam ao integrar este Grupo/Equipa.

3.3.1. Balanço da 1ª Etapa

Com o decorrer da Etapa e feita uma caracterização da Equipa, no que diz respeito às suas necessidades, potencialidades e motivações, procurei encontrar estratégias que dessem resposta a isso mesmo.

Uma das minhas preocupações foi o número reduzido de encontros competitivos organizados pelo Desporto Escolar, e que as situações de jogo nestes mesmo encontros não fossem adequados a alguns dos alunos da Equipa.

Com o número reduzido de competições, limitadas a um número máximo de participantes por equipa, seria inevitável que nem todos os alunos pudessem beneficiar das suas características e que, segundo Quina (2003), equivale a mais tempo de prática e mais tempo potencial de aprendizagem.

Respeitando o Decreto lei 95/91 de 26 de fevereiro “onde poderá estabelecer ligações com os outros subsistemas” procurei criar parcerias com Associações/Clubes, de forma a que o Grupo/Equipa conseguisse participar em mais encontros competitivos para além dos organizados pelo Desporto Escolar.

Além de aumentar o número de encontros, o meu objetivo passou por procurar competições que fossem adaptados às necessidades, capacidades e potencialidades dos alunos e que, segundo Melo de Carvalho (2010) funcionassem como um instrumento ao serviço da criança e do jovem.

Para tal, um dos critérios para a escolha de diferentes momentos competitivos foi que as situações de jogo fossem diferentes às do DE. Situações adaptadas ao nível dos alunos, onde pudessem colocar em prática aquilo a que eram expostos nos treinos e ao mesmo tempo, nomeadamente para os alunos mais aptos, desenvolverem capacidades que necessitem de Níveis mais elevados.

“(…). a competição deve ser entendida como a componente da formação desportiva que permite simultaneamente duas coisas: desenvolver e comparar/medir e avaliar as

capacidades, as habilidades e os esforços de uns praticantes com os outros.” (Quina, 2003, p.21). Esta decisão permitiu-me, portanto, criar mais situações de aprendizagem para os alunos e ao mesmo tempo momentos de avaliação em contextos diferentes.

Em parceria com o Colégio Militar, foram agendados 5 encontros durante o ano letivo (16/11, 8/02, 21/03 18/04 e 9/05) com participação aberta a todas as Escolas que assim o pretendessem. Os jogos seriam realizados em situações de 3x3 promovendo a superioridade numérica ofensiva, na medida em que a equipa no momento ofensivo tinha de atacar com os 3 jogadores e a equipa. No momento defensivo a equipa tinha de fazer recuar o jogador para posição de Gr. responsável por coordenar as ações dos colegas, de modo a impedir a progressão e a finalização dos atacantes.

Outra característica foi a realização de quadros competitivos com equipas do mesmo nível procurando, desta forma, contrariar um dos erros no que diz respeito à formação de crianças e jovens no Futebol “Quadros competitivos desajustados, colocando em confronto adversários de nível muito desigual.” (Garganta, 2015, p. 7).

Cada Escola poderia inscrever até 7 equipas, realizando entre 5 a 7 jogos em cada encontro. sendo da responsabilidade de cada professor identificar as suas equipas por Nível. Procurei ser o mais rigoroso nestas tarefas pois é “(...) um imperativo pedagógico procurar organizar quadros competitivos onde o equilíbrio entre os praticantes seja assegurado.” (Quina, 2003, p.22)

De forma a respeitar as necessidades e potencialidades dos alunos mais aptos, optei por realizar uma outa parceria, com Associação de Futebol 3F. Desta parceria resultou a calendarização de mais quatro encontros no decorrer do ano letivo com a possibilidade de mais dois, sendo que a Equipa realizaria dois jogos por cada encontro.

Os jogos nestes encontros foram em situação de 7x7, que vai permitir, nomeadamente aos alunos mais aptos, que já completaram o Nível Elementar ou que estejam próximos de o fazer, competir tendo contato com estruturas de jogo mais complexos ao nível dos seus conteúdos. “Do ponto de vista didático, existe convergência quanto às perspetivas que salientam que o ensino do jogo deve contemplar um progressivo aumento da complexidade dos conteúdos”. Queiroz (1986, citado por ¹⁹Garganta, 2013, p.25)

A decisão do alterar horário inicialmente proposto revelou-se acertada. Os dois primeiros treinos, com o horário inicial, tiveram a participação de 6 e 10 alunos respetivamente sendo que, depois da alteração dos horários os treinos começaram a ter a participação regular de 19 alunos.

¹⁹ Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Cumprido o objetivo de realizar uma Avaliação Inicial para os dois Níveis verifiquei que os alunos Nº11, Nº13, Nº15; Nº19 e Nº30 não cumpriam ainda o Nível Introdutório na Matéria, Os alunos Nº 1, Nº5, Nº12, Nº21, Nº27, Nº29 já cumpriam o Nível Introdutório e os alunos Nº4, Nº6, Nº8, Nº10, Nº14, Nº20, Nº24, Nº25 foram capazes de cumprir o Nível Elementar na matéria.

Esta etapa foi também muito importante para perceber a relação que os alunos tinham com a modalidade e os comportamentos associados ao mesmo. Embora sem uma expressão significativa destaco os alunos Nº1, Nº8, Nº10, Nº20 e Nº24 com alguma dificuldade nomeadamente ao nível do autocontrolo, quando as coisas não corriam bem. Em relação aos alunos Nº1 e Nº20 procurei junto dos mesmos incutir os valores de respeito pelo outro, entreajuda, características que por vezes não estavam presentes nos treinos.

3.4. 2ª ETAPA

A segunda etapa decorreu de 30 de Outubro a 24 de Janeiro e teve como prioridade a recuperação dos alunos com mais dificuldades optando por estabelecer como objetivo para os alunos mais aptos a cooperação nas diversas situações de aprendizagem.

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
FUTEBOL	GRUPO 1	
	Nº11, Nº13, Nº15; Nº30	Em situação de jogo em Vagas (3x1) o aluno deve ser capaz de: . Desmarcar à distância de passe . Enquadrar com o alvo . Decidir bem entre passar e conduzir e fazê-lo bem . Finalizar com o alvo ao alcance
	Nº19	. Decidir bem entre passar e conduzir e fazê-lo bem
	GRUPO 2	
	Nº 1, Nº5, Nº12, Nº21, Nº27, Nº29	Em situação de jogo em Vagas 3x1 +2 o aluno deve ser capaz de: . Realizar desmarcações ofensivas e de apoio . Realizar marcação defensiva
	GRUPO 3	
	Nº4, Nº6, Nº8, Nº10, Nº14, Nº20, Nº24, Nº25	Cooperar com os Colegas nas situações de jogo em Vagas (3x3) e (3x1 +2)

Figura 41 - Objetivos DE 2ª Etapa.

FUTEBOL	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3
VAGAS (3 X 1)	Nº4, Nº11, Nº19	Nº6, Nº13, Nº15	Nº8, Nº30, Nº10
(4x4)	Nº 4, Nº6, Nº11, Nº19		Nº8, Nº10, Nº13, Nº15, Nº30
	Equipa 4		Equipa 5
VAGAS (3 X 1+2)	Nº14, Nº20, Nº1, Nº5, Nº27		Nº24, Nº25, Nº12, Nº21, Nº29
(5x5)	Nº14, Nº20, Nº1, Nº5, Nº12		Nº24, Nº25, Nº21, Nº27, nº29

Figura 42 - Equipas DE 2ª Etapa.

Os alunos do Grupo 1 (Figura 41) apresentam dificuldades ao nível da desmarcação à distância de passe, enquadramento com o alvo e finalização. De forma a cumprirem os Objetivos definidos (Figura 41), optei por realizar, como parte do aquecimento, situações de rãbia promovendo as desmarcações à distância de passe. Os alunos, de forma a melhorarem o remate, realizaram remates intervindo na colocação do pé de apoio ao lado da bola, na parte do pé que bate na bola e trajetória de aproximação de 45°. Realizaram de remates com a bola parada e posteriormente colocando a bola em movimento com o pé. Estas situações foram utilizadas numa fase inicial da aula como parte do aquecimento de forma a que os alunos referidos pudessem ter consciência do movimento.

Embora estas situações sejam necessárias para alguns alunos de forma a não exagerar nas situações de exercício critério que, segundo Garganta (2013), sendo um dos erros na formação de jovens, torna o treino desmotivante optei por privilegiar as situações em contexto de jogo nos treinos. Apenas desta forma segundo Garganta (2013) conseguimos promover nos nossos alunos a adaptação inteligente às situações de jogo.

Optei por, na UD1 privilegiar situações de jogo com superioridade numérica significativa ofensiva, nomeadamente o 3x1 em Vagas, aumentando desta forma as possibilidades de enquadramento com o alvo e consequentemente o número de tentativas de finalização. Permitti desta forma que os alunos com mais dificuldade, possam desenvolver a capacidade de se desmarcarem à distância de passe bem como a de decidir bem entre passar e conduzir. Optei por realizar também, na última semana da UD2 e no decorrer da UD3, situação de jogo formal 4x4 oferecendo a possibilidade dos alunos em questão de cumprirem o Nível Introdução sendo que este era o objetivo para o aluno Nº19. Nesta situação de jogo, o jogar mais apto ocupava a posição mais recuada e central e no momento defensivo realizava defesa sombra. Os Gr eram fixos e era feita a rotação entre os alunos mais aptos de forma a que os alunos menos aptos tivessem mais tempo potencial de aprendizagem.

Optei por criar grupos de trabalho (Figura 42) com os alunos do Grupo 3 (Figura 41), nomeadamente os alunos Nº4, Nº6, Nº8 e Nº10. Estes alunos mais aptos jogaram preferencialmente pelo corredor central de forma a dar apoio e fazer com que os alunos menos aptos experienciassem o sucesso quando as suas decisões fossem acertadas.

Os alunos do Grupo 2 (Figura 41), como parte do aquecimento, realizaram, situações de 1+1 com passes e receções difíceis, passes longos e finalizações de cabeça de forma a melhorar a qualidade das execuções. Na UD1, de forma alcançarem os objetivos de realizarem desmarcações de apoio bem como realizarem marcação defensiva, realizaram situações de jogo em Vagas de 3x1 +2 com Gr Fixos onde o primeiro defesa apenas defendia no meio campo defensivo. Estes alunos trabalharam nas várias posições de forma a potencializar as desmarcações ofensivas e de apoios bem como a marcação defensiva. Estas situações de jogo foram realizadas com os alunos Nº14; Nº20; Nº24 e Nº25 do Grupo 3 (Figura 41) que tinham como objetivo cooperar com os colegas.

De forma a manter os alunos mais aptos motivados nos treinos e trabalhar na situação de jogo na qual os encontros competitivos do Desporto Escolar se baseavam, optei por realizar, no decorrer da Etapa, situações de jogo 5x5 para este grupo de alunos. Optei pela forma de losango que segundo Garganta (2015) é a menos complexa assegurando a representatividades dos fundamentos do jogo. Nas situações de jogo 4x4 e 5x5, os alunos mais aptos alternavam entre as duas em aulas diferentes. Nas aulas realizadas no Ginásio optei por realizar situações de jogo 3x3 formando grupos heterogéneos (Figura 43), promovendo a superioridade numérica ofensiva (3x2). O aluno mais apto de cada equipa jogava na posição central e os outros dois nas laterais sendo que no momento ofensivo a equipa tinha de atacar obrigatoriamente com os 3 jogadores e no momento defensivo o jogador mais apto regressava para a baliza. Optei por realizar jogos de curta duração e as Equipas que estavam de fora realizavam circuitos de Força/Resistência de forma a que a intensidade dos treinos fosse cumprida.

FUTEBOL	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3
Ginásio Situação de jogo (3x3)	Nº8, Nº25, Nº30	Nº4, Nº11, Nº29	Nº20, Nº13, Nº27
	Equipa 4	Equipa 5	Equipa 6
	Nº10 e Nº6, Nº15, Nº21	Nº11, Nº19, Nº12	Nº24, Nº1, Nº5

Figura 43 - Equipas DE 2ª Etapa (Ginásio 3x3).

UD1	30/out Baixo 45'	31/out Baixo 45'	06/nov Cima 45'	07/nov Cima 45'	13/nov Cima 45'	14/nov Cima 45'	16/nov	20/nov Ginásio 45'	21/nov Ginásio 45'
Aquecimento	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua		Corrida Contínua	Corrida Contínua
		Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa, 4 e 5 Passes e Finalizações		Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa, 4 e 5 Passes e Finalizações		Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa, 4 e 5 Passes e Finalizações			
P. Fundamental	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4 e 5 Vagas (3x1+2)	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4 e 5 Vagas (3x1+2)	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4 e 5 Vagas (3x1+2)	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4 e 5 Vagas (3x1+2)	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4 e 5 situação de jogo (5x5)	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4 e 5 situação de jogo (5x5)	Torneio de Abertura Colégio Militar (3x3)	Torneios (3x3)	Torneios (3x3)
								Circuito de Força/Resistência	Circuito de Força/Resistência
C. Motora	Res/Velo	Resistência	Res/Vel	Resistência	Res/Velo	Resistência		Resistência	Resistência

Figura 44 - UD1 DE 2ª Etapa. Legenda: P: Parte; C: Capacidade; Res: Resistência; Velo: Velocidade.

UD2	27/nov Baixo 45'	28/nov Baixo 45'	30/nov	04/dez Cima 45'	05/dez Cima 45'	11/dez Cima 45'	12/dez Cima 45'
Aquecimento	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua		Corrida de Velocidade	Corrida Contínua	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua
		Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa, 4 e 5 Passes e Finalizações			Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa 4 e 5 Passes e Finalizações		Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa, 4 e 5 Passes e Finalizações
P. Fundamental	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4 e 5 situação de jogo (5x5)	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4 e 5 situação de jogo (5x5)	Encontro do DE (5x5)	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4 e 5 Vagas (3x1+2)	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4 e 5 Vagas (3x1+2)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4 e 5 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4 e 5 situação de jogo (5x5)
C. Motora	Res/Velo	Resistência		Res/Velo	Resistência	Res/Velo	Resistência

Figura 45 - UD2 DE 2ª Etapa. Legenda: P: Parte; C: Capacidade; Res: Resistência; Velo: Velocidade; DE: Desporto Escolar.

UD3	08/jan Baixo 45`	09/jan Baixo 45`	15/jan Cima 45`	16/jan Cima 45`	22/jan Cima 45`	23/jan Cima 45`	25/jan Cima 45`
Aquecimento	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua	
		Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa, 4 e 5 Passes e Finalizações		Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa, 4 e 5 Passes e Finalizações		Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa, 4 e 5 Passes e Finalizações	
P. Fundamental	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4 e 5 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4 e 5 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4 e 5 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4 e 5 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4 e 5 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4 e 5 situação de jogo (5x5)	Encontro do DE (5x5)
C. Motora	Res/Velo	Resistência		Res/Velo	Resistência	Res/Velo	

Figura 46 - UD3 DE 2ª Etapa. Legenda: P: Parte; C: Capacidade; Res: Resistência; Velo: Velocidade; DE: Desporto Escolar.

No que diz respeito às Capacidades Motoras, como referido anteriormente, procurei dar prioridade à Resistência e à Velocidade. Visto que os treinos do Desporto Escolar apenas ocorrem duas vezes por semana com a duração de 45 minutos, dei prioridade às matérias como situações privilegiadas para o desenvolvimento das capacidades referidas. Nas aulas realizadas no Campo de Cima e Campo de Baixo não havia necessidade de ter Equipas de fora pelo que, a minha preocupação, nas diversas situações de jogo, foi criar estratégias de forma a que tivessem intensidade e duração suficiente.

Nas situações de Vagas (3x1) e (3x1+2) as equipas realizavam um número mínimo de ataques antes de trocarem com a equipa que estava a defender. Nas situações de jogo (4x4) e (5x5) os alunos realizavam cada situação no mínimo de 8 minutos sendo que para evitar tempos de paragem os Gr. tinham atrás da sua baliza bolas disponíveis que ficavam responsáveis de colocar em campo sempre que necessário.

Optei também por realizar a Corrida Contínua como parte de aquecimento nas aulas em que os alunos realizavam também aquecimento específico para a modalidade. Nos outros treinos optei por realizar corridas de velocidade onde focava a minha atenção na capacidade de aceleração e velocidade máxima. Para tal, depois de uma ativação dos músculos, os alunos realizavam corridas respondendo a vários estímulos para a partida com o objetivo de desenvolverem o tempo de reação e alcançarem a sua velocidade máxima.

Nas aulas realizadas no Ginásio, devido à necessidade de ter alguns alunos de fora nas situações de jogo 3x3, optei por criar circuitos de Força/Resistência. Os alunos realizavam 3 voltas de 20 segundos cada exercício, procurando realizar o máximo de repetições que conseguiam. sem tempos de paragem entre os mesmos. Os exercícios privilegiados foram a extensão de braços, abdominais, saltos para o banco sueco e pranchas, sendo que não havia tempos de paragens entre os mesmo durante cada volta ou entre voltas.

3.4.1. Balanço da 2ª Etapa

Face à dificuldade sentida no planeamento e lecionação dos treinos, condicionados pela incerteza do espaço disponível, propus ao GEF que os mesmos fossem considerados no *roulement* de espaços. Apesar de não ter acontecido, começou a haver uma conversa no início da semana com os professores de Educação Física de forma a confirmar que espaço teria disponível. As condições atmosféricas foram também uma condicionante sendo que foi possível lecionar as aulas em espaços alternativos. No decorrer da 2ª Etapa integraram a equipa aos alunos Nº7; Nº16; Nº18; Nº26 e Nº28 perfazendo, no final da etapa, um total de 24 alunos com participação regular nos treinos.

No decorrer da Etapa a Equipa participou em dois encontros competitivos, o primeiro, a 16 de Novembro, realizou-se no Colégio Militar (situação de jogo 3x3). Todos os alunos que participaram nos treinos da equipa foram convidados a comparecer, tendo contado com a participação de 22 alunos (Nº1, Nº3, Nº4, Nº5, Nº6, Nº7, Nº8, Nº9, Nº10, Nº11, Nº14, Nº18, Nº19, Nº21, Nº22, Nº26, Nº27, Nº28, Nº29, Nº30, Nº31 e Nº32). Alguns destes alunos não tinham participação regular nos treinos, optando, no entanto, por convidar para participarem neste Torneio. Embora este torneio estivesse estruturado para que os jogadores mais aptos jogassem com os mais aptos e vice-versa ou seja, por grupos de nível, optei por, nas equipas com jogadores mais aptos, colocar um dos jogadores menos aptos de forma a que os primeiros beneficiassem, à semelhança dos treinos, da sua cooperação. Desta forma foi possível respeitar a diferenciação do ensino no momento competitivo aumentando o tempo potencial de aprendizagem através da aprendizagem cooperativa. (Crahay, 2013).

Como resultado desta decisão foi possível, à semelhança dos treinos, respeitar as situações propostas na 2ª Etapa. Os alunos que influenciaram a decisão na construção das equipas foram os alunos Nº11, Nº19 e Nº30, visto que ainda não cumpriam o Nível Introdução. Estes alunos foram colocados em equipas com os alunos mais aptos e foi muito benéfico para os mesmos na medida em que os alunos Nº11 e Nº30 tiveram muitas possibilidades de finalização bem como receberem a bola após realizarem desmarcações à distância de passe. O aluno Nº19, com os constantes movimentos de desmarcação dos colegas e, beneficiando

da superioridade numérica ofensiva, conseguiu tomar as decisões corretas entre passar e conduzir e executá-las bem.

Durante o decorrer da Etapa, em conjunto com o professor da Equipa de Futsal feminina, surgiu a ideia de integrar algumas das suas alunas nestes encontros competitivos. As alunas que iriam, porventura, participar nestes encontros seriam aquelas que ainda não tinham a possibilidade de participar nos encontros da equipa feminina por ainda serem do escalão Infantis A. As alunas em questão apresentavam erros técnicos não provocados, mas já evidenciavam alguma organização posicional e funcional que, segundo Garganta (2013), beneficiariam deste formato de jogo na sua aprendizagem.

No dia 30 de Novembro 12 alunos participaram no primeiro encontro do Desporto Escolar e à semelhança do que foi feito nos treinos, optei pela formação losango em todos jogos. Todos os alunos convidados a participar neste encontro já cumpriam, ou estavam perto de cumprir o Nível Elementar, à exceção do aluno Nº11. A minha decisão teve como base o aspeto formativo da competição procurando de certa forma a aumentar os seus níveis de autoestima.

Considerando que " ...há muitas coisas boas a retirar da prática desportiva, como, por exemplo, a satisfação de pertencer a um grupo, por se relacionar com os companheiros, por fazer amizades, por melhorar a auto imagem..." (Quina, 2003, p.25) e sendo um aluno que muitas vezes duvida das suas capacidades, só o simples facto de fazer parte da equipa neste encontro traduziu-se numa satisfação enorme. Embora a minha decisão não tenha tido como principal objetivo o desenvolvimento das suas capacidades na situação de jogo optei por, quando o aluno esteve em campo, que os alunos mais aptos também tivessem. Foi dado uma ênfase maior ao aspeto defensivo do jogo nomeadamente à marcação defensiva, visto ser esta a competência que, durante a avaliação inicial, os alunos ainda não dominavam.

A equipa participou em 6 jogos e, embora tenha beneficiado de uma oposição um pouco inferior, foi mantido o foco neste aspeto do jogo tendo este encontro desempenhado um papel muito importante no desenvolvimento das capacidades dos alunos em questão.

No decorrer da 2ª Etapa optei por não evoluir para as situações de jogo de 5x5 com apoios exteriores, mas sim, como referido no plano, utilizei esta situação de aprendizagem sem os apoios exteriores. A incerteza do espaço onde os treinos eram lecionados continuaram a ser uma limitação na definição dos planos de aula sendo necessário ajustes constantes das situações de aprendizagem. Dito isto, na sua grande maioria, os alunos conseguiram cumprir com os objetivos propostos, nomeadamente os alunos com mais dificuldades, Nº11, Nº13, Nº15 e Nº30, que foram o meu principal foco nesta etapa e desta forma seria possível progredirem nas aprendizagens na etapa seguinte.

3.5. 3ª ETAPA

Esta etapa caracterizou-se pelo Progresso dos alunos nas situações de aprendizagem iniciadas na etapa anterior sendo que, continuando a cooperar com os colegas menos aptos, optei por definir objetivos prioritários para os alunos mais aptos.

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
FUTEBOL	GRUPO 1	
	Nº26	Em situação de jogo em Vagas (3x1) o aluno deve ser capaz de: . Desmarcar à distância de passe . Enquadrar com o alvo . Decidir bem entre passar e conduzir e fazê-lo bem . Finalizar com o alvo ao alcance
	Nº7, Nº11, Nº15 e Nº30	Em situação de Jogo 4x4 o aluno deve ser capaz de: . Decidir bem entre passar e conduzir e fazê-lo bem
	GRUPO 2	
	Nº 1, Nº5, Nº13, Nº18, Nº19, Nº27, Nº28, Nº29	Em situação de jogo em Vagas 3x1 +2 o aluno deve ser capaz de: . Realizar desmarcações ofensivas e de apoio . Realizar marcação defensiva
	GRUPO 3	
	Nº4, Nº6, Nº8, Nº10, Nº12, Nº16, Nº14, Nº20, Nº21, Nº24, Nº25	Cooperar com os Colegas nas situações de jogo em Vagas (3x1) e (3x1 +2) e situação de jogo (4x4)e (5x5) Em situação de jogo 7x7 (nos encontros competitivos) o aluno deve ser capaz de: . Realizar desmarcações no mesmo corredor . Pressionar no momento defensivo do jogo

Figura 47 - Objetivos DE 3ª Etapa.

FUTEBOL	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	
VAGAS (3 X 1)	Nº4, Nº26, Nº7	Nº12, Nº11, Nº15	Nº16, Nº30, Nº21	
(4x4)	Nº 4, Nº12, Nº26, Nº7		Nº16, Nº21, Nº11, Nº15, Nº30	
	Equipa 4	Equipa 5	Equipa 6	Equipa 7
VAGAS (3 X 1+2)	Nº6, Nº1, Nº5, Nº13	Nº10, Nº4, Nº18, Nº19	Nº20, Nº24, Nº27, Nº28	Nº25, Nº28, Nº29
(5x5)	Nº6, Nº8, Nº1, Nº5, Nº13	Nº10, Nº14, Nº20, Nº18, Nº19,	Nº24, Nº25, Nº27, Nº28, Nº29	Nº24, Nº25, Nº27, Nº28, Nº29

Figura 48 - Equipas DE 3ª Etapa.

De forma a potenciar as capacidades e abordar as necessidades dos alunos do Grupo1 (Figura 47) privilegiei, no decorrer da UD1, situações de jogo de superioridade numérica significativa como o 3x1, aumentando o número de tentativas de finalização bem como potenciar o enquadramento com o alvo e a decisão entre passar e conduzir.

Esta situação permitiu ao aluno Nº26 situações de desmarcações à distância de passe correspondidas pelos alunos mais aptos. Estes alunos realizaram estas situações com os alunos do Grupo3 (Figura 47) nomeadamente o Nº4; Nº12; Nº16 e Nº21 formando as Equipas referidas na Figura 48. Estes alunos mais aptos jogaram preferencialmente pelo corredor central de forma a dar apoio e fazer com que os alunos menos aptos experienciem o sucesso quando as suas decisões fossem acertadas. Optei por realizar também nos treinos, à semelhança da 2ª Etapa, a situação de jogo 4x4 como a utilização de um dos alunos mais aptos na posição central desempenhando o papel de um defesa sombra no momento defensivo da equipa. No decorrer desta Etapa privilegiei esta situação de jogo de forma a que os alunos do Grupo1 (Figura 47) pudessem cumprir o Nível Introdutório na matéria.

Os alunos do Grupo 2 (Figura 47) realizaram situações de jogo em Vagas de 3x1 +2 com Gr Fixos onde o primeiro defesa apenas defendia no meio campo defensivo. Estas situações de jogo foram realizadas com os alunos Nº6; Nº8; Nº10; Nº14; Nº20; Nº24 e Nº25 do Grupo 3 (Figura 47) optando por formar as Equipas referidas na Figura 48. Estes alunos irão trabalhar nas várias posições de forma a potencializar as desmarcações ofensivas e de apoios bem como a marcação defensiva. No decorrer da etapa optei por, à semelhança da 2ª Etapa, continuar a abordar a situação de jogo 5x5. Esta decisão prende-se pelo facto de permitir aos alunos treinar para os encontros competitivos optando por privilegiar esta situação no decorrer da UD5 que culminava com um encontro do Desporto Escolar. Ao mesmo tempo, permitia que os alunos pudessem em qualquer momento cumprir o Nível Elementar da matéria.

Optei por organizar a etapa em três UD representadas nas Figuras 49, 50 e 51.

UD4	29/jan Baixo 45'	30/jan Baixo 45'	05/fev Cima 45'	06/fev Cima 45'	08/fev	12/fev Cima 45'	13/fev Cima 45'	15/fev Cima 45'
Aquecimento	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua		Corrida de Velocidade	Corrida Contínua	
		Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa 4,5,6 e 7 Passes e Finalizações		Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa 4,5,6 e 7 Passes e Finalizações			Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa 4,5,6 e 7 Passes e Finalizações	
P. Fundamental	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4,5, 6 e 7 Vagas (3x1+2)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 Vagas (3x1+2)	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4,5, 6 e 7 Vagas (3x1+2)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 Vagas (3x1+2)	Torneio Colégio Militar (3x3)	Equipa 1,2 e 3 Vagas (3x1); Equipa 4,5, 6 e 7 Vagas (3x1+2)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 Vagas (3x1+2)	Torneio 3F (7x7)
C. Motora	Res/Velo	Resistência	Res/Velo	Resistência		Res/Velo	Resistência	

Figura 49 - UD4 DE 3ª Etapa. Legenda: P: Parte; C: Capacidade; Res: Resistência; Velo: Velocidade.

UD5	19/fev Baixo 45'	20/fev Baixo 45'	26/fev Cima 45'	27/fev Cima 45'	04/mar Cima 45'	05/mar Cima 45'	07/mar Cima 45'
Aquecimento	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa 4,5,6 e 7 Passes e Finalizações		Corrida de Velocidade	Corrida Contínua Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa 4,5,6 e 7 Passes e Finalizações	Corrida de Velocidade	
P. Fundamental	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 situação de jogo (5x5)		Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 situação de jogo (5x5)	Encontro do DE (5x5)
C. Motora	Res/Velo	Resistência		Res/Velo	Resistência	Res/Velo	

Figura 50 - UD5 DE 3ª Etapa. Legenda: P: Parte; C: Capacidade; Res: Resistência; Velo: Velocidade; DE: Desporto Escolar.

UD6	11/mar Baixo 45'	12/mar Baixo 45'	18/mar Cima 45'	19/mar Cima 45'	21/mar	25/mar Cima 45'	26/mar Cima 45'
Aquecimento	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa 4,5,6 e 7 Passes e Finalizações	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa 4,5,6 e 7 Passes e Finalizações	Torneio 3F (7x7)	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua Equipa 1,2e3 Rabia e Remates; Equipa 4,5,6 e 7 Passes e Finalizações
P. Fundamental	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 situação de jogo (5x5)	Torneio Colégio Militar (3x3)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 3 situação de jogo (4x4); Equipa 4,5, 6 e 7 situação de jogo (5x5)
C. Motora	Res/Velo	Resistência	Res/Velo	Resistência		Res/Velo	Resistência

Figura 51 - UD6 DE 3ª Etapa. Legenda: P: Parte; C: Capacidade; Res: Resistência; Velo: Velocidade.

No que diz respeito às Capacidades Motoras, como referido anteriormente, procurei dar prioridade à Resistência e à Velocidade. Visto que os treinos do Desporto Escolar apenas ocorrem duas vezes por semana com a duração de 45 minutos, dei prioridade às matérias como situações privilegiadas para o desenvolvimento das capacidades referidas. Nas aulas realizadas no Campo de Cima e Campo de Baixo não havia necessidade de ter Equipas de fora pelo que, a minha preocupação, nas diversas situações de jogo, foi criar estratégias de forma a que tivessem intensidade e duração suficiente.

Nas situações de Vagas (3x1) e (3x1+2) as equipas realizavam um número mínimo de ataques antes de trocarem com a equipa que estava a defender. Nas situações de jogo (4x4) e (5x5) os alunos realizavam cada situação no mínimo de 8 minutos sendo que para evitar tempos de paragem os Gr. tinham atrás da sua baliza bolas disponíveis que ficavam responsáveis de colocar em campo sempre que necessário.

Quando a aula era realizada no Campo de Cima não me era possível realizar três jogos simultaneamente pelo que, se tivesse outro campo disponível, um dos jogos de (5x5) era realizado nesse mesmo campo. Caso não tivesse outro campo disponível os alunos das duas Equipas que estavam de fora realizavam um circuito de aptidão motora. Os alunos realizavam 3 voltas de 20 segundos cada exercício, procurando realizar o máximo de repetições que conseguiam. sem tempos de paragem entre os mesmos.

Os exercícios privilegiados foram a extensão de braços, abdominais, saltos para o banco sueco e pranchas, sendo que não havia tempos de paragens entre os mesmo durante cada volta ou entre voltas.

Optei também por realizar a Corrida Contínua como parte de aquecimento nas aulas em que os alunos realizavam também aquecimento específico para a modalidade. Nos outros treinos optei por realizar corridas de velocidade onde focava a minha atenção na capacidade de aceleração e velocidade máxima. Para tal, depois de uma ativação dos músculos, os alunos realizavam corridas respondendo a vários estímulos para a partida com o objetivo de desenvolverem o tempo de reação e alcançarem a sua velocidade máxima.

3.5.1. Balanço da 3ª Etapa

A 3ª Etapa, devido ao facto de o Colégio ter fechado duas semanas antes, não foi realizada na sua totalidade, condicionando a realização da UD6. As duas semanas finais, correspondentes à UD6 iriam servir para realizar situações de avaliação formais de forma a recolher de informação sobre o desempenho dos alunos.

No entanto, nesta fase do ano, já tenho uma ideia do que quero para a 4ª etapa que, aliado ao conhecimento que tenho sobre os alunos me permitiu definir quais as características das UD que permitirão avaliar o progresso dos alunos e apurar os resultados. Será também a última oportunidade de recuperar alguns alunos, mas, na essência, é uma etapa de avaliação de forma a perceber até onde os alunos chegaram. O encontro competitivo fora também situações muito importantes que me permitiram perceber se os alunos conseguiram ou não desenvolver certas capacidades trabalhadas nos treinos em diversas situações de jogo "...a competição deve ser entendida como a componente da formação desportiva que permite simultaneamente duas coisas: desenvolver e comparar/medir e avaliar as capacidades, as habilidades e os esforços de uns praticantes com os outros." (Quina, 2003, p.21).

Com o grupo de alunos Nº 7, Nº11, Nº15 e Nº26 e Nº30 foi utilizada a situação de jogo 3x1 com o objetivo principal de os alunos serem capazes de decidir bem entre passar e conduzir, promovendo ao mesmo tempo, situações de desmarcação à distância de passe, enquadrar com o alvo e finalizar com o mesmo ao alcance para o aluno Nº26. Esta situação revelou-se bastante útil no desenvolvimento das capacidades dos alunos, tendo utilizado simultaneamente no decorrer da Etapa, a situação de jogo 4x4. À exceção do aluno Nº26, os restantes alunos foram capazes de cumprir com os objetivos propostos para esta etapa, decidir bem entre passar e conduzir em situação de jogo 3x1, 3x3 (superioridade ofensiva 3x2) e em situação de jogo 4x4, condicionado pelos alunos mais aptos, a desempenharem o papel de defesa sombra sem pressão sobre o portador da bola. O aluno Nº 26 apresenta ainda alguma dificuldade em decidir bem entre passar e conduzir, tendo, no entanto, sido capaz de cumprir com as restantes competências no Nível Introdutório na situação de jogo 3x1 e 3x3. Este grupo de alunos beneficiou ainda, no seu desenvolvimento, das situações de jogo 3x3 no encontro competitivo realizado no decorrer desta etapa. Os alunos realizaram 7 jogos, funcionado como uma progressão, ao final de 4 treinos, da situação de jogo 3x1 para a situação de jogo 3x2 no momento ofensivo. O aluno Nº26 foi capaz de, agora em situação de superioridade numérica ofensiva menos significativa, desmarcar à distância de passe, enquadrar e finalizar com a baliza ao alcance. As dificuldades ao nível da decisão foram mais significativas do que na situação de 3x1, como esperado. Os restantes alunos, à semelhança da evolução na situação de 3x1, foram capazes de decidir bem entre passar e conduzir, sendo colocados em equipas com colegas mais aptos para promoverem que essas situações fossem mais facilitadas.

Do grupo de alunos a trabalhar no Nível Elementar, com os objetivos de realizar desmarcações ofensivas e de apoio bem como a marcação defensiva, o foco foi de facto a situação de 3x1 + 2 com os Gr fixos. No entanto, os alunos foram expostos em muitos dos

treinos à situação de jogo 5x5 (Gr+4x4+Gr), em primeiro lugar porque foram capazes de realizar as duas competências propostas com sucesso na primeira situação no decorrer da UD4 e em segundo lugar, aproveitei também para expor os alunos à situações de jogo utilizada nos torneios e desta forma poder ter a possibilidade de mais alunos beneficiarem, não só das competições com o sistema de jogo 3x3, mas também de 5x5. Não foi possível realizar uma situação de avaliação formal para este grupo de alunos, mas posso afirmar que na situação utilizada na UD4 e UD5 (3x1+2) os alunos foram capazes de cumprir com os objetivos propostos. Os alunos Nº1, Nº13, Nº18, Nº27 e Nº29 foram capazes de realizar desmarcações ofensivas e de apoio em situação de jogo 5x5, mas a marcação defensiva ainda não. Os restantes alunos, com o que foi observado até à data, foram capazes de cumprir o Nível Elementar, cumprindo os objetivos propostos na situação de jogo 5x5 no decorrer da Etapa. Deste grupo, os alunos Nº1, Nº5, Nº27 e Nº28, participaram ainda em dois encontros competitivos do Desporto Escolar em situação de jogo 5x5. Para tal, durante os treinos e na competição, os alunos foram expostos a esta situação de jogo continuando a optar pela formação losango que “apresenta os jogadores distribuídos por três setores – defensivo, intermédio e atacante – tal como acontece no jogo formal, o que facilita as aprendizagens posicionais e funcionais das diferentes tarefas específicas que o jogo formal requisita;” (Garganta, 2013, p.29).

Indo ao encontro do que foi dito por Quina (2013, p.22) quando afirma que “é imperioso encontrar forma de competição onde seja possível minimizar o medo do fracasso e da avaliação social. “, no decorrer da etapa a Equipa participou em 5 encontros competitivos com as 3 situações de jogo já referidas (3x3, 5x5 e 7x7) adaptadas às necessidades e potencialidades dos alunos. Esta decisão procurou contrariar o erro de “promover competições em tudo idênticas, organizar classificações híper-competitivas, organizar provas e campeonatos decalcados da organização federada, constitui um grave erro pedagógico”. (Melo de Carvalho, 2010, p.17).

Ao nível do desenvolvimento das capacidades, contato com novas situações de jogo e avaliação dessas mesmas capacidades, estes encontros competitivos foram muito positivos permitindo cumprir com um dos meus objetivos principais para este ano, o de dar resposta a todos alunos no que diz respeito às suas necessidades, potencialidades e bem como às suas motivações diferentes. Desta forma foi possível que todos os alunos da equipa tivessem a possibilidade de participar em, pelo menos um, encontro competitivo e desta forma ir ao encontro de uma das premissas do Desporto Escolar de que “(...)para desempenhar verdadeiramente o seu papel educativo que lhe deve caber, não pode assumir qualquer carácter seletivo(...)” (Melo de Carvalho, 2010, p. 19).

Foi sempre um dos meus objetivos contrariar a ideia generalizada do desporto federado de que “é à escola que cabe detetar, formar e orientar os futuros campeões(...) Melo de Carvalho (2010, p. 14). Ao não limitar a entrada de qualquer aluno na equipa coloca-me a responsabilidade de desenvolver as suas capacidades, incutir os valores educativos e oferecer situações de competição para todos até porque, segundo Quina (2003) participar nas competições desportivas equivale a mais tempo de prática e consequentemente mais tempo potencial de aprendizagem. Porque na realidade, além de os alunos mais dotados serem uma minoria, essas capacidades em tão tenra idade nem sempre se manifestam no futuro.

Associado a isto a minha preocupação com estes encontros, bem como nos treinos, passou muito por procurar aproveitar as suas potencialidades educativas conscientes de que “(...) só a atividade desportiva pode criar determinadas condições concretas insubstituíveis e únicas para que o educador possa atuar junto da personalidade do educando na construção daqueles valores.” (Melo de Carvalho, 2010, p.11). Procurei que, nos mais diversos estados emocionais que os alunos se encontrassem, o respeito pelos adversários estivesse sempre presente, bem como, pelos colegas de equipa.

A aquisição de hábitos essenciais de vida comunitária como o respeito pelo outro, foram valores que procurei incutir em todos os alunos, mas com especial foco nos alunos Nº1 e Nº 20, tanto em situações de frustração por as coisas não estarem a correr bem, mas também em situações de suposta superioridade. Foi importante para estes e outros alunos perceberem as diferenças de realidades menos favoráveis, em que outras crianças se encontram, desempenhando um papel importante na aceitação da diferença.

No que diz respeito à estruturação de aspetos essenciais de carácter, procurei que nos jogos em que participamos do Desporto Escolar que fossem os jogadores de campo a decidir em conjunto certas situações. No caso de dúvida de, por exemplo uma falta, os jogadores envolvidos nas situações rapidamente decidiam em conjunto. Promovendo assim um respeito pela regra, autodisciplina e autocontrolo, porque nem sempre foi fácil para eles, nomeadamente para os alunos Nº1, Nº8, Nº10 e Nº24 assumirem que o adversário tinha razão e aqui destaco também o papel dos restantes colegas na cooperação e, de certa forma, darem o exemplo, para que os alunos em questão percebessem e aceitassem as mais diversas circunstâncias.

Estes comportamentos menos aceitáveis, por parte de alguns alunos, é de certa forma expectável porque na verdade, estes valores, são aspetos que a sociedade atual não respeita e os jovens são constantemente confrontados com isto mesmo.

Não podemos, portanto, desperdiçar as condições que o desporto oferece para podermos atuar junto dos nossos alunos e desta forma “(...)lutar contra a crise de valores que constitui um traço característico da sociedade atual.” (Melo de Carvalho, 2010, p.11), e, desta

forma, procurar que tanto os treinos com os encontros competitivos se caracterizem por um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais.

3.6. 4ª ETAPA

MATÉRIA	ALUNOS	OBJETIVOS
FUTEBOL	GRUPO 1	
	Nº26	Em situação de jogo (4x4) o aluno deve ser capaz de: . Desmarcar à distância de passe . Enquadrar com o alvo . Decidir bem entre passar e conduzir e fazê-lo bem . Finalizar com o alvo ao alcance
	Nº7, Nº11, Nº15	Em situação de Jogo 4x4 o aluno deve ser capaz de: . Decidir bem entre passar e conduzir e fazê-lo bem
	GRUPO 2	
	Nº 1, Nº13, Nº18, Nº27, Nº29	Em situação de jogo (5x5) o aluno deve ser capaz de: . Realizar marcação defensiva
	GRUPO 3	
	Nº4, Nº5, Nº6, Nº8, Nº10, Nº12, Nº16, Nº14, Nº19, Nº20, Nº21, Nº24, Nº25, Nº28	Cooperar com os Colegas nas situações jogo (4x4)e (5x5) Em situação de jogo 7x7 (nos encontros competitivos) o aluno deve ser capaz de: . Realizar desmarcações no mesmo corredor . Pressionar no momento defensivo do jogo

Figura 52 - Objetivos DE 4ª Etapa.

FUTEBOL	Equipa 1		Equipa 2	
(4x4)	Nº26, Nº6, Nº7, Nº8		Nº4, Nº11, Nº5, Nº15	
	Equipa 3	Equipa 4	Equipa 5	Equipa 6
(5x5)	Nº1, Nº4, Nº5, Nº6, Nº25	Nº13, Nº8, Nº10, Nº12, Nº28	Nº18, Nº16, Nº14, Nº19,	Nº27, Nº29, Nº20, Nº21, Nº24

Figura 53 - Equipas DE 4ª Etapa.

Nesta etapa de consolidação de competências e demonstração de resultados pretendi privilegiar, para os alunos do Grupo 1 (Figura 52), a situação de jogo 4x4 em espaço amplo quando as aulas se realizarem no Campo de Baixo e no Campo de Cima, visto que são espaços que me permitem ter duas ou mais situações de jogo em simultâneo dando resposta às necessidades de todos os alunos. Seria de esperar que estes alunos, à exceção do aluno nº26, pudessem, nesta 4ª etapa estar a trabalhar em situações do Nível Elementar mas,

devido impossibilidade de realizar situações de avaliação formal, decidi na UD7 colocar estes alunos nesta situação de jogo e, se como esperado, eles sejam capazes de cumprir os objetivos, poderei adaptar o plano, inserindo os mesmos em situações de jogo 5x5 no decorrer da UD8. Esta situação de jogo será realizada com os alunos do Grupo 3 (Figura 52) com as Equipas referidas na Figura 53. Os encontros competitivos que irei privilegiar para estes alunos serão os que são jogados na situação de 3x3.

Para os restantes alunos, quando as aulas forem lecionadas no Campo de Baixo e no Campo de Cima, irei privilegiar a situação de jogo 5X5 (Gr+4x4+Gr) que, segundo Garganta (2013), permite a aplicação de todos os princípios específicos de jogo, tanto num Nível de jogo Elementar como em etapas mais evoluídas, procurando reforçar os aspetos da marcação defensiva e desmarcações ofensivas de apoio.

A grande maioria destes alunos, além participarem nos encontros de Desporto Escolar com situação de jogo 5x5(Gr+4x4+Gr), irão também participar no torneio com a situação de jogo 7x7. Vou aproveitar estes encontros competitivos para promover as desmarcações no mesmo corredor e em diagonal no domínio ofensivo bem como procurar que os alunos comecem a pressionar no momento defensivo do jogo. Como muitos destes alunos já cumprem o Nível Elementar, vou procurar nestes encontros trabalhar competências associadas ao Nível Avançado sendo que nos treinos, a prioridade será recuperar os alunos que ainda não atingiram o sucesso e o papel dos mais aptos será, consolidando competências, o de cooperação com estes colegas.

No decorrer das duas UD, como parte do aquecimento, todos os alunos irão realizar, em situação de 1+1, passes altos com a mão e de forma a realizarem receções mais difíceis de joelho, amortecendo etc. Irão realizar finalização de cabeça após um cruzamento do colega onde quem marca vai à baliza. Procuro promover, com estas situações, o desenvolvimento ao nível da qualidade nas execuções.

Nas últimas duas aulas da UD7 e da UD8 quando o espaço de leção for o Ginásio, devido à sua dimensão reduzida e impossibilidade de ter todos os alunos situação de jogo em simultâneo de 4x4 ou 5x5, irei promover a realização de situações de momentos competitivos, em situação de jogo 3x3. Segundo Quina (2003) a competição dificilmente será indutora de motivação e aprendizagem se houver desequilíbrios notórios entre os competidores. Irei, portanto, organizar as equipas de forma heterogenia promovendo a superioridade numérica ofensiva (3x2) com a obrigatoriedade, do jogador que desempenha a função de Gr, apoiar a equipa na situação de ataque. Para tal optei por criar as seguintes Equipas (Figura 54).

FUTEBOL	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	Equipa 4
Ginásio Situação de jogo (3x3)	Nº2, Nº4, Nº20	Nº7, Nº5, Nº21	Nº6, Nº11, Nº29	Nº8, Nº15, Nº24
	Equipa 5	Equipa 6	Equipa 7	Equipa 8
	Nº1, Nº10, Nº25	Nº12, Nº13, Nº28	Nº16, Nº18, Nº19	Nº14, Nº27 + Grupo1

Figura 55 - Equipas DE 4ª Etapa (Ginásio 3x3).

UD7	15/abr Baixo 45'	16/abr Baixo 45'	18/abr	22/abr Cima 45'	23/abr Cima 45'	29/abr Cima 45'	30/abr Cima 45'	06/mai Ginásio 45'	07/mai Ginásio 45'	09/mai
Aquecimento	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua		Corrida de Velocidade	Corrida Contínua	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua	Corrida Contínua	Corrida Contínua	
		Equipa 1 e 2 Rabia e Remates; Equipa 3,4,5e6 Passes e Finalizações			Equipa 1 e 2 Rabia e Remates; Equipa 3,4,5e6 Passes e Finalizações		Equipa 1 e 2 Rabia e Remates; Equipa 3,4,5e6 Passes e Finalizações			
P. Fundamental	Equipa 1 e 2 situação de jogo (4x4); Equipa 3,4,5e6 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 2 situação de jogo (4x4); Equipa 3,4,5e6 situação de jogo (5x5)	Torneio Colégio Militar (3x3)	Equipa 1 e 2 situação de jogo (4x4); Equipa 3,4,5e6 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 2 situação de jogo (4x4); Equipa 3,4,5e6 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 2 situação de jogo (4x4); Equipa 3,4,5e6 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 2 situação de jogo (4x4); Equipa 3,4,5e6 situação de jogo (5x5)	Torneios (3x3)	Torneios (3x3)	Torneio Colégio Militar (3x3)
								Circuito de Força/Resis tência	Circuito de Força/Resist ência	
C. Motora	Res/Velo	Resistência		Res/Velo	Resistência	Res/Velo	Resistência	Resistência	Resistência	

Figura 54 - UD7 DE 4ª Etapa. Legenda: P: Parte; C: Capacidade; Res: Resistência; Velo: Velocidade.

UD8	13/mai Baixo 45'	14/mai Baixo 45'	16/mai	20/mai Cima 45'	21/mai Cima 45'	23/mai	27/mai Cima 45'	28/mai Cima 45'	03/jun Ginásio 45'	04/jun Ginásio 45'
Aquecimento	Corrida de Velocidade	Corrida Contínua		Corrida de Velocidade	Corrida Contínua		Corrida de Velocidade	Corrida Contínua	Corrida Contínua	Corrida Contínua
		Equipa 1 e 2 Rabia e Remates; Equipa 3,4,5e6 Passes e Finalizações			Equipa 1 e 2 Rabia e Remates; Equipa 3,4,5e6 Passes e Finalizações			Equipa 1 e 2 Rabia e Remates; Equipa 3,4,5e6 Passes e Finalizações		
P. Fundamental	Equipa 1 e 2 situação de jogo (4x4); Equipa 3,4,5e6 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 2 situação de jogo (4x4); Equipa 3,4,5e6 situação de jogo (5x5)	Encontro do DE (5x5)	Equipa 1 e 2 situação de jogo (4x4); Equipa 3,4,5e6 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 2 situação de jogo (4x4); Equipa 3,4,5e6 situação de jogo (5x5)	Torneio 3F (7x7)	Equipa 1 e 2 situação de jogo (4x4); Equipa 3,4,5e6 situação de jogo (5x5)	Equipa 1 e 2 situação de jogo (4x4); Equipa 3,4,5e6 situação de jogo (5x5)	Torneios (3x3)	Torneios (3x3)
C. Motora	Res/Velo	Resistência		Res/Velo	Resistência		Res/Velo	Resistência	Resistência	Resistência

Figura 56 - UD8 DE 4ª Etapa. Legenda: P: Parte; Res: Resistência; C: Capacidade; Velo: Velocidade; DE: Desporto Escolar.

No que diz respeito às Capacidades Motoras, como referido anteriormente, procurei dar prioridade à Resistência e à Velocidade. Visto que os treinos do Desporto Escolar apenas ocorrem duas vezes por semana com a duração de 45 minutos, dei prioridade às matérias como situações privilegiadas para o desenvolvimento das capacidades referidas. Nas aulas realizadas no Campo de Cima e Campo de Baixo não havia necessidade de ter Equipas de fora pelo que, a minha preocupação, nas diversas situações de jogo, foi criar estratégias de forma a que tivessem intensidade e duração suficiente.

Nas situações de Vagas (3x1) e (3x1+2) as equipas realizavam um número mínimo de ataques antes de trocarem com a equipa que estava a defender. Nas situações de jogo (4x4) e (5x5) os alunos realizavam cada situação no mínimo de 8 minutos sendo que para evitar tempos de paragem os Gr. tinham atrás da sua baliza bolas disponíveis que ficavam responsáveis de colocar em campo sempre que necessário.

Quando a aula era realizada no Campo de Cima não me era possível realizar três jogos simultaneamente pelo que, se tivesse outro campo disponível, um dos jogos de (5x5) era realizado nesse mesmo campo. Caso não tivesse outro campo disponível os alunos das duas Equipas que estavam de fora realizavam um circuito de aptidão motora. Os alunos realizavam 3 voltas de 20 segundos cada exercício, procurando realizar o máximo de repetições que conseguiam. sem tempos de paragem entre os mesmos. Os exercícios privilegiados foram a extensão de braços, abdominais, saltos para o banco sueco e pranchas, sendo que não havia tempos de paragens entre os mesmo durante cada volta ou entre voltas.

Optei também por realizar a Corrida Contínua como parte de aquecimento nas aulas em que os alunos realizavam também aquecimento específico para a modalidade. Nos outros treinos optei por realizar corridas de velocidade onde focava a minha atenção na capacidade de aceleração e velocidade máxima. Para tal, depois de uma ativação dos músculos, os alunos realizavam corridas respondendo a vários estímulos para a partida com o objetivo de desenvolverem o tempo de reação e alcançarem a sua velocidade máxima.

Nas aulas realizadas no Ginásio, devido à necessidade de ter alguns alunos de fora nas situações de jogo 3x3, optei por criar circuitos de Força/Resistência. Os alunos realizavam 3 voltas de 20 segundos cada exercício, procurando realizar o máximo de repetições que conseguiam, sem tempos de paragem entre os mesmos. Os exercícios privilegiados foram a extensão de braços, abdominais, saltos para o banco sueco e pranchas, sendo que não havia tempos de paragens entre os mesmo durante cada volta ou entre voltas.

3.6.1. Evidências

Este capítulo permite perceber as evidências no que diz respeito aos resultados dos alunos pelo que vou apresentar um balanço das progressões dos mesmos. As situações de avaliação formal, a realizar no final da 3ª Etapa, não foram feitas devido à pandemia o que, condicionou a avaliação das progressões dos alunos.

A 4ª Etapa, onde os alunos seriam expostos às situações de aprendizagem e avaliação formais, não se realizou pelas mesmas razões, resultando numa interrupção na progressão dos mesmos.

Os alunos Nº11, Nº13, Nº15, Nº26 e Nº30 apresentavam dificuldades em se desmarcaram à distância de passe, enquadrar com o alvo, decidir bem entre passar e conduzir e executar bem. Os alunos Nº7 e Nº19 apresentavam dificuldades em decidir bem entre passar e conduzir e executar bem.

O aluno Nº13 foi capaz de completar o Nível Introdutório na matéria bem como algumas competências no Nível Elementar à exceção da marcação defensiva. O aluno Nº19 foi capaz de completar o Nível Elementar na matéria. Os alunos Nº7 e Nº11, Nº15 e Nº30 apresentavam ainda dificuldades na tomada de decisão correta e sua execução na situação de jogo 4x4. O aluno Nº26, embora tenham sido capazes de realizar as competências na situação de jogo 3x1 apresentava ainda dificuldades em realizar na situação de jogo 4x4.

Os alunos Nº1, Nº5, Nº12, Nº28, Nº21, Nº27, Nº28 e Nº29 apresentavam dificuldades ao nível das desmarcações ofensivas e de apoio bem como na marcação defensiva.

Os alunos participaram e encontros competitivos com a situação de jogo 3x3, 5x5 e 7x7 de forma a respeitar as suas necessidades e potencialidades.

Os alunos Nº 5, Nº12, Nº21 e Nº28 foram capazes de realizar as competências referidas na situação de jogo 5x5 tendo assim completado o Nível Elementar.

Os alunos Nº1, Nº18, Nº27 e Nº29 apresentavam ainda dificuldades na realização das competências em situação de jogo 5x5, nomeadamente na marcação defensiva.

Optei por realizar situações de exercício critério de forma a melhorarem o remate e a qualidade nas receções e finalização.

Optei por realizar situações de jogo reduzidos, privilegiando a superioridade numérica ofensiva. Foi fundamental a cooperação dos alunos mais aptos no desenvolvimento dos alunos menos aptos. Os alunos menos aptos puderam desenvolver as suas capacidades também em situações de competição adaptadas às suas necessidades, nomeadamente o 3x3 como superioridade numérica ofensiva. A realização destes torneios, com situações de jogo distintas, permitiu ainda que os alunos mais aptos evoluíssem nas competências referentes ao Nível Avançado, nomeadamente nas situações de jogo 7x7.

No que diz respeito às capacidades motoras, privilegiei o desenvolvimento da Resistência e da Velocidade. Optei por perguntar aos professores de Educação Física se, dos alunos que integravam a equipa, algum não tinha conseguido ficar na zona saudável no teste do Vaivém. Apenas o aluno Nº1 não tinha sido capaz pelo que iria realizar o Teste no decorrer da 4ª Etapa.

Os alunos Nº1, Nº8, Nº10, Nº20 e Nº24 apresentavam alguma dificuldade ao nível do autocontrolo, quando as coisas não corriam bem. Em relação aos alunos Nº1 e Nº20 procurei junto dos mesmos incutir os valores de respeito pelo outro, entreajuda, características que por vezes não estavam presentes nos treinos.

Os alunos evoluíram significativamente nesta vertente sendo que a responsabilidade de fazerem parte de uma equipa onde as suas atitudes afetavam os restantes alunos, aliado à satisfação de participarem em encontros competitivos e fazerem parte de uma equipa, foram fundamentais para uma evolução no seu comportamento.

4. SEMINÁRIO

4.1. INTRODUÇÃO

De forma a escolher um Seminário que representasse uma mais valia para o GEF bem como para demonstrar e desenvolver as minhas capacidades como professor estagiário foi fundamental, em primeiro lugar, compreender o contexto em que estava inserido. O Seminário teria de estar relacionado com, pelo menos, uma das três áreas de intervenção do estagiário (Lecionação, Direção de turma e Desporto Escolar) bem como ser relevante para as mesmas.

Antes do início do ano letivo, o GEF, procedeu a alterações no processo de avaliação, condizente com as novas orientações metodológicas. Iniciou a reformulação do PPA, uniformização de Critérios de avaliação, e no que diz respeito aos JDC foram produzidos documentos, nomeadamente, os Critérios de Avaliação e Indicadores de Observação (Anexo VII) para os diferentes níveis de aprendizagem. Esta decisão só por si apresentou uma oportunidade de os professores terem a mesma visão sobre a avaliação nestas matérias.

A minha caracterização do GEF e consequente Identificação do Problema teve em conta os anos em que fui professor no Colégio, mas mais especificamente nas reuniões de balanço dos anos letivos de 2017/2018 e 2018/2019. Nestes momentos, o GEF referiu a diferença na interpretação das mesmas situações de avaliação, nomeadamente na aferição de critérios nos JDC, das Provas de Aferição do 8º ano. A falta de uniformização de critérios bem como as interpretações diferentes das mesmas situações de avaliação foi identificado por mim e pelo GEF como um problema, existindo uma visão pouco consensual na Avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos. Segundo Castelli e Rink (2003) uma visão compartilhada e comunicação eficaz são características associadas a GEF eficazes que no âmbito da Avaliação torna-se fundamental que assim aconteça

John Hattie²⁰ afirma que os professores são o fator externo com maior influência no rendimento escolar dos alunos (Silva & Lopes, 2015). Esta afirmação revela a importância que a intervenção de um professor tem junto dos seus alunos, intervenção essa que deve ser assente numa Avaliação coerente e justa para os mesmos numa lógica de visão partilhada.

À semelhança das outras áreas, optei por realizar o planeamento por etapas. Na 1ª Etapa- Prognóstico- após feita uma caracterização do GEF e identificado o problema, realizei

²⁰ Hattie, J. (2003). Teachers Make a Difference: What is the Research Evidence? 2003.

da revisão bibliográfica que me permitiu definir as Prioridades. A 2ª Etapa. Prioridades- consistiu na formulação de estratégias e realização da 1ª sessão de observação de vídeos por parte professores do GEF. A 3ª Etapa- Progresso- consistiu na preparação e operacionalização do Seminário onde foram também apresentados os resultados da primeira sessão. Na 4ª e última Etapa- Produto- consistiu na realização de uma 2ª sessão de observação de vídeos onde se procedeu à avaliação do efeito produzido pela 3ª Etapa.

4.2. ESTUDO

Optei pela realização de um Estudo de Investigação Ação que teve como pergunta de partida: Será que existe concordância na aferição de critérios na avaliação dos JDC e qual o impacto que o Seminário terá no Grupo de Educação Física?”.

É “precisamente, com a pesquisa experimental, que se manipulam tratamentos tentando estabelecer relações de causa efeito.” Thomas et al²¹. (2007, citado por Comédias, 2012, p. 137). Em relação ao Método, o desenho do estudo foi quase experimental, contando com a participação de 6 professores de EF do Ensino Básico e Secundário. No que diz respeito aos Instrumentos, optei pelo visionamento de Vídeos de Andebol e Voleibol numa 1ª sessão e numa 2ª sessão, pelo facto de, segundo Comédias (2012, p. 125) são “objectos de avaliação, que podem ser reproduzidos e avaliados repetidamente, (...)”. No que diz respeito aos procedimentos optei por efetuar a recolha de dados, nas duas sessões, através de grelhas de observação (Apêndice 4). Os dados foram anónimos para o grupo tendo, no entanto, pedido autorização aos professores que, apenas para análise, eu pudesse ter conhecimento da autoria das respostas. De forma a poder avaliar o mesmo indivíduo em dois momentos diferentes, optei por realizar uma análise de dados quantitativa não paramétrico utilizando o Mann-Whitney Test. Este teste surge como alternativa Test-T que segundo Donnelly et al. (2017) permite avaliar duas amostras variáveis quantitativas. Este teste permite analisar duas amostras independentes mais adequado para a mostras mais pequenas sendo que o Test-t deve ser utilizado apenas com m mínimo de 30 sujeitos. Para tal, numa primeira fase identifiquei a concordância na avaliação de cada jogador, utilizando de seguida o procedimento estatístico referido.

²¹ Thomas, J., Nelson, J., & Silverman, S. (2007). Métodos de Pesquisa em Atividade Física (5a ed.) Porto Alegre: Artmed.

4.3. 1ª ETAPA

Os objetivos para esta Etapa, foram, após a identificação do problema, iniciar o estudo sobre o tema, com a revisão bibliográfica, de forma a poder recolher informação sobre como proceder ao estudo de Investigação Ação e definir Prioridades. Procurei perceber se o GEF, que partilha de uma visão comum de como os JDC devem ser avaliados, de facto avaliam os JDC segundo os critérios definidos e se existe uma concordância na aferição desses mesmos critérios. Para tal, durante a observação das aulas, questionei os professores sobre o procuravam avaliar com as situações que definiam nas aulas. Conversei com os professores de forma a perceber que critérios utilizavam na avaliação dos JDC e se estavam de facto a procurar respeitar as novas situações e critérios de avaliação referidas nos documentos produzidos pelo GEF.

A dificuldade sentida por parte dos professores do GEF surge como algo esperado até porque, segundo Comédias (2012) os Jogos Desportivos Coletivos destacam-se na sua dificuldade de avaliar devido a características muito particulares como:

Incerteza, na evolução sequencial do jogo associado à importância de produzir incerteza no adversário reduzindo para os colegas de equipa;

Abertura, onde habilidades estão sujeitas a variações de ritmo, intensidade, amplitude gestual e dependentes dos problemas criadas pelo jogo;

Imprevisibilidade, pela variedade e quantidade de relações entre colegas e adversários, número de variáveis e complexidade das próprias ações;

Desempenho Coletivo, onde desempenho de um aluno está também dependente dos desempenhos dos seus colegas, condicionando as ações do primeiro resultando num processo constante de cooperação/oposição;

Irrepetibilidade, pelo facto de o jogo não se repetir no pormenor, estando sujeito à criatividade dos seus intervenientes, que constantemente criam um jogo novo não permitindo por vezes que certos alunos tenham a oportunidade de se exprimir.

As suas características tornam a tarefa de avaliar muito difícil e, se não forem devidamente tomadas em consideração, podem comprometer a fiabilidade das avaliações.

Avaliação é, neste caso, a palavra-chave. A avaliação na Educação Física é utilizada também como motivação para a aprendizagem e, uma avaliação correta, é fundamental para que, numa primeira etapa, possamos estabelecer objetivos e prever metas que os alunos alcancem. A avaliação diagnóstica, é “usada quando se põe o problema de saber se um

sujeito possui as capacidades necessárias para uma certa aprendizagem” (Noizet & Caverni²², 1985 citado por Duarte, 1994, p. 80).

Devemos posteriormente basear-nos numa avaliação formativa que nos permita reformular, durante o processo de ensino-aprendizagem, os objetivos dos alunos. A avaliação formativa é “usada no decurso de uma aprendizagem pretendendo dar indícios sobre o posicionamento do aluno face a essa aprendizagem e propor soluções através da identificação das dificuldades” (Duarte, 1994, p. 80).

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

4.3.1. Balanço da 1ª Etapa

Esta etapa serviu para perceber se a minha escolha de Seminário tinha fundamento. Conseguindo, no período que antecedeu a 1ª Etapa e no decorrer da mesma, alcançar os objetivos propostos. Percebi através de conversas com os professores do GEF e através da observação das suas aulas que o Grupo já partilha da ideia da importância do jogo como referência de aprendizagem e de avaliação. No entanto, apesar de constarem nos documentos de apoio à disciplina, na prática, as situações de avaliação são diferentes de professor para professor.

No caso de as situações de avaliação terem sido as mesmas, não havia concordância na forma como observavam o jogo e o desempenho dos alunos. A observação da realidade vivida nas aulas de Educação Física, aliada à pesquisa bibliográfica realizada no âmbito da Avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos deu razão à minha ideia inicial de realizar o Seminário nesta área. No decorrer da Etapa, formulei uma hipótese de que o Grupo de Educação Física não iria ter uma concordância na aferição de critérios nos JDC a realizar na 1ª sessão de observação. A revisão bibliográfica permitiu-me também definir o Método do Estudo nomeadamente os instrumentos e medidas.

²² Noizet, G.; Caverni, J. P. (1985). *Psicologia da Avaliação Escolar*. Coimbra: Coimbra Editora

4.4. 2ª ETAPA

A 2ª etapa consistiu na formulação de Estratégias e definição de Prioridades. No decorrer desta Etapa foi realizada, no dia 15 de Janeiro, uma 1ª sessão de observação de Vídeos com os 6 professores do Ensino Básico e Secundário de GEF. Para tal, foi fundamental selecionar os vídeos que iria mostrar nesta primeira sessão e definir a forma como iria recolher os dados. Optei por utilizar o visionamento de vídeos como Instrumento que segundo Comédias (2012) representam objetos de avaliação que garantem classificações válidas e fiáveis.

Em conjunto com o meu Orientador científico escolhi os Vídeos que mais se adequavam optando por definir a observação de um vídeo de Voleibol e um vídeo de Andebol. Decidi que os vídeos poderiam ser mostrados no máximo duas vezes, permitindo que os professores visualizem e avaliassem o desempenho dos alunos no jogo mais do que uma vez, de forma a que a avaliação dos mesmos fosse mais fiável. Nesta primeira sessão os professores não puderam recorrer a qualquer documento de apoio e os resultados da sua observação foram registados na grelha de observação (Apêndice 5) entregue a cada professor no início da sessão.

Para uma avaliação criteriosa é fundamental que a recolha da informação seja fiável, e para tal, optei pela criação destas grelhas de observação à semelhança do que foi utilizado por Comédias, (2012). A avaliação foi individual, sem consulta de qualquer documento orientador de forma a garantir a fiabilidade dos resultados. Os professores não podiam comunicar entre eles no decorrer da sessão e, logo que tivessem concluído a sua avaliação, poderiam entregar a folha e sair da sala.

Nesta 1ª sessão foi pedido aos professores que identificassem o Nível de cada aluno da seguinte forma: I (não cumpre o Nível Introdução); E (cumpre o Nível Introdução); A (Cumpe o Nível Elementar) e CA (Cumpe o Nível Avançado).

Segundo Comédias (2012). na observação dos JDC, como método de Avaliação, devemos respeitar os seguintes 3 princípios: Avaliar do grupo para o indivíduo considerando que o produto do desempenho do grupo irá aproximar-se muito do desempenho individual avaliando da síntese para a análise tendo em conta três tópicos, níveis de jogo, critérios de avaliação e indicadores de jogo. Devemos também avaliar do todo para as partes nunca dividindo o jogo em partes, pois irá perder-se toda a essência do mesmo visto que o jogo é a referência para a aprendizagem e avaliação.

Concordo com Comédias (2012) quando refere a viabilidade desta forma de avaliar. O jogo apresenta regularidades como por exemplo, o balanço ofensivo e defensivo que são muito diferentes das circunstâncias do mesmo. As circunstâncias de um jogo são irregulares,

mas através das regularidades do jogo no que diz respeito à da produção coletiva conseguimos identificar um produto.

Nesta primeira sessão, no entanto, não era esperado, nem pedido aos professores que fizessem uma avaliação do Nível de jogo, mas apenas uma avaliação individual de cada aluno identificado. Através da observação, características de funcionamento do grupo nomeadamente no que diz respeito aos processos de avaliação era esperado que nesta primeira sessão, assistir, não só, a uma avaliação errada dos Níveis dos alunos bem como a pouca concordância nessas mesmas avaliações. Embora o GEF já privilegiasse a avaliação dos JDC em situações de contexto de jogo, respeitando as indicações dos PNEF, essas mesmas situações não estavam definidas bem como o método de observação e critérios de avaliação utilizados. Os resultados desta primeira sessão, iriam confirmar ou refutar a minha opinião, podendo dessa forma planear a 3ª etapa de forma adequada.

4.4.1. Balanço da 2ª Etapa

Esta 2ª etapa ficou marcada pela 1ª sessão de observação de Vídeos. Esta 1ª sessão teve a participação de todos os professores que respeitaram todo o processo definido mostrando bastante interesse na mesma. A sessão foi realizada conforme planeada em que os professores assistiram os vídeos em questão no máximo duas vezes.

Conforme esperado, os resultados deste primeiro momento de observação revelaram-se muito diferentes de professor para professor nomeadamente na matéria de Voleibol. Esta dificuldade na avaliação dos alunos, verifica-se muito pelo facto de os professores não terem conhecimento dos PNEF e as respetivas situações de avaliação para aos JDC. Os Vídeos mostrados nesta primeira sessão permitiam, no caso do Andebol, perceber se os alunos cumpriam o Nível Introdutório, sendo que, houve professores que, por exemplo, responderem que um dos jogadores cumpria o Nível Avançado. No caso do Voleibol, os resultados revelaram-se mais dispares sendo que, e numa situação de (4x4) que permite avaliar se um aluno cumpre o Nível Elementar, as respostas variaram para os diversos jogadores desde o I (Nível Introdução) até ao CA (Cumprir Nível Avançado).

Os resultados desta 1ª Sessão vieram confirmar a hipótese formulada fundamentado a minha escolha de Seminário

4.5. 3ª ETAPA

A 3ª etapa-- Progresso- consistiu na preparação e operacionalização do Seminário onde foram também apresentados os resultados da primeira sessão.

Optei por, numa primeira fase, realizar uma introdução focada nas características dos JDC, na sua complexidade e razões que os tornam muito difíceis de avaliar. Fiz uma breve distinção dos contextos de jogo e situações de exercício critério nomeadamente as suas características e as suas limitações na avaliação das capacidades dos alunos.

Estas situações, ao qual podemos chamar de testes de habilidades, não nos permitem observar a tomada de decisão nem avaliar o jogo sem bola. Não existe oposição, uma característica inerente aos JDC de invasão, e não nos permite observar apoios defensivos nem criação de linhas de passe. As situações de jogo oferecem ainda, ao invés do exercício critério, o elemento competitivo onde é necessário haver cooperação para enfrentar os opositores e ainda desempenho coletivo onde cada jogador depende do desempenho do colega sendo que o grupo a essência para aprendizagem nos JDC. As situações de análise de pormenor descontextualizadas, quanto muito, sevem para perceber o que os alunos não conseguem fazer, mas raramente para perceber se conseguem realizar algo.

As situações de avaliação devem ser, em primeiro lugar, significativas para os alunos associado ao seu conhecimento do jogo. Devem permitir avaliar todos os aspetos do jogo (ofensivo, defensivo e sem bola) e por último permitir que se ensine ao mesmo tipo que se avalia.

Planeei também fazer referência aos programas das matérias em questão visto ser fundamental que os professores tenham conhecimentos dos mesmos. Este é o principal erro na observação e avaliação das situações de jogo e foi de facto o que se verificou nos resultados da 1ª sessão de observação de vídeos.

“A objetividade é «garantida» pela escolha criteriosa das situações de avaliação, pela definição de critérios e indicadores de observação precisos(...)” (Carvalho, 1994, p. 151). Face a esta afirmação, na apresentação a discussão dos resultados, foquei a minha intervenção nas situações de avaliação que permitem distinguir os diversos níveis que segundo Comédias (2012) se devem utilizar para avaliar o desempenho dos alunos. Fiz referência ao método de observação propriamente dito, introduzindo os conceitos de produto para o jogador, síntese para a análise e indicadores de observação e critérios de avaliação.

A apresentação destes mesmos resultados foi feita de forma anónima, focando no produto do grupo e não de cada professor individualmente.

Procurei com este Seminário, produzir efeito nos sujeitos, neste caso no âmbito da aprendizagem e compreensão de uma forma de avaliação com a qual já tiveram contato anteriormente.

4.5.1. Balanço da 3ª Etapa

A 3ª Etapa coincidiu com o encerramento das escolas não tendo sido possível realizar o Seminário na data inicialmente prevista. Face a esta situação foi colocada hipótese de se realizar a apresentação a através da aplicação ZOOM. De forma a ter todos os professores presentes, ficou decidido realizar esta 2ª sessão no seguimento da reunião de grupo, marcada para o dia 6 de Abril.

Comecei a apresentação por informar o grupo do problema identificado no início do ano letivo, as razões que me levaram a escolher este Seminário bem como as potencialidades e possibilidades do efeito que este Seminário poderia ter no GEF.

Como planeado, referi as características dos JDC que dificultam a sua avaliação como referido no capítulo da 1ª etapa, bem como uma referência às potencialidades e limitações das situações de jogo vs. Testes de habilidades. Foram apresentados os resultados da 2ª sessão (Apêndice 6) e, face à pouca concordância verificada após aferição de resultados foi importante explicar as razões que, a meu ver, causaram esta discrepância, nomeadamente, a falta de conhecimento sobre as referências dos PNEF.

Apresentei ao grupo as situações de avaliação (Apêndice 6) de referência, focando na importância destas situações de forma a não cometer o erro de avaliar algo que as mesmas não o permitem (Ex: avaliar um aluno como A numa situação de jogo 2+2 na matéria de Voleibol). De seguida fiz referência aos 3 princípios na avaliação referidos por Comédias (2012) com um foco especial nos Indicadores de Observação Critérios de avaliação.

Optei por deixar as questões que os professores pudessem ter para o final da apresentação, de forma a evitar longas “discussões” que muito provavelmente seriam baseadas em opiniões não fundamentadas. Esta decisão revelou-se acertada até porque, no final da apresentação, o diálogo entre os professores foi bastante produtivo onde foram feitas associações das dificuldades sentidas pelos mesmos na avaliação dos JDC durante o ano letivo e a informação que tinha acabado de receber.

4.6. 4ª ETAPA

A 4ª Etapa disse respeito à avaliação do efeito produzido pela realização da 3ª etapa. Para tal, optei por realizar um segundo momento de visionamento de vídeos das mesmas matérias. Aproveitando as condições favoráveis, propus que esta sessão fosse realizada imediatamente após a apresentação do Seminário. Esta decisão deveu-se a importância de os professores poderem utilizar a informação a que tiveram acesso no Seminário, na observação dos novos Vídeos. O plano inicial seria que os professores voltassem a visionar um Vídeo de Voleibol e de Andebol e, desta forma, a perceber o impacto do Seminário, na concordância na aferição de critérios das suas observações/avaliações.

Neste segundo momento de visionamento, era esperado que o grupo fosse capaz de, através do método de observação/avaliação referido na apresentação, do reconhecimento das situações de avaliação, utilização dos indicadores de observação e critérios de avaliação, de avaliar os novos vídeos de uma forma consensual.

A análise dos resultados, de natureza quantitativa, foi efetuada através o processo estatístico Mann-Whitney, que devido ao número reduzido de sujeitos surge como alternativa viável ao utilizado por Donnelly et al. (2017) que refere que os t-tests dizem respeito a duas amostras para variáveis quantitativas. Em relação aos resultados, houve diferenças estatisticamente significativas ($P=0,04$) (ANEXO11) na concordância em relação a uma resposta correta, entre a avaliação dos jogadores no primeiro momento e na avaliação dos jogadores no segundo momento. O Grupo, na primeira sessão apresentou uma concordância no que diz respeito à avaliação dos jogadores de 56,30% sendo que no segundo momento essa concordância foi de 79,20% como se pode verificar na Figura 57.

	VOLEIBOL		Sujeito 1.		C	Sujeito 2.		C
	Verdes	Laranja	Verdes	Laranja		Verdes	Laranja	
1ª sessão	nº1	nº2	CA	E	37,50%	E	I	25,00%
	nº2	nº3	E	CA		I	A	
	nº3	nº4	A	E		E	I	
	nº4	nº8	CA	A		E	I	
2ª sessão	nº1	nº2	A	E	62,50%	E	E	12,5%
	nº2	nº3	E	A		E	E	
	nº3	nº4	A	A		A	E	
	nº4	nº8	E	A		E	E	
	VOLEIBOL		Sujeito 3.		C	Sujeito 4.		C
	Verdes	Laranja	Verde	Laranja		Verdes	Laranja	
1ª sessão	nº1	nº2	A	A	37,5%	A	E	62,5%
	nº2	nº3	A	A		E	CA	
	nº3	nº4	A	A		A	E	
	nº4	nº8	A	A		A	A	
2ª sessão	nº1	nº2	A	A	100%	A	A	100%
	nº2	nº3	A	A		A	A	
	nº3	nº4	A	A		A	A	
	nº4	nº8	A	A		A	A	

		CONCORDÂNCIA							GRUPO		
VOLEIBOL		Rsp. Certas Verdes	Concordância		Rsp. Certas Laranjas	Concordância					
	Verdes	Laranja			%			%	Acordos	Desacordos	Concordância
1ª sessão	nº1	nº2	A	3	50%	E	4	66.6	27	21	56,30%
	nº2	nº3	E	4	66.6%	A	4	66.6			
	nº3	nº4	E	3	50%	E	4	66.6			
	nº4	nº8	A	3	50%	E	2	33.3			
					%			%	Acordos	Desacordos	Concordância
2ª sessão	nº1	nº2	A	5	83,3	A	4	66.6	38	10	79,20%
	nº2	nº3	A	4	66.6	A	5	83.3			
	nº3	nº4	A	6	100	A	5	83.3			
	nº4	nº8	A	4	66.6	A	5	83.3			

		VOLEIBOL		Sujeito 5.		C	Sujeito 6.		C
		Verdes	Laranja	Verdes	Laranja		Verdes	Laranja	
1ª sessão	nº1	nº2	E	E	75%	A	E	100%	
	nº2	nº3	E	A		E	A		
	nº3	nº4	E	E		E	E		
	nº4	nº8	E	E		A	E		
2ª sessão	nº1	nº2	A	A	100%	A	A	100%	
	nº2	nº3	A	A		A	A		
	nº3	nº4	A	A		A	A		
	nº4	nº8	A	A		A	A		

Figura 57 - Resultados Seminário - Concordância na avaliação. Legenda: C: Concordância.

Estes resultados, estatisticamente significativos, permitem-me afirmar que a segunda sessão, que disse respeito à operacionalização do Seminário, surtiu efeitos, pelo menos a curto prazo, nos professores do GEF. O Grupo apresentou uma maior concordância na avaliação das situações de jogo utilizando os princípios anteriormente referidos nomeadamente os indicadores de observação e critérios de avaliação.

Foi muito importante para os professores balizarem a avaliação, no que diz respeito às situações de avaliação visionadas. Certas situações de aprendizagem apenas permitem avaliar determinados níveis e foi esta dificuldade sentida pelos professores no primeiro momento de visionamento, muito devido ao desconhecimento das orientações dos PNEF.

Neste segundo de visionamento de vídeo, os professores foram capazes de utilizar os indicadores de observação e critérios de avaliação no seu processo de avaliação sendo esta, na minha opinião, a explicação para os resultados apresentados, indo desta forma ao encontro do estudo de Comédias (2012).

A última sessão, que disse respeito à apresentação dos resultados e respectivas conclusões foi realizada no 29 de Julho, no seguimento da reunião geral de professores.

Nesta sessão, além da apresentação dos resultados obtidos e, para que processo de investigação/ação pudesse de facto surtir efeitos positivos no Grupo de Educação Física, apresentei propostas para o GEF que, se aceites pelo mesmo permitir-me-ia de facto afirmar que foi um contributo significativo para a melhoria do funcionamento do GEF.

4.7. CONCLUSÕES SEMINÁRIO

Este Seminário permitiu, numa primeira fase, perceber a dificuldade sentida pelo GEF na avaliação dos JDC que foi confirmada após a realização de uma 1ª sessão de observação de vídeos.

Esta dificuldade devia-se, entre outras, ao facto de os professores não conhecerem as referências dos PNEF resultando numa falta de concordância. Foi, portanto, fundamental que os professores tivessem consciência dessa dificuldade optando por apresentar as situações de avaliação de referência e os conceitos, indicadores de observação e Critérios de avaliação.

Numa segunda sessão, utilizando método de observação referido anteriormente, o GEF apresentou uma maior concordância na avaliação dos jogadores, com resultados estatisticamente significativos.

Este Seminário possibilitou perceber que existe espaço para melhorias, mas, como Comédias (2019) refere, será importante realizar o treino da avaliação e aferição de critérios.

O Seminário deve ser avaliado no seu efeito na escola, sendo insuficiente apresentar resultados positivos se, com esses resultados não houver uma mudança no comportamento dos sujeitos.

“Há ainda uma razão para que a necessidade de treino de avaliação e aferição de critérios seja ainda mais determinante na obtenção de resultados válidos e fiáveis.” (Comédias, 2019, p.75). Dito isto, decidi apresentar duas propostas para o GEF, de forma a dar seguimento ao que de positivo este Seminário teve.

A primeira proposta disse respeito à necessidade de realizar sessões dedicadas à aferição de resultados, reuniões essas que devem fazer parte do normal funcionamento do GEF. Estas sessões deveriam respeitar o método utilizado, nomeadamente recorrendo à utilização de vídeos.

“Em EF, os desempenhos são performances comportamentais, transitórias e circunstanciais, que, pela sua natureza irrepetível, requerem o uso de filme ou gravação de vídeo como única solução para se obter um registo permanente do desempenho das situações de prova” (Comédias, 2019, p.76).

Para tal, é importante que o GEF tenha acesso a vídeos para análise, pelo que, é importante fazer ver à Direção do Colégio a sua importância. Deixo a sugestão de filmar situações de avaliação nas suas aulas, nomeadamente nos momentos de Avaliação Inicial, ou aproveitando as situações de Avaliação no Final do ano letivo.

Os Professores, à semelhança dos alunos, também vêm destreinados das férias, pelo que seria importante realizar sessões de aferição de resultados, na fase que antecede o início do ano letivo. Aproveitando as reuniões de grupo de preparação de ano letivo, deixei a sugestão que essas reuniões devessem contar com momentos de avaliação de vídeos.

Outra sugestão foi que os professores realizassem avaliações em conjunto. Aproveitando as turmas que têm aulas no mesmo horário, os professores poderiam realizar momentos de avaliação em simultâneo. Com este objetivo, poderíamos também definir momentos durante o ano letivo, em que os professores que não estão a lecionar num determinado horário fossem assistir às aulas dos colegas nos momentos de avaliação e desta forma permitir que dois professores realizem uma avaliação individualmente da mesma situação.

O GEF aceitou a primeira proposta, comprometendo-se a realizar uma primeira sessão de observação de vídeos antes do início do ano letivo, associado a uma das reuniões de preparação do mesmo.

A segunda proposta foi igualmente bem recebida e aceite pelo GEF ficando dependente dos horários do próximo ano letivo. Ficou combinado que, logo que os horários saíssem, fosse realizado um plano anual de observações de aulas dos outros professores e avaliação a de situações de aprendizagens independentes.

Estas propostas foram apresentadas ao GEF estando o sucesso deste Seminário dependente do compromisso dos mesmos em adotarem estas mesmas estratégias. A aprovação das propostas por parte do GEF representou, na sua essência, o critério de êxito de todo este processo.

CONCLUSÕES

O ano letivo de 2019/20, nomeadamente o processo de estágio curricular, coincidiu com a minha atividade profissional enquanto professor no Colégio Moderno.

Exerço funções no Colégio há 4 anos e, na minha opinião, foi o ano que sinto ter contribuído mais para o Colégio, para a melhoria do Grupo de Educação Física e para o desenvolvimento dos alunos. O protocolo colocado em prática entre a Universidade e Escola Cooperante foi, desde logo, uma mais valia para o Colégio como por exemplo, assegurando que o Colégio seja uma instituição em que se realiza a formação profissional (Bom & Brás, 2003).

Neste ano letivo, o GEF comprometeu-se a criar e a reformular os documentos orientadores da disciplina nomeadamente ao nível do Plano Plurianual, dos Critérios de Avaliação, das Situações de Aprendizagem e Avaliação, tentando ir ao encontro das novas orientações pedagógicas e metodológicas. Para a exequibilidade das propostas, iniciei a elaboração e reformulação de documentos nestas temáticas, que apresentei nas reuniões do GEF antes do início do ano letivo visto que “É no início do ano letivo que se ultimam os documentos que serão distribuídos e divulgados aos alunos e Encarregados de Educação (Araújo, 2017, p.121).

A minha intenção foi o de adiantar trabalho para que, em conjunto com o GEF, fosse possível adaptar os documentos às características do Colégio e às características dos alunos, de forma a colocar em prática no presente ano letivo. Destaco ainda a inclusão da Dança no Plano Plurianual e a sua lecionação por parte de todos os professores como uma mais valia deste processo de estágio que, até à data, não era lecionada de forma continua.

Foi referido, por parte de todos os professores, a necessidade de melhorar o processo ensino aprendizagem. Neste sentido, tomei a iniciativa de reformular os documentos orientadores da disciplina, tendo sido muito gratificante a confiança que tiveram no meu trabalho.

Penso, desta forma, ter contribuído para uma evolução significativa do GEF, nomeadamente nas suas práticas pedagógicas e metodológicas e simultaneamente contribuído para a minha evolução como professor. Este ano revelou-se um ano de estágio para todos os professores, onde procuraram adaptar as suas práticas às novas orientações previamente decididas e definidas nas reuniões preliminares de preparação do ano letivo.

Hord (1997) refere a importância, entre outras, da responsabilidade compartilhada pelo desenvolvimento dos alunos e do Grupo de Educação Física. Dito isto, apenas foi possível adaptar e colocar em prática as novas orientações devido aos constantes balanços e conversas entre professores de Educação Física, assentes numa relação muito positiva.

Penso que desta forma, e através da partilha de informação e experiências, o meu processo de Estágio foi muito importante no seu contributo para o GEF tendo em conta as adaptações que foram fazendo nas suas práticas pedagógicas já consolidadas e constante procura de se desafiarem em todo este processo. A aprendizagem mais eficaz ocorre quando os professores, ensinando nas suas próprias aulas, encontram soluções juntos (Hord, 1997).

O reforço do planeamento e trabalho por etapas que, segundo Araújo (2017, p.131) “torna-se condição básica para a implementação dos procedimentos (...)”, foi um dos contributos neste ano letivo. O trabalho e avaliação por níveis foi referido por todos como uma mais valia para o processo de ensino aprendizagem, nomeadamente, na compreensão por parte dos alunos de todo o processo e da melhoria no processo de avaliação dos mesmos. Este processo teve especial destaque no Seminário realizado.

Na sequência do que foi dito pelos meus colegas, penso que o maior contributo para os meus alunos foi a compreensão por parte dos mesmos de todo o processo de ensino/aprendizagem e a importância de dar resposta às necessidades e potencialidades de todos.

Senti que este ano, os alunos perceberam, desde as primeiras aulas, os critérios de avaliação nas várias matérias a abordar, bem como aquilo que precisavam de fazer ao longo do ano para alcançarem os objetivos propostos. Para tal, envolvi os alunos no processo de avaliação ao longo do ano através da heteroavaliação mas sobretudo da autoavaliação que, segundo Carvalho (1994) permite ao aluno tomar consciência das suas limitações e possibilidades e, desta forma, saber o que se espera dele, conhecendo os objetivos e critérios de êxito das tarefas que realiza.

Outro contributo, no âmbito da lecionação, foi a compreensão dos alunos da importância da cooperação entre colegas, bem como a razão da formação dos grupos de trabalho definidos, de forma a concretizar os objetivos.

Uma das características do Colégio é a pouca polivalência dos espaços. Com a reformulação dos documentos orientadores e práticas associadas, surgiu a necessidade de tornar os espaços mais polivalentes, sendo essa uma das preocupações atuais do GEF nomeadamente nos espaços exteriores.

De forma a contrariar esta limitação, decidi trocar a meio das aulas de 90` para os espaços alternativos. Esta decisão permitiu-me dar continuidade na lecionação das matérias e, desta forma, respeitar, quase na totalidade das aulas, a inclusão das matérias de JDC, Ginástica, Dança e o desenvolvimento das capacidades motoras.

Esta estratégia é algo que não era feito pelo GEF e que teve alguma resistência por parte de alguns colegas, principalmente quando todos os espaços estavam ocupados. No entanto alguns dos professores acabaram por perceber a necessidade de o fazer pelo que penso ter sido um contributo importante na área da Lecionação.

“É precisamente por querermos respeitar o princípio da inclusividade e o da igualdade de oportunidades que devemos tratar de desigual maneira o que é desigual à partida. Visando o sucesso, a melhoria das aprendizagens e os objetivos de ciclo temos necessariamente de diferenciar os percursos de aprendizagem” (Araújo, 2017, p 129).

Esta afirmação serviu de referência na qual assentei o meu processo de ensino aprendizagem, utilizando as estratégias à minha disposição de forma a respeitar a diferenciação de ensino. Optei por definir situações aprendizagem diferenciadas, organizei os alunos durante as atividades de aprendizagem em grupos de trabalho de forma a dar resposta às necessidades potencialidades dos mesmo e utilizei o tempo de maneira flexível que, segundo Heacox (2006), permitem respeitar a diferenciação no ensino.

Os documentos criados e reformulados, nomeadamente o Plano Plurianual, necessitam de constante avaliação e adaptações pelo que o trabalho colaborativo foi e deverá continuar a ser uma prática recorrente do GEF.

A formação inicial de cada professor foi, devido à diferença de idades, forçosamente diferente. Dito isto, é fundamental que haja uma constante reflexão de forma a adaptar as práticas pedagógicas e metodológicas às constantes mudanças das Escolas e das orientações educativas.

No que diz respeito à Lecionação tive total liberdade na tomada de decisões e formas de intervenção, onde a observação e respetivo Feedback por parte do orientador foi fundamental. O orientador deu-me total autonomia profissional que segundo António Nóvoa²³ se refere, entre outras, à “capacidade própria (...) para decidir estratégias concretas a pôr em prática.” (Casanova, M.P., 2001, p.3).

²³ Nóvoa, A. (1991). Os professores: em busca de uma autonomia perdida. *Ciências da Educação em Portugal-Situação actual e perspectivas*. Porto: SPCE, 521-531.

Na minha opinião foi importante na medida em que, através da experiência, fui percebendo o que resultava e o que deveria ser adaptado, estimulando o meu desenvolvimento profissional, no quadro de uma autonomia contextualizada da profissão docente. (Nóvoa, 1992)

Sinto que, no meu caso e dos meus colegas de estágio, a Lecionação das aulas foi a tarefa feita com menor dificuldade, o que contrasta de certa forma com a falta de Unidades Curriculares de carácter prático no que diz respeito ao ensino, no decorrer da Licenciatura e Mestrado.

E como as pequenas vitórias, nomeadamente na nossa área, devem ser celebradas, aproveito para referir que Colégio passará a ter três sessões semanais de 50 minutos para todos os anos de escolaridade do Ensino Básico (2º e 3º ciclo) e Secundário. Esta medida está associada a plano de contingência do Ministério da Educação e das Organizações de Saúde, mas deverá ser aproveitada por parte do GEF para que seja implementada mesmo depois destes tempos de pandemia.

Para tal, é fundamental referir os benefícios desta decisão no desenvolvimento dos alunos e fazer ver à Direção a importância da mesma no cumprimento das novas orientações educativas da disciplina de Educação Física que, segundo Brás e Bom (2003, p.5) se refere a uma das “ três conquistas básicas, específicas, as quais, uma vez alcançadas, permitam à Educação Física passar dos esforços de funcionamento aos processos de desenvolvimento”.

Na área da Direção de Turma, foi possível consciencializar alguns professores para os benefícios do trabalho interdisciplinar. Penso que, até há data, apesar do Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular ter sido implementado no ano letivo anterior, os professores acabavam por não desenvolver mais tarefas numa perspetiva interdisciplinar, por falta de conhecimento sobre os currículos das outras disciplinas.

O meu papel como Diretor de Turma foi fundamental nesta tarefa, contribuindo para consciencializar os professores da importância do trabalho interdisciplinar. Para tal, estudei os documentos orientadores das outras disciplinas e promovi reuniões com os professores para mostrar as pontes possíveis entre as mesmas, “no sentido de cada disciplina contribuir para a construção ou consolidação de aprendizagens comuns, gerando assim processos de cooperação interdisciplinar.” (Roldão, 1995, p.12).

Isto permitiu também que a área dos conhecimentos de Educação Física, que por indicação da direção não é lecionada, fosse abordada, nomeadamente na disciplina de Ciências.

Este trabalho iria culminar na mobilização dos professores e alunos para uma atividade de exploração de natureza com características de interdisciplinaridade no formato de uma Saída de Campo. A aprovação da Direção para a realização da mesma pode abrir um precedente para futuras atividades. Embora não tenha sido colocada em prática devido à pandemia, representou a oportunidade de realizar uma atividade com características específicas que nunca tinham sido realizadas no Colégio.

Esta atividade pode também resultar num contributo para o GEF que, até à data, não foi capaz de recuperar as atividades de exploração da natureza que se realizavam há 10 anos. A vontade do GEF em recuperar este tipo de atividades pode ter ganho uma nova força com a aprovação da Diretora, compreendendo a importância das mesmas no seu contributo para o desenvolvimento dos alunos a nível cognitivo, afetivo, social e comportamental (Rickinson, 2004).

O Estágio revelou-se, portanto, fundamental para entender o funcionamento e possibilidades de intervenção junto da comunidade escolar e, embora tenha tido alguma limitação na minha prática como Diretor de Turma, penso ter contribuído de forma significativa para consciencialização dos outros professores da importância do trabalho colaborativo, não só junto dos professores das mesmas disciplinas, mas especialmente com as outras disciplinas, de forma a contribuir para as aprendizagens dos alunos.

Este ano de Estágio ajudou-me a perceber que, para que haja um desenvolvimento profissional eficaz é necessário que “Seja realizado em cooperação no seio de Comunidades de Aprendizagem onde se privilegie a dimensão reflexiva e investigativa sobre o impacto do ensino praticado na aprendizagem dos alunos” (Silva & Lopes, 2015, p.77.).

Penso que, nesta área, apesar de podermos contribuir de certa forma nas três dimensões, Professores, Alunos e Encarregados de Educação, nos devemos focar naquela em podemos realmente fazer a diferença no que diz respeito à alteração ou implementação de novas práticas. Ainda nesta temática penso que poderia ser importante abordar nas Unidades Curriculares do Mestrado formas de intervenção de forma a relacionar a teoria com a futura prática como Diretor de Turma.

No âmbito do Desporto Escolar, adotei as mesmas estratégias utilizadas na Lecionação de forma a que os objetivos propostos fossem alcançados e percebidos pelos alunos. Penso que o maior contributo se prendeu com a decisão de criar oportunidades de competição para todos os alunos e, mais importante ainda, adaptados às suas necessidades e potencialidades.

De acordo com os autores de referência é fundamental encontrar situações de competição onde existe equilíbrio entre os praticantes (Quina, 2003; Melo de Carvalho, 2010). Aqui surgiram as parcerias com o Colégio Militar e Associação de Futebol 3F que permitiram que tal acontecesse.

A parceria com o Colégio Militar teve como objetivo expor os alunos a situações de jogo mais simplificadas, nomeadamente o 3x3, e com a Associação 3F com situações de jogo de 7x7. Desta forma foi possível dar resposta aos alunos menos aptos no seu processo de desenvolvimento, bem como desafiar e promover a evolução dos alunos mais aptos em situações de jogo mais complexas. Consegui incluir alunos com motivações diferentes, onde todos sentiram que faziam parte da equipa focando a minha atenção na promoção dos valores educativos que o desporto pode potenciar como hábitos essenciais de vida comunitária, aspetos essenciais de carácter e a capacidade de ver o desporto como fator de cultura (Melo de Carvalho, 2010).

Penso que o formato de competições do Desporto Escolar deveria ser revisto. Porque não organizar momentos competitivos com diferentes situações de jogo de forma a dar resposta às necessidades e potencialidades de todos os alunos?

No meu caso foi definido que, numa primeira fase, as equipas jogavam em grupos aleatórios e, dependente dos resultados, foram organizados em grupos de nível. Apesar de ter sido uma estratégia que permitiu contrariar, de certa forma, o desequilíbrio entre equipas considero que não é o suficiente quando o objetivo é potenciar o desenvolvimento dos alunos. As situações de jogo sim, deveriam ser adaptadas às necessidades dos alunos de forma a desenvolverem competências de uma forma progressiva.

No que diz respeito ao Seminário, penso que foi importante a sua realização no âmbito da Avaliação, de forma a conseguir completar o ciclo destas novas orientações e pôr em prática tudo aquilo que foi definido nos novos documentos orientadores. Estrategicamente, optei pelo visionamento de Vídeos de JDC, conseguindo apresentar ao GEF as orientações no que diz respeito à avaliação dos JDC, segundo os princípios referidos na área do Seminário.

Os resultados do processo de Investigação Ação mostraram que houve uma diferença significativa na concordância entre os professores relativa à avaliação que faziam da prestação dos alunos nos JDC, antes e depois do Seminário. Estes resultados permitem ter uma indicação positiva para o futuro relativo à concordância na avaliação destas situações de jogo, que o GEF está comprometido em adotar.

Consciente de que é preciso não parar por aqui e que, como Comédias (2019) refere, será importante realizar o treino da avaliação e aferição de critérios. Para tal, deixei propostas concretas para o GEF de forma a que o treino da aferição seja feito através de sessões de visionamento e avaliação de vídeos de situações de jogo bem como, através da observação das aulas dos Colegas. Este processo é fundamental para que os professores possam passar a concordar mais na avaliação das situações de jogo dos JDC que, de acordo com os autores de referência, é uma das situações mais difíceis de avaliar. (Carvalho, 1994; Comédias, 2012).

O Seminário, numa ótica de formação recíproca, é na minha opinião uma oportunidade de contribuir para o desenvolvimento das áreas de intervenção do estagiário.

“No quadro do Estágio Pedagógico profissionalizante, integrado na formação inicial, trata-se de formar professores capazes de corresponder de forma autónoma e responsável a estas características, projectando e conduzindo o processo de ensino-aprendizagem com as suas turmas, mas não só: participar na resolução dos problemas pedagógicos de que depende a qualidade da educação escolar.” (Bom & Brás, 2003).

As características referidas dizem respeito às da disciplina de Educação Física que devemos valorizar e respeitar enquanto professores. Penso ter contribuído de forma significativa para o desenvolvimento da Educação Física no Colégio, desencadeando processos de desenvolvimento curricular junto do Grupo de Educação Física, com a esperança e convicção de que se mantenha o compromisso com o objetivo de melhorar a qualidade do ensino.

Sabendo que é um processo de continua inovação e reflexão, sinto que acabei este ano mais consciente do que é ser professor em todas as suas dimensões e áreas de intervenção. Visto que o Professor é o fator extrínseco que mais determina a aprendizagem e sucesso escolar do aluno, associado à motivação de continuar a exercer esta atividade profissional, vem também um sentimento de dever e responsabilidade.

Gostaria de referir, para os futuros Estagiários, a importância da formação inicial que só será útil se for vista como uma preparação para as nossas vidas profissionais. Penso que um erro comum dos alunos universitários é não perceberem a importância que as Unidades Curriculares e trabalhos realizados podem e devem desempenhar no nosso ano de Estágio.

A formação inicial é também fundamental na forma como os professores estagiários são vistos nas Escolas. Se queremos realmente fazer a diferença no que diz respeito ao desenvolvimento dos alunos é fundamental mostrar competência porque, segundo Brás e Bom (2003, p. 5) “só a nossa competência pedagógica e a nossa capacidade de intervenção positiva podem tornar possível (...). Apenas desta forma seremos ouvidos e as nossas sugestões tidas em conta.

Deixo a sugestão de aproveitarem para criarem as vossas bibliotecas organizadas de forma darem resposta às dificuldades que se vão deparar neste ano tão exigente e ao mesmo tempo servir de base para justificar as decisões tomadas

Penso que seria importante um contato mais contínuo com os Estagiários de anos anteriores. Embora seja importante ler os relatórios de forma a ver aquilo que de bom fizeram penso que se calhar era igualmente importante perceber as dificuldades que sentiram e perceber o processo que os levou ao resultado final e não apenas a conclusão de um ano.

BIBLIOGRAFIA

- Antunes, S., & Sampaio, J. (2003). O ensino do Basquetebol através do conhecimento tático. In S. J. Ibáñez & M. M. Macias (Eds.), *Propuestas para la mejora en el proceso de formación y rendimiento en baloncesto*. Acedido em 26 de Outubro de 2019 em <http://www.planetabasket.pt/dev/images/pdf/>
- Araújo, C. (2002). *Manual de ajudas em Ginástica*. Porto: Porto Editora.
- Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física—um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121-133.
- Azevedo, M. (1993). Percepção de autoeficácia: a motivação na teoria cognitiva social. Acedido em 2 de Maio de 2020, em www.researchgate.net.
- Bandy, D., Irion, M., & Briggler, M. (1998). The effect of static stretch and dynamic range of motion training on the flexibility of the hamstring muscles. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 27(4), 295-300.
- Boavista, C., & Sousa, D. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et. al., (1992). *A Educação Física no 1o Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação.
- Bom, L. (2017). *Análise do Ensino e Processo de Avaliação em Educação Física (Programa da unidade curricular de AEPA)*. Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor». *Revista Horizonte de Educação Física*, 18(108), 15-24.
- Bush, T. (2003). *Theories of educational leadership and management*. London: Sage.
- Carreiro da Costa, F. (2005). Tendencias de la enseñanza de la educación física. In F. Carreiro da Costa (Ed.), *Análisis y Diseño Curricular* (pp. 47-61). Xalapa: Universidad Pedagógica Veracruzana.
- Carvalho, L. (1997). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.
- Casanova, M. P. (2001). Supervisão pedagógica: Função do orientador de estágio na escola. *Modelos e Práticas de Formação Inicial de Professores*. Évora: Universidade de Évora.
- Castelli, D., & Rink, J. (2003). A Comparison of High and Low Performing Secondary Physical Education Programs. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(5), 512–532.
- Clark, M., Lucett, S., Sutton, B. (2014). *NASM Essentials of Corrective Exercise Training* (First Edition Revised). Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Comédias, J. (2012). *A avaliação autêntica em Educação Física - O problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

- Comédias, J. (2019). Os Processos de Aferição em Educação Física. In SPEF, *Avaliação em Educação Física- Prespetivase Desenvolvimento* (pp. 69-97). Lisboa: Omniserviços.
- Cosgriff, M. (2007). Student learning in the key area of outdoor education: A conversation to break the ice. *Physical Educator-Journal of Physical Education New Zealand*, 40(3), 23.
- Costa, J. (2015). O Trabalho Coletivo do Departamento de Educação Física e a Gestão da Ecologia das Aulas – A Integração da Agenda Social dos Alunos nas Decisões de Planeamento e Ação dos Professores. Tese apresentada ao Departamento de Educação Ciências Sociais e Humanidades da Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana, para a obtenção do grau de doutor, orientador por Marco Onofre, Lisboa.
- Costigan, S., Eather, N., Plotnikoff, R., Hillman, C., & Lubans, D. (2016). High-intensity interval training on cognitive and mental health in adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(10), 1985-1993.
- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz? *Cadernos Cenpec*, 3(1), 9–40.
- Crum, B. (1994). A critical review of 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.
- Dillon, J., Rickinson, M., Teamey, K., Morris, M., Choi, M. Y., Sanders, D., & Benefield, P. (2006). The value of outdoor learning: evidence from research in the UK and elsewhere. *School science review*, 87(320), pp. 107-111.
- Doolittle, S. (1995). Teaching net games to skilled students: A teaching for understating approach. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 66(3), 18-23.
- Donnelly, J., Hillman, J., Greene, J., Hansen, D., Gibson, C., Sullivan, D. Washburn, R. (2017). Physical activity and academic achievement across the curriculum: Results from a 3-year cluster-randomized trial. *Preventive Medicine*, 99(2017), pp. 140-145.
- Duarte, R. (1994). Alguns aspectos das concepções e práticas avaliativas dos professores de uma escola do 2º Ciclo do Ensino Básico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 79-109.
- Emmons, K. M. (1997) Perceptions of the environment while exploring the outdoors: a case study in Belize. *Environmental Education Research*, 3(3), 327–344.
- Favinha, M., Góis, M. & Ferreira, A. (2012). A importância do Papel do Diretor de Turma Enquanto Gestor do Currículo. *Revista Temas e Problemas*, 9(1), 1-26.
- Fernandes, D. (1994). Contornos de uma experiência de avaliação desenvolvida no Instituto de Inovação Educacional (1990-1993). *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 7-32.
- Figueiredo, J. (2011). A Educação Física e o Ténis na produção de Estilos de Vida Ativos. Tese apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto para a obtenção do grau de mestre, orientada por Jorge Proença.
- Fogarty, R. (1991). Ten Ways to Integrate Curriculum. *Educational leadership*, 49(2), 61-65
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol - Ensinar Jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2002). A investigação sobre os jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5), 67-79.
- Guerreiro, E. (2012). Aplicação dos Programas Nacionais de Educação Física em Ginástica: Condicionantes. Tese apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto, para a obtenção do grau de mestre, orientado por Ana Maria Leça da Veiga.
- Harun, M., & Salamuddin, N. (2007). Promoting social skills through outdoor education and assessing its effects. *Asian Socail Science*, 10(5), 71-78
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.
- Hord, S. (1997). *Professional learning communities: communities of continuous inquiry and improvement*. Austin, Texas: Southwest Educational Development Laboratory.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas de Educação Física do Ensino Básico do 3º Ciclo*.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas de Educação Física 10o, 11o e 12o anos cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação.
- Kellert, S.R. (2002) Experiencing nature: affective, cognitive, and evaluative development in children. In *Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations* (Kahn, P.H. and Kellert, S.R., eds), pp. 117–151, MIT Press
- Lozano, C., Correrias R., & Costa S. (2015). Las actividades em el medio natural em Educación Física, teoria o práctica?. *Cultura*, 31(11), 27-36.
- Mallmann, S., Moesch, J., Tomé, F., Vieira, L., Ciqueleiro, T., & Bertolini, F. (2011). Comparison between the immediate and acute effect of three stretching protocols of hamstrings and paravertebral muscles. *Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica*, 9(5), 354-359.
- Marques, A. (2010). A Escola, A Educação Física e a Promoção de Estilos de Vida Activa e Saudável: Estudo de um Caso. (Tese de Doutoramento). Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Marques, M. (2010). O treino de força em crianças e jovens. *Rev Medicina Desp in forma*, 1(6), 21-24.
- Marques, A., Ferro N., & Carreiro da Costa F. (2011). Análise comparativa da itensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 min. *Revista Gymnasium*, 1(4), 55-72.
- Marques, A., Ferro, N., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017) The performing of a secondary physical education department committed to the Portuguese physical education national curriculum. *Motricidade*, 13, 100-111.
- Martin, D. (1982). Die leistungsfähigkeit und entwicklung der kinder als grundlage für den sportlichen leistungsaufbau. *Beiheft zu Leistungssport*, 8(2), 47-64.
- Matildes, H. (2012). Análise do Programa de Ensino do Ténis nos Ensinos Básico e Secundário. Tese apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto para a obtenção do grau de mestre, orientada por Jorge Proença.

- Melo de Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Revista Gymnasium*, 1(3). 7-28.
- Ministério da Educação (2017) – Programa do Desporto Escolar 2017-2021. Lisboa: Direção Geral da Educação.
- Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente. In A. Nóvoa (Org.), *Os professores e a sua profissão* (pp. 15-33). Lisboa: Publicações Dom Quixote, Coleção Temas de Educação
- Nóvoa, A. (1992). Para uma análise das instituições escolares. In A. Nóvoa (org.), *As organizações escolares em análise* (pp. 87-108). Lisboa: D. Quixote.
- Pasek, M., Michalowska-Sawczyn, M., & Nowak-Zaleska, A. (2014). Changes in maximal aerobic fitness and students' attitude towards physical effort during outdoor and indoor school lessons of physical education. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 6(1), 24-33.
- Proença, J. (2001). Das fases sensíveis às insensíveis fases no treino de força. In *Perspectivas XXI – Ciências do Desporto e Educação Física: treino e avaliação da capacidade motora força*, 4(7), 39-43
- Proença, J. (1992). Desenvolvimento e treino das capacidades motoras. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, 9(51), 86-90.
- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2008). *Andebol 2: O ensino do jogo dos 11 aos 14 anos*. Cruz Quebrada: FMH Edições.
- Rickinson M., Dillon J., Tearmey K., Morris M., Choi Y. Sanders., et al. (2004) A review of Research on Outdoor Learning. *National Foundation for Education for Educational Research and King's College London*, 1-72.
- Roldão, M. (1995). *O director de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional (ME).
- Santos, J. (2011). Liderança e Inovação Organizacional: os catalisadores de vantagens competitivos. Apresentado na unidade curricular Formação e Mudança Organizacional, Coimbra, Portugal.
- Santos, J. (2012). Identidade socioprofissional, participação e relação entre os professores de Educação Física e a comunidade educativa. Tese apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação para a obtenção do grau de mestre, orientado por António Gomes Ferreira e armanda Pinto da Mota Matos.
- Silva, S. & Lopes, P. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos. O que nos diz a investigação educativa. *Revista Electrónica de Educação e Psicologia*, (2), 62-8.
- Quina, J., Carreiro da Costa, F., & Diniz, J. (1995). Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de Educação Física: um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física* (12), 9-29.
- Quina, J. (2003) A competição desportiva para crianças e jovens. *Revista Horizonte de Educação Física*, 28(107), 20-25.
- WHO, (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva.
- White, R. (2004). Interaction with nature during the middle years: Its importance in children's development and nature's future. *Retrieved October, 28, 2004*.

REFERÊNCIAS LEGISLATIVAS

Decreto-Lei nº55/2018, de 6 de julho Autonomia e Flexibilidade Curricular.

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

Despacho normativo nº 6944-A/2018, de 19 de Julho Aprendizagens Essenciais.

Programa do Desporto Escolar 2017/2021.

Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2019/2020.

Decreto de Lei nº. 46/86, de 14 de Outubro. Lei de Bases do Sistema Educativo.

APÊNDICES

Apêndice 1 - ALUNA 18 – PLANO DE RECUPERAÇÃO

Agachamentos (10`) com a utilização do TRX;

Gêmeos utilizando o step;

Subir ao Step subindo a perna contrária até realizar 90°;

Subida lateral ao step descendo pelo lado contrário voltando à posição inicial;

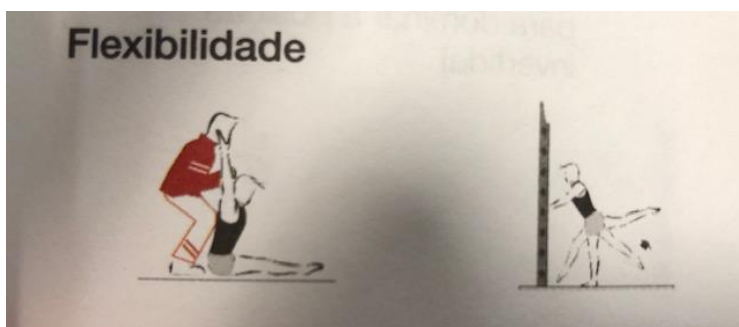
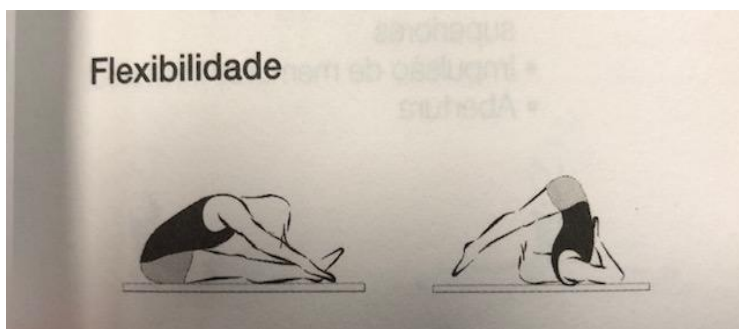
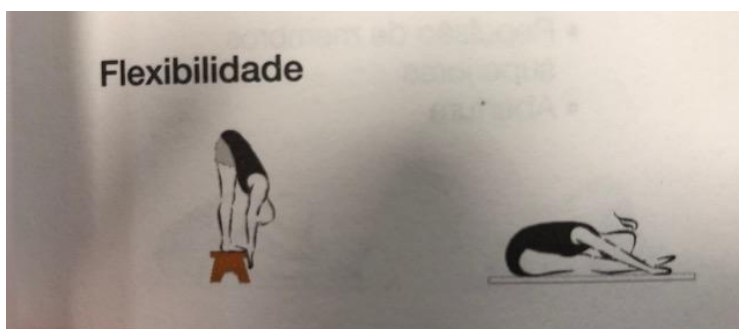
Utilizando um elástico preso ao espaldar realizar movimentos com a anca estabilizada;

Deslocamentos variados com o elástico envolta das coxas;

Exercício de equilíbrio estabilizando apoiada numa perna

Apêndice 2- PROTOCOLO DE FLEXIBILIDADE

Devido à dificuldade assinalável destes alunos e, face aos objetivos definidos para a 2ª Etapa, será proposto aos alunos que realizem estes exercícios por Araújo, C. (2012). Cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda e subida para pino respetivamente.



Apêndice 3- FOLHAS DE REGISTO (JDC)

Basquetebol (I/E)		Situação de jogo 4x4 em duas tabelas. Bola nº5							Nível de Jogo
Alunos	Nível do Aluno	Regras básicas	Enquadra-se	Decide/Executa	Finaliza	Desmarca-se	Defesa	Ressalto	
1									
2									
3									
4									
1									
2									
3									
4									
	Indicadores de Observação: Progressão no campo; lançamentos na passada não protagonizados								

Voleibol (I/E)		Situação de jogo 2+2; Serviço 3 a 4.5m; Rotação 2 serviços; mínimo 2 toques; rede 2.10m				Nível de Jogo
Alunos	Nível do Aluno	Regras básicas	desloca-se para o ponto de queda	Tque para dar continuidade	Serve por baixo colocado	
1						
2						
3						
4						
1						
2						
3						
4						
	Indicadores de Observação: Bola no ar (não resposta direta); Maioria dos toues são de dedos.					

Voleibol (E/A)		Situação de jogo 4x4 (12mx6m); Rotação 2 serviços; Mínimo 2 toques; rede 2.15m					Nível de Jogo
Alunos	Nível do Aluno	Regras	recepção para dar continuidade	serviço difícil	Passa para ou fin. apoiado	Finaliz. Intencional	
1							
2							
3							
4							
1							
2							
3							
4							
Indicadores de Observação: Dinâmica dos 3 toques e finalização intencional; Qualidade nas execuções							

Apêndice 4 – GRELHAS DE OBSERVAÇÃO

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

GRELHA DE OBSERVAÇÃO

I	NÃO CUMPRE O NÍVEL INTRODUÇÃO
E	CUMPRE O NÍVEL INTRODUÇÃO
A	CUMPRE O NÍVEL ELEMENTAR
CA	CUMPRE O NÍVEL AVANÇADO

Identifique o Nível de Jogo dos alunos identificados utilizando as letras referidas na tabela.

JOGO 1 (VOLEIBOL)					
VERDES			LARANJAS		
Nº 1 - Rapaz			Nº 2 - Rapariga		
Nº 2 - Rapaz			Nº 3 - Rapariga		
Nº 3 - Rapariga			Nº 4 - Rapaz		
Nº 4 - Rapaz			Nº 8 - Rapariga		

JOGO 2 (ANDEBOL)					
VERDES			LARANJAS		
Nº 2 - Rapaz			Nº 1 - Rapaz		
Nº 3 - Rapaz			Nº 3 - Rapariga		
Nº 5 - Rapaz			Nº 5 - Rapariga		
Nº 8 - Rapariga			Nº 8 - Rapaz		

Seminário (Avaliação nos JDC) - Grelhas de observação.

Apêndice 5 – RESULTADOS 1ª SESSÃO

RESULTADOS DA 1ª SESSÃO

I	NÃO CUMPRE O NÍVEL INTRODUÇÃO
E	CUMPRE O NÍVEL INTRODUÇÃO
A	CUMPRE O NÍVEL ELEMENTAR
CA	CUMPRE O NÍVEL AVANÇADO

JOGO 2 (ANDEBOL)					
VERDES			LARANJAS		
Nº 2 - Rapaz	I. I. I. E. E. I.		Nº 1 - Rapaz	I. I. I. I. E. I.	
Nº 3 - Rapaz	I. I. I. I. I. I.		Nº 3 - Rapariga	I. I. I. I. I. I.	
Nº 5 - Rapaz	I. I. I. E. I. I.		Nº 5 - Rapariga	I. I. I. I. I. I.	
Nº 8 - Rapariga	I. I. I. I. I. I.		Nº 8 - Rapaz	E. I. I. CA. E. E.	

JOGO 1 (VOLEIBOL)					
VERDES			LARANJAS		
Nº 1 - Rapaz	E. E. A. CA. A. A.		Nº 2 - Rapariga	I. E. A. E. E. E.	
Nº 2 - Rapaz	I. E. A. E. E. E.		Nº 3 - Rapariga	A. A. A. CA. CA. A.	
Nº 3 - Rapariga	E. E. A. A. A. E.		Nº 4 - Rapaz	I. E. A. E. E. E.	
Nº 4 - Rapaz	E. E. A. CA. A. A.		Nº 8 - Rapariga	I. E. A. A. A. E.	

Apêndice 6 – SITUAÇÕES DE AVALIAÇÃO

SITUAÇÕES DE AVALIAÇÃO DOS JDC

Situações de Avaliação	Andebol (40mx20m)	Basquetebol (28mx15m)	Futebol (40mx20m)	Voleibol (18mx9m)
Introdutório/Elementar	5X5 (25mx14m) Baliza a 1,80m Área 5m Bola Afável (nº0)	3x3 (15mx12m) Duas tabelas Bola nº5	4x4 (Espaço amplo)	2+2 rede a 2m Serviço 3 a 4,5m Rotação a cada 2 serviços mínimo 2 toques
Elementar/Avançado	5x5 (32mx18m)	5x5 (campo normal)	5x5 (campo normal)	Campo reduzido (12mx6m) 4x4 rede a 2,10m/2,15m Mínimo 2 toques Rotação cada 2 serviços

ANEXOS

Anexo 1 – PLANO PLURIANUAL

PLANO PLURIANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Matérias	5º Ano (Introdutório)	6º Ano (Introdutório)	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Jogos	-Bola ao Capitão -Bola ao Fundo -Jogo dos Passes -Jogo do Mata				
JDC	-Andebol -Basquetebol -Futebol -Voleibol	-Andebol -Basquetebol -Futebol -Voleibol	-Andebol(I) -Basquetebol(I) -Futebol (I) -Voleibol(I)	-Andebol(I) -Basquetebol (I) -Futebol(E) -Voleibol(E)	-Andebol (I) -Basquetebol (I) -Futebol(E) -Voleibol (E)
Ginástica	-Aparelhos -Solo -Rítmica	-Aparelhos -Solo -Rítmica	-Aparelhos(I) -Solo(I) -Acrobática(I)	-Aparelhos(E) -Solo(I) -Acrobática(I)	-Aparelhos(E) -Solo(I) -Acrobática(E)
Atletismo	-Lançamento do Peso -Salto em Altura -Técnica de Velocidade	-Salto em Comprimento -Corrida de Estafetas -Lançamento da bola	-Salto em Altura (E) -Barreiras (I) -Lançamento do Peso(E)	-S. Comprimento (E) -Estafetas (E) -L. Dardo (E)	-Lançamento do Peso(E) -Barreiras (E) -S. Altura (E)
Raquetas	-Badminton	-Badminton	-Badminton(E)	-Ténis(I)	-Ténis (E)
Dança	-Regadinho -Erva Cidreira	-Sariquitê -Valsa Lenta (line dance)	-Tia Anica(I) -Merengue(I)	-Malhão do Douro(E) -Rumba Quadrada(I)	-Tação e Bico(E) - Rock(E)
Outras			(JDC) Rugby (I)	(JDC) Hóquei em Campo(I) (JDC) Basebol (I)	(JDC) Rugby(I)
D. Combate		Luta (I)	Luta (I)	Judo(I)	Judo(I)
Aptidão Física	-Vaivém -Agilidade -OHS	- Vaivém - Agilidade - OHS	- Vaivém - Agilidade - OHS	- Vaivém - Agilidade - OHS	- Vaivém - Agilidade - OHS

PLANO PLURIANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Matérias	10º Ano	11 Ano	12 Ano
JDC	-Andebol(E) -Basquetebol(E) -Voleibol(E) -Futebol(E)	-Andebol (E) -Basquetebol (E) -Voleibol (A) -Futebol (E)	-Andebol (E) -Basquetebol(E) -Voleibol (A) -Futebol (E)
Ginástica	-Acrobática(E) -Aparelhos (E) -Solo (E)	-Acrobática (A) -Aparelhos (E) -Solo (E)	-Acrobática(A) -Aparelhos(E) -Solo (E)
Atletismo	-Lançamento do Peso(E) -Estafetas(E) -Salto em Comprimento(E)	-Velocidade(E) -Barreiras (A) -Triplo Salto (E)	-Corrida de Estafetas(A) -Velocidade(A) -Triplo Salto(A)
Atividades Rítmicas e Expressivas	-Vai à Roda e Siga a Roda(E) - Aeróbica(I)	-Rumba Quadrada(E)) -Chachachá(E)	-Valsa Lenta(E) -Aeróbica(E)
Raquetas	-Badminton(E)	-Badminton(A)	-Ténis(E)
Outras	-(JDC) Corfebol(I) -(JDC) Rugby(I) -(JDC) Hóquei em Campo(E)	-(JDC) Corfebol(E) -(Alternativa) Ultimate Frisbee -(JDC) Rugby (I)	-(JDC) Hóquei em Campo(E) -(JDC) Basebol(I) -(JDC) Rugby(I)
Desportos de Combate	-Luta(I)	-Luta(E)	-Luta(E)
Aptidão Física	-Vaivém -Agilidade -OHS	-Vaivém -Agilidade -OHS	-Vaivém -Agilidade -OHS

Anexo 2 – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

9º Ano

Matérias	9º Ano
Jogos Desportivos Coletivos (JDC)	-Andebol -Basquetebol -Futebol -Voleibol
Ginástica	-Aparelhos -Solo -Acrobática
Atletismo	-Corrida de Barreiras -Salto em Altura -Lançamento do Peso
Raquetas	-Ténis
Dança	-Tacão e Bico -Rock
Desportos de Combate	- Judo
Aptidão Física	- Vaivém -Agilidade - OHS
Outras	-Rugby

CrITÉrios de Classificação:

Nível 1 (0 a 19%): O aluno não cumpre com o Nível 2.

Nível 2 (20% a 49%): O aluno cumpre **5 Níveis de Introdução**.

Nível 3 (50% a 70%): O aluno cumpre **5 Níveis Introdução + 1 Nível Elementar** de 2 JDC, 1 Ginástica e 3 de subáreas diferentes.

Nível 4 (70% a 89%): O aluno cumpre **4 Níveis Introdução + 2 Nível Elementar** (2 JDC, 1 Ginástica e 3 Subáreas diferente) e estar na zona saudável em 2 testes de aptidão física

Nível 5 (90% a 100%): O aluno cumpre **3 Níveis Introdução + 3 Nível Elementar** (2 JDC, 1 Ginástica, 3 de Subáreas diferentes) e estar dentro da zona saudável nos 3 testes de aptidão física.

*Rever no final do ano a preponderância da Dança nos critérios de avaliação.

Anexo 3 – GRUPO DISCIPLINAR– REGRAS DE FUNCIONAMENTO

Regras de Funcionamento do Grupo Disciplinar de Educação Física
2019-20

1 – Equipamento: Existe um equipamento desportivo do Colégio obrigatório, em caso de falta deste, o aluno pode realizar a aula com um outro alternativo, sendo-lhe atribuída uma falta de material. A utilização de calçado desportivo é obrigatória.

Não é permitida a utilização de luvas, cachecóis, gorros, óculos de sol, etc.;

Apenas exceccionalmente, em dias de muito frio, o professor pode autorizar o aquecimento com casacos;

Não é permitida a realização da aula com pastilhas elásticas, brincos compridos, relógios (salvo com autorização do professor), pulseiras, anéis e fios cortantes;

Não é permitida a utilização de camisolas que não cubram totalmente a barriga e de camisolas de alças;

Não é permitido manter o equipamento da aula de EF após a mesma com exceção se esta for a última do dia;

Os alunos não podem vir para o Colégio com o equipamento vestido, a não ser no seu primeiro tempo do dia;

O professor deve controlar o estado do calçado utilizado nos espaços cobertos;

Os alunos deverão realizar a atividade com sapatilhas, ou descalços nos espaços interiores, com a exceção do ginásio do liceu em jogos coletivos, ou na primária e dança, depois das 16h;

Sempre que o aluno não tenha equipamento desportivo, tem falta de material e não faz a aula;

O aluno tem 3 justificações por ano para ter equipamento desportivo, não sendo o equipamento completo do Colégio. À 4ª vez, tem falta de material e não faz a aula, nessa altura contata-se o coordenador de ano;

2 – Arrumação de Material: Os alunos não podem entrar na arrecadação de material sem o acompanhamento de um Professor, ou de um funcionário, a não ser:

Exceccionalmente, durante a aula podem ir sozinhos à arrecadação, desde que falem com o Prof. que está no campo de baixo, ou em alternativa, se façam acompanhar por um funcionário;

O Prof., no final da aula deve verificar sempre a arrumação da arrecadação;

O material deve ser todo arrumado no final de cada aula, com exceção dos espaços fechados, ou do gabinete de EF, com o objetivo de utilizar na aula seguinte.

3 – Rotação de Espaços: Existe uma rotação semanal de espaços de lecionação, esta rotação permite que todas as turmas usufruam de todos os espaços: quando há turmas de primária a terem aula, o seu ginásio está-lhes destinado; a rotação de espaços compreende um espaço para o bom tempo e outro que lhe está associado para a eventualidade desse não estar disponível;

Associação dos espaços: Liceu/Liceu; Exterior de Cima/Judo; Exterior de Baixo/Dança; Ténis/Sala ou outro disponível;

as turmas de secundário podem utilizar o relvado da reitoria, mediante aviso prévio do coordenador ou da Anabela;

caso exista um espaço livre, o professor que está no ténis tem prioridade na escolha desse espaço;

As aulas curriculares têm prioridade no espaço, relativamente às atividades extracurriculares.

4 – Especificidade dos espaços: A especificidade de cada espaço condiciona a lecionação das matérias a abordar nos mesmos, deste modo:

no campo de ténis:

não se pode realizar basquetebol;

o futebol só se pode praticar até ao 7º ano;

no ginásio do liceu:

só se pode realizar futebol com bola de esponja (com exceção das seleções se os professores entenderem existirem condições);

no ginásio da primária:

não se pode realizar qualquer modalidade desportiva coletiva (exceto jogos pré-desportivos e aulas com turmas de 1º ciclo);

só se faz atividade com sapatos que não estiveram na rua, ou descalços, esta regra aplica-se aos professores, com exceção dos professores do 1º ciclo, ou a partir das 16h;

na dança não se utilizam bolas;

no judo só se poderão utilizar bolas de esponja;

Só se poderão utilizar simultaneamente pela mesma turma dois espaços no caso de ser o Campo de Ténis com o campo de baixo ou o campo de cima;

os professores poderão combinar e partilhar o mesmo espaço para duas aulas diferentes

5 – Balneários: A entrada dos alunos nos balneários para se equiparem deve ser feita antes do toque de entrada, os alunos saem da aula 5 minutos antes do toque de saída para tomar duche e trocar de roupa. Quando há 4 turmas os mais velhos saem 8 minutos antes.

6 – Interação Interturmas: esporadicamente podem juntar-se 2 turmas na mesma aula, desde que do mesmo ano, ou no caso das turmas de secundário, de dois anos consecutivos.

7 – Material: qualquer material que se perca ou danifique durante a aula, deverá ser registado pelo Professor responsável pela mesma, na folha própria para o efeito.

8 – Alunos Lesionados e/ou Indispostos: qualquer aluno que seja enviado à Anabela, por se ter magoado, ou por estar indisposto durante a aula, deverá ser reportado ao coordenador de ano, logo após a mesma e ser alvo de registo na folha própria para o efeito, que se encontra no gabinete de EF, caso tenha tido necessidade de se deslocar ao hospital.

Anexo 4 – ROTAÇÃO DE ESPAÇOS



ROTAÇÕES 2019 / 20

EDUCAÇÃO FÍSICA

DATAS	1	2	3	4
16 a 20 Setembro	Ext Baixo / D	L	T/P	Ext Cima / J
23 a 27 Setembro	Ext Cima / J	Ext Baixo / D	L	T/P
30 Set a 4 Outubro	T/P	Ext Cima / J	Ext Baixo / D	L
7 a 11 Outubro	L	T/S	Ext Cima / J	Ext Baixo / D
14 a 18 Outubro	Ext Baixo / D	L	T/P	Ext Cima / J
21 a 25 Outubro	Ext Cima / J	Ext Baixo / D	L	T/P
28 a 31 Outubro	T/P	Ext Cima / J	Ext Baixo / D	L
4 a 8 Novembro	L	T/P	Ext Cima / J	Ext Baixo / D
11 a 15 Novembro	Ext Baixo / D	L	T/P	Ext Cima / J
18 a 22 Novembro	Ext Cima / J	Ext Baixo / D	L	T/P
25 a 29 Novembro	T/P	Ext Cima / J	Ext Baixo / D	L
2 a 6 Dezembro	L	T/P	Ext Cima / J	Ext Baixo / D
9 a 13 Dezembro	Ext Baixo / D	L	T/P	Ext Cima / J
16 a 17 Dezembro	Ext Cima / J	Ext Baixo / D	L	T/P

1 – LICEU 2 – EXT. CIMA / JUDO 3 – EXT. BAIXO / DANÇA 4 – TÊNIS/PRIMÁRIA

Anexo 5 – QUADRO DE NECESSIDADES

Quadro de Necessidades.

1. Colocar sistemas de som nos espaços cobertos (sala de dança e de judo) para podermos implementar o plano reformulado para a Dança;
2. Rever o protocolo com o estádio de Universitário para requisitar as instalações de forma a que certas turmas possam ter as suas aulas nesse espaço;
3. “Não se deve desprezar a possibilidade de se estabelecerem protocolos com instituições cujas instalações e/ou equipamentos permitam uma utilização pontual ou periódica, podendo ampliar os benefícios educativos da disciplina” Jacinto, J. et al. (2001b). Seguindo esta orientação o grupo de Educação Física pretende apresentar à direção uma proposta de um Protocolo com o ginásio GOFIT para lecionar Natação;
4. Remarcar as linhas, colocar mosquetões no campo de ténis, nos campos de forma a aumentar a polivalência dos espaços” A aplicação destes programas implica que os espaços sejam, de facto, **polivalentes**” Jacinto, J. et al. (2001b);
5. Bolas para JDC de forma ter 30 bolas para cada modalidade. Coletes, bolas de Ténis e volantes de Badminton;
6. Arranjar os postes e redes de Voleibol.

Anexo 6 – RECEÇÃO AOS ALUNOS

RECEÇÃO AOS ALUNOS (1ª AULA)

- ☐ **Apresentação** (Professor e alunos);
- ☐ **Objetivos** da Ed. Física;
- ☐ Informar sobre os **critérios de avaliação**. Procurar que os alunos percebam o que é prioritário para chegar ao sucesso (nota 3 ou nota 10-13) e a partir daí como conseguem chegar ao nível máximo;
- ☐ Explicar a preponderância dos **testes de aptidão física** e, embora não sendo avaliados na **área dos conhecimentos**, informar os alunos sobre os temas por ciclo (nos critérios de avaliação) bem como das **Atitudes e Valores**;
- ☐ **Matérias** que vão ser lecionadas ao longo do ano:

1ª Etapa (4 semanas) realizar uma avaliação inicial para definir dificuldades e potencialidades dos alunos e estabelecer prioridades para a turma e para cada aluno (principalmente aqueles que ainda não estão no nível

2ª Etapa (até ao Natal) Trabalhar nessas prioridades onde os alunos mais aptos serão fundamentais para ajudar os colegas a atingir;

- ☐ **Dispensas da AF** (relatórios + tarefas de observação);
- ☐ Notas relativamente à **entrada na faculdade** (Secundário);
- ☐ **Regras de funcionamento** (equipamento, brincos, pastilhas, cabelo, relógio, balneários, faltas de atraso/presença, horas de saída da aula, ponto de encontro, etc..) e rotinas das aulas;
- ☐ Informar sobre as equipas de **Desporto Escolar** e das **Interturmas**;
- ☐ Informar sobre o **Corta-Mato** (4 de Outubro);
- ☐ **Higiene** e Alimentação;
- ☐ **Livro**; Internet;
- ☐ Realizar um **questionário** (caracterização da turma: interesses, autoavaliação, modalidades que praticam).

Anexo 7 – JDC – CRITÉRIOS E SITUAÇÕES DE AVALIAÇÃO

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Competência 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.

Competência 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.

FUTEBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Situação de jogo 4 x 4 num espaço amplo
Elementar e Avançado	(E) Jogo 5 x 5 em campo normal (A) Situação de jogo 7x7 ou 11x11)

Nível	Critérios de Avaliação	Indicadores de observação
Introdução	1. Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: 1.1. início e recomeço do jogo, 1.2. marcação de golo, 1.3. bola fora, 1.4. lançamento pela linha lateral, 1.5. lançamento de baliza, 1.6. principais faltas, 1.7. marcação de livres e 1.8. de grande penalidade 2. Após receção enquadra-se com o alvo 3. Decide bem entre passar e conduzir a bola e executa bem. 4. Finaliza com o alvo ao alcance 5. Desmarca-se a distância de passe 6. Reconhece-se como defesa acompanhando adversário colocando se entre o mesmo e o alvo	1. Maior dispersão dos jogadores 2. Bola passa algum tempo dentro de campo 3. Observam-se alguns remates não protagonizados pelo mesmo jogador

Elementar	Competência 1. e Competência 2. 1. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: 1.1. início e recomeço do jogo, 1.2. marcação de golos, 1.3. bola fora e lançamento pela linha lateral, 1.4. canto e pontapé de canto, 1.5. principais faltas e incorreções, 1.6. marcação de livres e de grande penalidade, e 1.7. bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento. 2. Capacidade de manter a bola quando está marcado 3. Passa, conduz e remata com qualidade 4. Desmarcações ofensivas e de apoio 5. Aclarar a desmarcação 6. Marcação defensiva	1. Muita posse de bola 2. Jogo com largura e profundidade 3. Qualidade nas execuções ("toque de bola") 4. Vemos muitos remates 5. Defesas sempre colocados entre os atacantes e a baliza
Avançado	1. Adequa a sua atuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo. 2. Remata, passa e conduz a bola com oportunidade 3. Penetra 4. Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal 5. Pressiona 6. Cria situações de superioridade numérica 7. Fecha linhas de passe 8. Realiza dobras Continua...(PNEF)	1. Jogo elaborado, fluído sem muitas interrupções. 2. Existe organização tácita e os jogadores assumem funções específicas em campo.

VOLEIBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Jogo 2 + 2 com rede a 2 m de altura, serviço a 3/4,5m da rede, rotação a cada 2 serviços e mínimo de dois toques
Elementar	Jogo 4 x 4 com rede a 2,10 e campo 12mx6motação a cada 2 serviços e mínimo de dois toques
Avançado	Jogo 6 x 6

Nível	Crítérios de Avaliação	Indicadores de observação
Introdução	Competência 1. 1. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "serviço", "passe", "recepção" e "finalização" bem como as regras do jogo: 1.1 dois toques, 1.2. transporte, 1.3. violações da rede e da linha divisória, 1.4. rotação ao serviço, 1.5. número de toques consecutivos por equipa e 1.6. toque na rede 2. Em situação de 2+2 (rede 2m mínimo 2 toques) 2.1. Coloca-se no ponto de queda da bola (desloca-se) 2.2. Toque de dedo (passe) ou manchete para dar continuidade 2.3. Serve por baixo colocado) 3 a 4,5m da rede) 3. Em situação de exercício (grupos de 4): 3.1. Cooperar para manter a bola no ar utilizando passe e manchete 4. Em situação de exercício (rede a 2m): 4.1. serve por baixo colocado 4.2. recebe a bola em passe ou manchete agarrando-a de seguida 5. Em situação de 1+1: 5.1. Recebe a bola, em manchete com bola afável ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola, agarrando-a de seguida	1. Bola no ar (não em resposta direta) 2. Maioria dos toques de dedos

Elementar	Competência 1. E Competência 2. 1. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: 1.1 dois toques, 1.2. transporte, 1.3. violações da rede e da linha divisória, 1.4. formas de jogar a bola, 1.5. número de toques consecutivos por equipa, 1.6. bola fora, 1.7. faltas no serviço, 1.8. rotação ao serviço e 1.9. sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. Em situação de jogo 4x4 (campo 12mx6m) com rede a 2,10m/2,15m de altura: 1. Recepção para dar continuidade ao jogo (passe ou manchete) 2. Serviço para zona difícil de recepção 3. Passa para finalização ou remata apoiado 4. Finalização intencional (dificultar a recepção adversária)	1. Dinâmica dos 3 toques (2º toque na posição "3") e finalização intencional 2. Qualidade nas execuções (serviço, passe, manchete, remate)
Avançado	Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo. Em situação de jogo 6x6: 1. Serve por baixo ou por cima 2. Avisa e recebe enviando ao passador 3. Passa ou finaliza em passe colocado, remate ou "amorti" 4. Participa no bloco 5. Posição defensiva atrás do bloco ou protegendo o ataque da própria equipa	1. Dinâmica dos 3 toques (2º toque na posição 3 e finalização intencional) 2. Recepção em W 3. Organização/Movimentações atacantes e defensivas

BASQUETEBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Jogo 3 x 3 em ¼ campo ou 4x4 com duas tabelas(15mx12m) bola nº5
Elementar	Jogo 5x5 em campo normal
Avançado	Jogo 5 x 5 em campo normal

Nível	CrITÉrios de Avaliação	Indicadores de observação
Introdução	Competência 1 e Competência 2. 1. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: 1.1. formas de jogar a bola, 1.2. início e recomeço do jogo, 1.3. bola fora, 1.4. violações nos passos e dribles, 1.5. bola presa, 1.6. faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento - 2. Após recepção enquadra-se com o alvo 3. Decide bem entre passar e conduzir a bola e executa bem. 4. Finaliza em lançamento na passada com o alvo ao alcance 5. Desmarca-se a distância de passe 6. Reconhece-se como defesa acompanhando adversário colocando se entre o mesmo e o alvo 7. Participa no ressalto	1. Progressão no campo 2. Lançamento na passada não protagonizados

Elementar	Competência 1. e Competência 2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: 1.1. formas de jogar a bola, 1.2. início e recomeço do jogo, 1.3. bola fora, 1.4. passos, 1.5. dribles, 1.6. bola presa, 1.7. faltas pessoais e 1.8. três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento 1. Libertação do adversário direto 2. Trabalho de recepção 3. Passa e corta na direção do cesto 4. Reposição 5. Aclarar o drible 6. Ressalto ofensivo e defensivo 7. Marcação	1. Transição de defesa/ataque com condução preferencialmente pelo centro 2. Observa-se os 5 abertos 3. Situações de 1x1 4. Movimentos claros na direção do cesto 5. Posição base defensiva entre atacante e cesto 6. Luta nos ressaltos
Avançado	- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo. 1. Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo e finalização rápida 2. Recebe e passa a jogador desmarcado ou progride em drible pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto, procurando em simultâneo a oportunidade de passe para um jogador desmarcado 3. Explora situações de 3x2 e 2x1 4. Se a equipa não finaliza tirando partido da superioridade numérica, posiciona-se de forma a atacar em 5 abertos 5. Corta, passa e corta e aclara. Ocupa espaços aclarados pelos companheiros. 6. Desenquadra o adversário direto para finalizar e na impossibilidade de fazer passa a um companheiro em corte para o cesto. 6. Participa no ressalto ofensivo e defensivo Continua...(PNEF)	1. Existe penetração em drible e finalização na passada ou passe para o jogador que fica livre ou que se encontra em corte para o cesto. 2. Verifica-se a ocupação do espaço em 5 abertos nas situações de ataque organizado, com a manutenção da estrutura após corte, passe e corte ou aclaramento. 3. Muitas situações de 1x1 4. Luta nos ressaltos

ANDEBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Jogo 5 x 5 campo reduzido(25mx14m), bola afável(nº0), baliza 1,80m e área 5m
Elementar/Avançado	(E)Jogo 5 x 5 campo reduzido (32mx18m) e (A) Jogo 7x7 campo normal

Nível	Crítérios de Avaliação	Indicadores de observação
Introdução	Competência 1. e Competência 2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: 1.1. início e recomeço do jogo, 1.2. formas de jogar a bola, 1.3. violações por dribles e passos, 1.4. violações da área de baliza, 1.5. infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. Em situação de jogo 5x5 campo (bola afável): 2. Após receção enquadra-se com o alvo 3. Decide bem entre passar e conduzir a bola e executa bem. 4. Finaliza em salto com armação de braço com o alvo ao alcance 5. Desmarca-se a distância de passe 6. Reconhece-se como defesa acompanhando adversário colocando se entre o mesmo e o alvo	1. Progressão no campo 2. Remates em salto não protagonizados
Elementar	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. 1.Desmarcação rápida após recuperação 2. Ultrapassa adversário direto (exploração horizontal e vertical 3. Colabora na compensação ofensiva (circulação de bola) 4. Domina a marcação de vigilância e marcação de controle	1.Contra-ataques 2. Jogo com largura e profundidade 3. Situações de 1x1 (fintas e remates à frente do defesa) 4. Trapézio ofensivo 5. Contato físico

Avançado	- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo. Em situação de jogo 7x7: 1.Desmarca-se para transição defesa/ataque 2. Finaliza utilizando a técnica de remate mais adequada 3. Ataca o espaço entre dois adversários e finaliza ou passa a bola a um companheiro desmarcado 4. Executa cruzamentos e utiliza bloqueios para se libertar e finalizar. 5. Sem bola, ataca o espaço entre dois defesas para desmarcação ou entra, com ou sem passe prévio, procurando criar linhas de passe ofensivas 6. Cria situações de superioridade numérica 7. Penetrações 8. Marcação pressionante Continua...(PNEF)	1.Muito contacto físico 2. Defesa à zona 3. Jogadores com funções específicas
--	---	---

Anexo 8 – GINÁSTICA DE SOLO – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

GINÁSTICA NO SOLO

Solo	Intro	
O aluno, combina as habilidades em sequências, realizando:		1. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento. 2. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão. 4. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direcção do ponto de partida. 5. Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. 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. 7. Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 8. Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc).

Solo	Elem	
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, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direcção 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 direcção 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. 2.5 - Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida. 2.6 - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. 2.7 - Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.). 2.8 - Salto, voltas e afundos em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.
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.		

Anexo 9 – GINÁSTICA DE APARELHOS – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

GINÁSTICA DE APARELHOS

Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas 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.

Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (Reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:	Salto	Intro	2.1. Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). 2.2. Salto entre-mãos no 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 no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento.
		Elem	2.1 - Salto de eixo (<i>plinto transversal</i>), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos. 2.2 - Salto de eixo (<i>no plinto longitudinal</i>), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). 2.3 - Salto entre-mãos (<i>plinto transversal</i>), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
		Avan	2.1-Salto entre mãos com o primeiro voo longo para apoio das mãos na cabeça do <i>plinto longitudinal</i>, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho. 2.2-Roda no <i>plinto transversal</i> ou <i>longitudinal</i>, com apoio alternado das mãos no aparelho com o corpo em extensão e impulsão dos braços por forma a permitir o segundo voo. 2.3-Passagem por pino no <i>plinto transversal</i>, com o corpo em extensão e alinhamento dos segmentos, com impulsão dos braços para um segundo voo amplo.

No mini-trampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

MiniTramp	Intro	3.1. Em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. 3.2. Engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. 3.3. Meia pirueta vertical (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto.
MiniTramp	Elem	3.1 - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. 3.2 - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. 3.3 - Piruetas verticais após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. 3.4 - Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. 3.5 - ¼ de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado. 3.6 - ¼ de Mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.
MiniTramp	Avan	3.1 - Mortal à frente engrupado e encarpado, com saída ventral e após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente à passagem pela vertical através da extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco. 3.2 - Barani engrupado (mortal à frente engrupado com meia pirueta), com saída ventral e após corrida de balanço, iniciando a rotação antes de chegar à altura máxima do salto para realizar a 1/2 pirueta à passagem pela vertical e terminando de costas no sentido do salto. 3.3 - Mortal engrupado à retaguarda, com saída dorsal, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, iniciando com desequilíbrio e rotação à retaguarda, aproximando as pernas do tronco com mãos junto aos joelhos e abertura enérgica à passagem pela vertical.

Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:

Trave	Intro	4.1. Marcha à frente e atrás olhando em frente. 4.2. Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 4.3. Meia-volta, com balanço de uma perna. 4.4. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.
	Elem	4.1 - Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim <i>reuther ou sueco</i>). 4.2 - Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. 4.3 - Meia volta, com balanço de uma perna. 4.4 - Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho. 4.5 - Avião, mantendo o equilíbrio. 4.6 - Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adoptar a posição de sentido.

Anexo 10 – TESTE DE PERCEPÇÃO DE ESFORÇO

ULHT

EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

METODOLOGIA DO TREINO EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR

Ficha Nº 1

2017 / 2018

Nomes

Percepção Subjetiva de Esforço

Nível	INTENSIDADE DO ESFORÇO PERCEBIDO	1º Percebido pelo executante logo após o esforço (x)	BPM	% FC máxima	2º FC registada pelo observador logo após o esforço (00)	3º Número de níveis de diferença entre o 1º e o 2º momento
6	-		60	30%		
7	 muito fácil		70	35%		
8	-		80	40%		
9	 fácil		90	45%		
10	-		100	50%		
11	 relativamente fácil		110	55%		
12	-		120	60%		
13	 ligeiramente cansativo		130	65%		
14	-		140	70%		
15	 cansativo		150	75%		
16	-		160	80%		
17	 muito cansativo		170	85%		
18	-		180	90%		
19	 exaustivo		190	95%		
20	-		200	100%		

Adaptado de Bouchard, C. and R.J. Shephard. A new approach to the interpretation of Canadian Home Fitness Test scores. Can. J. Sport Sci. In Press, 1993.

Step Test

This simple test is designed to measure your cardiovascular endurance.

Equipment - a 12 inch (30 cm) high bench (or a similar sized stair or sturdy box), watch

Procedure - Step on and off the box for three minutes. Step up with one foot and then the other. Step down with one foot followed by the other foot. Try to maintain a steady four beat cycle. It's easy to maintain if you say "up, up, down, down". Go at a steady and consistent pace. This is a basic step test procedure.

Measurement - At the end of 3 minutes, remain standing while you immediately check your heart rate. Take your pulse for one minute (e.g. count the total beats from 3 to 4 minutes after starting the test).

How did you go? - Compare your results to the table below. Remember, these scores are based on doing the tests as described, and may not be accurate if the test is modified at all. This home step test is based loosely on the Canadian Home Fitness Test and the results below are also based from data collected from performing this test. Don't worry too much about how you rate - just try and improve your own score.

3 Minute Step Test (Men)

Age	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
1 Excellent	<79	<81	<83	<87	<86	<88
2 Good	79-89	81-89	83-96	87-97	86-97	88-96
3 Above Average	90-99	90-99	97-103	98-105	98-103	97-103
4 Average	100-105	100-107	104-112	106-116	104-112	104-113
5 Below Average	106-116	108-117	113-119	117-122	113-120	114-120
6 Poor	117-128	118-128	120-130	123-132	121-129	121-130
7 Very Poor	>128	>128	>130	>132	>129	>130

3 Minute Step Test (Women)

Age	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
1 Excellent	<85	<88	<90	<94	<95	<90
2 Good	85-98	88-99	90-102	94-104	95-104	90-102
3 Above Average	99-108	100-111	103-110	105-115	105-112	103-115
4 Average	109-117	112-119	111-118	116-120	113-118	116-122
5 Below Average	118-126	120-126	119-128	121-129	119-128	123-128
6 Poor	127-140	127-138	129-140	130-135	129-139	129-134
7 Very Poor	>140	>138	>140	>135	>139	>134

Nome	FC em repouso	FC após esforço	FC após recuperação	Nível

Adaptado de Bouchard, C. and R.J. Shephard. A new approach to the interpretation of Canadian Home Fitness Test scores. Can. J. Sport Sci. In Press, 1993.

ANEXO 11- RESULTADOS SEMINÁRIO (MANN-WHITNEY TEST)

NPar Tests

Notes			
Output Created		06-Jun-2020 15:48:48	
Comments			
Input	Data	C:\Users\João\Desktop\Diog o.sav	
	Active Dataset	DataSet2	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
N of Rows in Working		60	
Data File			
Missing Value	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.	
		NPAR TESTS /M-W= VAR00024 BY VAR00016(1 2) /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	0:00:00.000	
	Elapsed Time	0:00:00.007	
	Number of Cases	112347	
Allowed ^a			

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet2] C:\Users\João\Desktop\Diogo.sav

Mann-Whitney Test

Ranks				
	ntes e		Mea	Sum of
	depois	N n Rank	Ranks	
		8	5.2	42.00
	ntes		5	
Resultado de cada		8	11.	94.00
aluno	epois		75	
		16		
	otal			

Test Statistics ^b	
	Resultado
	de cada aluno
Mann-Whitney U	6.000
Wilcoxon W	42.000
Z	-2.883
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed	.005^a
Sig.)]	

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Antes e depois