

**FRANCISCO LEITÃO LIMA GRILO**

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

**Orientador Universitário: Professor Doutor João Comédias**

**Orientador de Escola: Professora Maria de Fátima Saraiva**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2020**

**FRANCISCO LEITÃO LIMA GRILO**

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

Relatório de estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 27/10/2020, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 236/2020, de 16 de outubro, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Orientador: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Arguente: Professor Doutor Diogo dos Santos Teixeira

**Lisboa**

**2020**

## **Agradecimentos**

Ao professor Doutor João Comédias, orientador universitário, pela orientação atenta e paciente, equilibrando a exigência com o estímulo positivo, representando uma referência a seguir como profissional de Educação Física e Desporto.

À professora Maria Fátima de Saraiva, orientadora de escola, pelo acompanhamento próximo ao longo destes dois anos, através do constante feedback e incentivo ancorado numa atitude calma e carinhosa, que contribui profundamente para a minha evolução enquanto profissional e pessoa.

Aos meus pais, Margarida e Rui, e ao meu irmão, João, pelo constante apoio e compreensão demonstrada ao longo de todo este percurso, independentemente das falhas, e por representarem o expoente máximo dos sentimentos de confiança, alegria e amor.

Aos professores que mais me marcaram ao longo da minha formação académica, em especial, o professor Luís Bom, o professor Doutor João Valente dos Santos, o professor Olímpio Coelho e o professor Doutor João Martins, que levo como modelos a seguir nesta área.

À professora Maria Helena Mendes, diretora de turma, por toda a confiança demonstrada no meu trabalho, pelos constantes incentivos para me tornar um melhor profissional e pela amizade demonstrada como professora e agora como colega.

À turma do 12.º A, por me ensinar o significado de superação e maturidade e me permitir ser o seu professor ao longo de dois anos que irei guardar com um grande carinho.

Aos meus colegas Diogo Godinho e Francisco Dias, pelos momentos de partilha, reflexão e discussão, cimentados num companheirismo que me levou a uma melhoria das minhas capacidades e à concretização de uma etapa muito especial.

Ao Grupo de Educação Física da EBSC, por me acolherem de uma forma tão próxima, fazendo-me sentir um de vós durante todo o processo.

Ao Clube Nacional de Ginástica, por me dar a oportunidade de exercer a função de treinador desde o início da licenciatura, assim como todos os treinadores e atletas que me ajudaram a compreender e aplicar todos os conteúdos aprendidos na licenciatura e mestrado.

Aos meus amigos, por todos os momentos que viram histórias e pela amizade e companheirismo demonstrados, desde sempre.

## **Resumo**

Este documento relata a minha participação enquanto professor estagiário na Escola Básica e Secundária de Carcavelos, no ano letivo 2019/2020. Ao longo do documento são descritas as opções tomadas na lecionação e direção de turma de um 12.º ano e na liderança de um núcleo de desporto escolar de voleibol.

Todo o processo de ensino-aprendizagem foi orientado tendo por base a diferenciação do ensino, sendo que, as principais opções passaram pela organização do espaço por áreas, pela realização exercícios globais condicionados de acordo com as necessidades de aprendizagem dos alunos e pela adequação da área dos conhecimentos às situações de promoção da aptidão motora, de uma turma em regime de opções.

São igualmente referidas as atividades realizadas tendo em vista o desenvolvimento da consciência cívica, da cidadania e da saúde e bem-estar, nomeadamente, um projeto interdisciplinar focado no Desenvolvimento Sustentável e preservação do ambiente, uma saída de campo na Tapada Nacional de Mafra e a realização de convívios e competições desportivas.

É ainda apresentada uma proposta de criação, aplicação e discussão de provas de aferição internas, baseadas nos pressupostos da organização das comunidades de aprendizagem profissional e no trabalho colaborativo entre professores, para combater o efeito carrossel das aprendizagens.

**Palavras-chave:** Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Interdisciplinaridade; Provas de Aferição Internas;

## **Abstract**

This document represents a report of my engagement as an intern teacher at the Primary and Secondary School of Carcavelos, in the 2019/2020 academic year. Throughout the document, the actions and decisions related to the teaching and management of a 12th grade class and the leadership of a school volleyball sport nucleus are described.

The entire teaching-learning process was guided based upon creating teaching differentiation, the main options being the organization of space by areas and global exercises conditioned according to the students learning needs and the adequacy of the area from knowledge to scene settings, leading to the enhancement of motor aptitude, in a group setting, following various options.

The activities carried out focused on the development of civic awareness, citizenship and health with well-being also included. An interdisciplinary project also focused on Sustainable Development and the preservation of the environment, through a field trip to the Tapada Nacional de Mafra, where social gatherings and sports competitions were held.

A proposal for the creation, application and discussion of internal measurement tests, based on assumptions of the organization of professional learning communities and on collaborative work between teachers, to combat the carousel effect of learning, is also presented.

**Keywords:** Teaching; Class Head-Teaching; School Sports; Interdisciplinarity; Internal Measurement Tests;

## Índice

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Introdução.....                                   | 11 |
| 1. Lecionação.....                                | 14 |
| 1.1 Contextualização da EF na EBSC.....           | 14 |
| 1.2 1.ª Etapa (Prognóstico).....                  | 17 |
| 1.2.1 Plano e Operacionalização da 1.ª Etapa..... | 17 |
| 1.2.2 Balanço da 1.ª Etapa .....                  | 24 |
| 1.3 2.ª Etapa (Prioridades).....                  | 26 |
| 1.3.1 Plano e Operacionalização da 2.ª Etapa..... | 26 |
| 1.3.2 Balanço da 2ª Etapa .....                   | 37 |
| 1.4 3.ª Etapa (Progresso) .....                   | 41 |
| 1.4.1 Plano e Operacionalização da 3.ª Etapa..... | 41 |
| 1.4.2 Balanço da 3.ª Etapa .....                  | 51 |
| 1.5 4.ª Etapa (Produto) .....                     | 53 |
| 1.5.1 Plano e Operacionalização da 4.ª Etapa..... | 53 |
| 1.6 PTI – Professor a Tempo Inteiro .....         | 56 |
| 1.7 Coadjuvação ao 1º Ciclo .....                 | 60 |
| 2. Direção de Turma .....                         | 63 |
| 2.1 Contextualização da DT na EBSC .....          | 63 |
| 2.1 1.ª Etapa (Prognóstico).....                  | 65 |
| 2.1.1 Plano e Operacionalização da 1.ª Etapa..... | 65 |
| 2.1.2 Balanço da 1.ª Etapa .....                  | 66 |
| 2.2 2.ª Etapa (Prioridades).....                  | 67 |
| 2.2.1 Plano e Operacionalização da 2.ª Etapa..... | 67 |
| 2.2.2 Operacionalização da 2.ª Etapa.....         | 71 |
| 2.2.3 Balanço da 2.ª Etapa .....                  | 72 |
| 2.3 3.ª Etapa (Progresso) .....                   | 73 |

|       |                                                                 |     |
|-------|-----------------------------------------------------------------|-----|
| 2.3.1 | Plano e Operacionalização da 3. <sup>a</sup> Etapa.....         | 73  |
| 2.4   | 4. <sup>a</sup> Etapa (Produto) .....                           | 74  |
| 2.4.1 | Plano e Operacionalização da 4. <sup>a</sup> Etapa.....         | 74  |
| 2.5   | Saída de Campo.....                                             | 74  |
| 3.    | Desporto Escolar .....                                          | 79  |
| 3.1   | Contextualização do DE na EBSC .....                            | 79  |
| 3.2   | 1. <sup>a</sup> Etapa (Prognóstico).....                        | 81  |
| 3.2.1 | Plano e Operacionalização da 1. <sup>a</sup> Etapa.....         | 81  |
| 3.2.2 | Balanço da 1. <sup>a</sup> Etapa .....                          | 82  |
| 3.3   | 2. <sup>a</sup> Etapa (Prioridades).....                        | 82  |
| 3.3.1 | Plano e Operacionalização da 2. <sup>a</sup> Etapa.....         | 82  |
| 3.3.2 | Balanço da 2. <sup>a</sup> Etapa .....                          | 88  |
| 3.4   | 3. <sup>a</sup> Etapa (Progresso) .....                         | 92  |
| 3.4.1 | Plano e Operacionalização da 3. <sup>a</sup> Etapa.....         | 92  |
| 3.4.2 | Balanço da 3. <sup>a</sup> Etapa .....                          | 95  |
| 3.5   | 4. <sup>a</sup> Etapa (Produto) .....                           | 96  |
| 3.5.1 | Plano e Operacionalização da 4. <sup>a</sup> Etapa.....         | 96  |
| 3.6   | Cooperação em atividades de Desporto Escolar .....              | 97  |
| 3.7   | O papel formativo e educativo do desporto e da competição ..... | 97  |
| 4.    | Seminário.....                                                  | 101 |
| 4.1   | Contextualização do Seminário.....                              | 101 |
| 4.2   | 1. <sup>a</sup> Etapa (Prognóstico).....                        | 102 |
| 4.2.1 | Plano e Operacionalização da 1. <sup>a</sup> Etapa.....         | 102 |
| 4.2.2 | Balanço da 1. <sup>a</sup> Etapa .....                          | 103 |
| 4.3   | 2. <sup>a</sup> Etapa (Prioridades).....                        | 108 |
| 4.3.1 | Plano e Operacionalização da 2. <sup>a</sup> Etapa.....         | 108 |
| 4.3.2 | Balanço da 2. <sup>a</sup> Etapa .....                          | 109 |

|       |                                                         |        |
|-------|---------------------------------------------------------|--------|
| 4.4   | 3.ª Etapa (Progresso) .....                             | 112    |
| 4.4.1 | Plano e Operacionalização da 3.ª Etapa.....             | 112    |
| 4.4.2 | Balanço da 3.ª Etapa .....                              | 118    |
| 4.5   | 4.ª Etapa (Produto) .....                               | 119    |
| 4.5.1 | Plano e Operacionalização da 4.ª Etapa.....             | 119    |
|       | Conclusão .....                                         | 122    |
|       | Bibliografia.....                                       | 126    |
|       | Apêndices .....                                         | I      |
|       | Apêndice 1 – Questionário Inicial.....                  | II     |
|       | Apêndice 2 – Grelhas de Observação.....                 | III    |
|       | Apêndice 3 – Fichas Diagnóstico .....                   | IX     |
|       | Apêndice 4 – Plano da 1.ª Etapa da Lecionação .....     | XIV    |
|       | Apêndice 5 – Situações de Avaliação da 1.ª Etapa .....  | XVI    |
|       | Apêndice 6 – Balanço da 1ª Etapa.....                   | XXI    |
|       | Apêndice 7 – Plano da 1.ª UD.....                       | XXII   |
|       | Apêndice 8 – Plano da 2.ª UD.....                       | XXVI   |
|       | Apêndice 9 – Plano da 3.ª UD.....                       | XXIX   |
|       | Apêndice 10 – Plano da 4.ª UD.....                      | XXXIV  |
|       | Apêndice 11 – Powerpoint REEd.....                      | XXXIX  |
|       | Apêndice 12 – Plano da 2.ª Etapa Direção de Turma ..... | XLVI   |
|       | Apêndice 13 – Guião Conselho de Turma (15/11/19) .....  | XLVIII |
|       | Apêndice 14 – Plano 1.ª Etapa Desporto Escolar.....     | LVIII  |
|       | Apêndice 15 – Análise 1º Torneio ACO .....              | LXIII  |
|       | Apêndice 16 – Análise 2º Torneio ACO .....              | LXVI   |
|       | Apêndice 17 – Plano Anual do Seminário .....            | LXIX   |
|       | Apêndice 18 – Questionário VOI-SF .....                 | LXXI   |

Apêndice 19 –School Professional Staff as Learning Community Questionnaire

.....LXXV

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1 - Horário de Estágio Semanal.....                                              | 12 |
| Tabela 2 - Roulement de Espaços .....                                                   | 15 |
| Tabela 3 - Calendarização da 1. <sup>a</sup> Etapa .....                                | 17 |
| Tabela 4 - Opções da turma.....                                                         | 18 |
| Tabela 5 - Objetivos da 1. <sup>a</sup> Etapa .....                                     | 18 |
| Tabela 6 - Objetivos Pessoais.....                                                      | 19 |
| Tabela 7 – Organização dos Grupos JDC .....                                             | 25 |
| Tabela 8 - Organização dos grupos na dança .....                                        | 25 |
| Tabela 9 - Organização dos grupos no Atletismo .....                                    | 25 |
| Tabela 10 – Calendarização da 2. <sup>a</sup> Etapa .....                               | 26 |
| Tabela 11 - Objetivos Operacionais JDC .....                                            | 27 |
| Tabela 12 - Objetivos Operacionais Ginástica e Atletismo .....                          | 27 |
| Tabela 13 - Organização da 1. <sup>a</sup> UD.....                                      | 31 |
| Tabela 14 - Organização da 2. <sup>a</sup> UD.....                                      | 32 |
| Tabela 15 - Organização da 3. <sup>a</sup> UD.....                                      | 34 |
| Tabela 16 - Organização da 4. <sup>a</sup> UD.....                                      | 36 |
| Tabela 17 - Reformulação dos objetivos da 2. <sup>a</sup> Etapa.....                    | 40 |
| Tabela 18 - Reformulação dos Objetivos da 2. <sup>a</sup> Etapa.....                    | 41 |
| Tabela 19 – Calendarização da 3. <sup>a</sup> Etapa .....                               | 41 |
| Tabela 20 - Objetivos Operacionais JDC na 3. <sup>a</sup> Etapa .....                   | 43 |
| Tabela 21 - Objetivos Operacionais Ginástica e Atletismo na 3. <sup>a</sup> Etapa ..... | 44 |
| Tabela 22 - Organização 5. <sup>a</sup> UD (E1).....                                    | 45 |
| Tabela 23 - Organização da 5. <sup>a</sup> UD (P2) .....                                | 46 |
| Tabela 24 - Organização 6. <sup>a</sup> UD.....                                         | 48 |
| Tabela 25 - Organização da 7. <sup>a</sup> UD.....                                      | 49 |
| Tabela 26 - Organização da 8. <sup>a</sup> UD.....                                      | 50 |
| Tabela 27 - Calendarização da 4. <sup>a</sup> Etapa .....                               | 53 |

|                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabela 28 - Horário PTI .....                                                                               | 57  |
| Tabela 29 - Calendarização da 1.ª Etapa DT .....                                                            | 65  |
| Tabela 30 – Calendarização da 2.ª Etapa DT .....                                                            | 67  |
| Tabela 31 - Objetivos Pessoais.....                                                                         | 67  |
| Tabela 32 - Domínios Cidadania e Desenvolvimento .....                                                      | 69  |
| Tabela 33 - Calendarização da 2.ª Etapa DE .....                                                            | 82  |
| Tabela 34 - Objetivos Específicos DE .....                                                                  | 84  |
| Tabela 35 - Objetivos Pessoais DE .....                                                                     | 85  |
| Tabela 36 - Organização da 2.ª Etapa DE .....                                                               | 86  |
| Tabela 37 - Calendarização 3.ª Etapa .....                                                                  | 92  |
| Tabela 38 - Objetivos da 3.ª Etapa .....                                                                    | 93  |
| Tabela 39 - Objetivos da 1.ª Etapa Seminário .....                                                          | 102 |
| Tabela 40 - Balanço das CC's após a avaliação inicial.....                                                  | 103 |
| Tabela 41 - Objetivos da 2.ª Etapa Seminário .....                                                          | 108 |
| Tabela 42 - Valores de referência da Orientações Educacionais para a População Portuguesa .....             | 110 |
| Tabela 43 - Resultados do Questionário VOI-SF.....                                                          | 110 |
| Tabela 44 - Resultados do Questionário QDPECAP .....                                                        | 111 |
| Tabela 45 - Objetivos da 3.ª Etapa Seminário .....                                                          | 112 |
| Tabela 46 - Proposta de Implementação das Provas de Aferição no seio do Processo de Avaliação Coletiva..... | 117 |

## Introdução

Este relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico do 2.º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A composição do documento foi realizada em concordância com a organização do Estágio Pedagógico, dividindo-o em quatro áreas, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário e construído tendo por base o planeamento por etapas.

A organização e funcionamento do estágio tem em vista não só a demonstração da capacidade de exercer a docência na disciplina de Educação Física (EF), mas também de dotar os estagiários de conhecimentos, comportamentos e atitudes que confirmam a sua profissionalidade, enquanto professores de EF (Bom & Brás, 2003). Ainda nesta ótica, a formação profissional de professores ganha o devido valor quando o existe um investimento educativo nos projetos de escola (Nóvoa, 1992).

Na tabela 1, está representado o meu horário semanal de estágio que se distribuiu em 6 tempos letivos de Lecionação, 2 tempos dedicados à Direção de Turma, 3 tempos letivos dedicados ao Desporto Escolar e 6 dedicados à observação de aulas e reunião com a orientadora de escola. Relativamente à Lecionação destacam-se as duas aulas de 90 minutos ao 12.º A e as duas aulas de 45 minutos ao 1.º Ciclo. Dentro da Direção de Turma, distinguem-se dois tempos de 45 minutos onde era realizado o atendimento aos Encarregados de Educação e onde era realizada uma aula denominada “Hora+” onde eram tratados assuntos desta área em conjunto com os alunos. A nível do Desporto Escolar eram realizados dois treinos, um de 45 minutos e outro de 90 minutos. A reunião semanal, era realizada em conjunto com a orientadora de escola e eram discutidos os temas críticos para a realização das tarefas e atividades de estágio. Por fim, estavam marcadas quatro horas de observação de aulas semanal que variavam consoante o objetivo da observação e permitindo analisar diferentes anos e ciclos de ensino.

|       |       | SEGUNDA | TERÇA               | QUARTA    | QUINTA              | SEXTA  |
|-------|-------|---------|---------------------|-----------|---------------------|--------|
| 8.20  | 9.05  |         | EE                  |           | Observação de aulas | 12.º A |
| 9.05  | 9.50  |         |                     | 1.º Ciclo |                     |        |
| 10.20 | 11.05 |         | 12.º A              |           | Reunião Orientador  |        |
| 11.05 | 11.50 |         |                     |           |                     |        |
| 12.00 | 12.45 |         | Observação de aulas |           | Hora +              |        |
| 12.50 | 13.35 |         |                     |           |                     |        |
| 13.45 | 14.30 |         |                     |           |                     | DE VOL |
| 14.35 | 15.20 |         |                     |           |                     |        |
| 15.30 | 16.15 |         |                     | DE VOL    |                     |        |

*Tabela 1 - Horário de Estágio Semanal*

Ao longo do documento é relatada a operacionalização das decisões tomadas de acordo com o contexto apresentado e são definidos os objetivos para cada etapa do planeamento das diferentes áreas, marcando os eventos críticos em cada uma delas. Em cada área é apresentado o plano, a operacionalização e o balanço de cada etapa, sendo realizada a explicação detalhada das mesmas. Na tabela 2 é possível identificar os momentos e as atividades mais marcantes em cada área.

Na Lecionação destaca-se a atividade de Professor a Tempo Inteiro (PTI), no qual procurei melhorar a minha capacidade de planeamento das aulas, adequar a instrução e feedback de acordo com a turma em questão e potenciar ao máximo as características dos espaços de acordo com os objetivos de cada grupo de alunos. Noutra perspetiva, procurei que a observação e a discussão das aulas com os professores, me permitisse demonstrar os benefícios associados ao trabalho cooperativo entre professores, que foi um ponto importante no lançamento do tema apresentado no Seminário.

Na Direção de turma destaco a liderança de um tempo letivo dedicado ao trabalho do DT com a turma, denominado de Hora +. Nestas aulas foi operacionalizado e conduzido um projeto interdisciplinar sustentado nas linhas orientadoras da Cidadania e Desenvolvimento e relacionado com as disciplinas de Biologia e Aplicações Informáticas. Foi ainda idealizada uma Saída de Campo que representava o culminar da colaboração no projeto interdisciplinar com o professor de Biologia.

No Desporto Escolar destacam-se os momentos competitivos realizados em conjunto com 2 escolas e 1 clube desportivo, próximos das instalações da escola, nos quais foram realizadas situações de jogo adaptadas ao nível de jogo dos participantes e que contribuíram fortemente para a melhoria das alunas participantes nos diferentes níveis de atuação.

O Seminário foi conduzido sob a forma de investigação-ação em torno do problema do efeito carrossel das aprendizagens, que culminou numa proposta de criação, aplicação e discussão de provas de aferição internas, baseadas nos pressupostos da organização das comunidades de aprendizagem profissional e no trabalho colaborativo entre professores, para combater o efeito carrossel das aprendizagens.

| Etapa                   | 1.ª Etapa                              |         | 2.ª Etapa   |          |                  |                     | 3.ª Etapa                              |                                     |              | 4.ª Etapa |                                     |                           |
|-------------------------|----------------------------------------|---------|-------------|----------|------------------|---------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|--------------|-----------|-------------------------------------|---------------------------|
| Mês                     | Setembro                               | Outubro | Novembro    | Dezembro | Janeiro          |                     | Fevereiro                              | Março                               | Abril        | Maio      | Junho                               |                           |
| Direção de Lectonização | Prognóstico                            |         | Prioridades |          |                  |                     | Progresso                              |                                     |              | Produto   |                                     |                           |
|                         | Avaliação Inicial                      |         | 1.ª UD      | 2.ª UD   | 3.ª UD           | 4.ª UD              | 5.ª UD                                 | 6.ª UD                              | 7.ª UD       | 8.ª UD    | 9.ª UD                              | 10.ª UD                   |
|                         |                                        | C.C.    |             |          |                  |                     | C.C./ Obs. PTI                         | PTI                                 |              |           |                                     |                           |
| Direção de Turma        | Prognóstico                            |         | Prioridades |          |                  |                     | Progresso                              |                                     |              | Produto   |                                     |                           |
|                         | CT                                     | REEd    |             | CT       |                  | REEd                |                                        |                                     | CT           | REEd      | Saída de Campo                      |                           |
|                         |                                        |         |             |          |                  |                     |                                        |                                     |              |           |                                     |                           |
| Desporto Escolar        | Prognóstico                            |         | Prioridades |          |                  |                     | Progresso                              |                                     |              | Produto   |                                     |                           |
|                         | Avaliação Inicial                      |         | 1.ª UD      |          | 2.ª UD           |                     | 3.ª UD                                 | 4.ª UD                              | 5.ª UD       | 6.ª UD    | 7.ª UD                              | 8.ª UD                    |
|                         |                                        |         | Convívio    |          | 1.º Encontro     | Convívio            | 2.º Encontro                           | 3.º Encontro                        | 4.º Encontro |           |                                     |                           |
| Seminário               | Prognóstico (Caracterização da Escola) |         |             |          | Prioridades      |                     |                                        | Progresso (Preparação do Seminário) |              |           | Produto                             |                           |
|                         | Revisão Bibliográfica                  |         |             |          | Recolha de Dados | Tratamento de Dados | Apresentação e Discussão de Resultados | Definição da Proposta               |              | Seminário | Avaliação dos resultados da reunião | Concretização da proposta |

Tabela 2 - Plano Anual de Estágio

# 1. Lecionação

## 1.1 Contextualização da EF na EBSC

Do ponto de vista das sugestões metodológicas para aplicação dos PNEF, existem decisões coletivas, de compromisso, do Departamento de Educação Física, ao nível do currículo dos alunos, dos recursos temporais, materiais e humanos que devem ser realizadas tendo em vista o desenvolvimento dos alunos e da Educação Física escolar (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001). Neste sentido procedi à caracterização da Educação Física (EF) na Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC), de forma a entender qual era o ponto de partida neste ano letivo.

Existiam na EBSC 6 espaços de aula, 3 espaços Exteriores (E1, E2 e E3), 2 espaços no Pavilhão Desportivo (P1 e P2) e 1 espaço no Ginásio (G). No Exterior 1 estavam inscritos três campos de Voleibol, sendo que apenas dois tinham rede, em anexo a estes campos estavam à disposição cinco mesas de Ténis de Mesa na Casa dos Barcos. O Exterior 2 tinha dois campos de Basquetebol, com as respetivas tabelas, sobrepostos com um campo de Andebol/Futebol, com as respetivas balizas. O Exterior 3 tinha inscrito um campo de Andebol/Futebol com uma baliza e uma pista de 100 metros que finalizava com uma caixa de saltos. O Pavilhão tinha dois espaços com as mesmas características, onde estavam vários campos inscritos, embora sobrepostos, sendo eles, três campos de Badminton, um campo de Voleibol, meio campo de Andebol e um campo de Basquetebol reduzido. O Ginásio não tinha qualquer campo inscrito, mas apresentava ótimas condições para a prática das diferentes matérias de Ginástica.

A rotação dos espaços (tabela 3) realizou-se semanalmente durante a avaliação inicial e foi realizada de duas em duas semanas após este período, exceto em algumas rotações que serão oportunamente referidas. O *Roulement* estava organizado de forma a alternar um espaço exterior com um espaço interior, seguindo a sequência: P1 → E1 → P2 → E2 → G → E3. Tendo em conta que a rotação era realizada entre 6 espaços, existia a possibilidade de em alguns tempos letivos estarem apenas 5 turmas a ter aula em simultâneo, nestes casos a turma que estava no E3 tinha a hipótese de utilizar o espaço livre. Adicionalmente, em dias em que as condições climatéricas não permitissem a realização de aulas no Exterior, o espaço de aula alterava-se da seguinte forma: quem estava no E1 ia para o meio do pavilhão, entre o P1 e o P2; quem estava no E2 ia para a sala teórica; quem estava no E3 ia para baixo dos telheiros, em frente ao pavilhão.

| MANCHA DE OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS - EDUCAÇÃO FÍSICA 2019/2020 |       |                   |                   |                     |                  |                            |                  |         |                   |                   |                     |                   |                                |                  |  |                   |                  |                   |                  |                            |                  |  |                  |                   |                            |                            |                     |                     |                     |                  |                   |                   |                   |                   |                   |                  |                  |  |
|------------------------------------------------------------|-------|-------------------|-------------------|---------------------|------------------|----------------------------|------------------|---------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|--------------------------------|------------------|--|-------------------|------------------|-------------------|------------------|----------------------------|------------------|--|------------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|--|
|                                                            |       | SEGUNDA           |                   |                     |                  |                            |                  | TERÇA   |                   |                   |                     |                   |                                | QUARTA           |  |                   |                  |                   |                  | QUINTA                     |                  |  |                  |                   |                            | SEXTA                      |                     |                     |                     |                  |                   |                   |                   |                   |                   |                  |                  |  |
|                                                            |       | P1                | E1                | P2                  | E2               | G                          | E3               |         | P1                | E1                | P2                  | E2                | G                              | E3               |  | P1                | E1               | P2                | E2               | G                          | E3               |  | P1               | E1                | P2                         | E2                         | G                   | E3                  |                     | P1               | E1                | P2                | E2                | G                 | E3                |                  |                  |  |
| 8.20                                                       | 9.05  | 12 <sup>o</sup> E | 7 <sup>o</sup> E  | 12 <sup>o</sup> Art | 6 <sup>o</sup> E | 11 <sup>o</sup> D          | 7 <sup>o</sup> D |         | 12 <sup>o</sup> D | 11 <sup>o</sup> A | 11 <sup>o</sup> Art | 6 <sup>o</sup> H  | 6 <sup>o</sup> A               | 9 <sup>o</sup> A |  | 9 <sup>o</sup> C  |                  | 8 <sup>o</sup> D  | 8 <sup>o</sup> G | 12 <sup>o</sup> Art        | 5 <sup>o</sup> G |  |                  | 8 <sup>o</sup> B  | 11 <sup>o</sup> TDI<br>ATN | 12 <sup>o</sup> C          | 5 <sup>o</sup> E    |                     | 10 <sup>o</sup> B   |                  | 8 <sup>o</sup> A  | 10 <sup>o</sup> F | 12 <sup>o</sup> A | 8 <sup>o</sup> F  | 9 <sup>o</sup> D  | 9 <sup>o</sup> H |                  |  |
| 9.05                                                       | 9.50  |                   |                   |                     |                  |                            |                  |         |                   |                   |                     |                   |                                |                  |  |                   |                  |                   |                  |                            |                  |  |                  |                   |                            |                            |                     |                     |                     |                  |                   |                   |                   |                   |                   |                  |                  |  |
| 10.20                                                      | 11.05 | 10 <sup>o</sup> C | 7 <sup>o</sup> F  | 12 <sup>o</sup> C   | 8 <sup>o</sup> E | 9 <sup>o</sup> F           | 7 <sup>o</sup> B |         | 6 <sup>o</sup> F  | 11 <sup>o</sup> B | 12 <sup>o</sup> A   | 6 <sup>o</sup> D  | 10 <sup>o</sup> D              | 5 <sup>o</sup> A |  | 9 <sup>o</sup> D  | 7 <sup>o</sup> H | 8 <sup>o</sup> C  | 8 <sup>o</sup> E |                            | 7 <sup>o</sup> C |  |                  | 12 <sup>o</sup> D | 11 <sup>o</sup> Tur        | 10 <sup>o</sup> A          | 5 <sup>o</sup> F    | 10 <sup>o</sup> Art | 12 <sup>o</sup> Tur |                  | 8 <sup>o</sup> B  | 11 <sup>o</sup> B | 12 <sup>o</sup> B | 8 <sup>o</sup> H  | 11 <sup>o</sup> D | 5 <sup>o</sup> C |                  |  |
| 11.05                                                      | 11.50 |                   |                   |                     |                  |                            |                  |         |                   |                   |                     |                   |                                |                  |  |                   |                  |                   |                  |                            |                  |  |                  |                   |                            |                            |                     |                     |                     |                  |                   |                   |                   |                   |                   |                  |                  |  |
| 12.00                                                      | 12.45 | 6 <sup>o</sup> D  | 7 <sup>o</sup> H  | 10 <sup>o</sup> A   | 9 <sup>o</sup> B | 9 <sup>o</sup> G           | 7 <sup>o</sup> A |         | 8 <sup>o</sup> A  | 8 <sup>o</sup> H  | 12 <sup>o</sup> B   | 6 <sup>o</sup> C  | 10 <sup>o</sup> Art            | 5 <sup>o</sup> B |  | 11 <sup>o</sup> E | 7 <sup>o</sup> E | 12 <sup>o</sup> E | 8 <sup>o</sup> F | 12 <sup>o</sup> TDI<br>APS | 7 <sup>o</sup> D |  | 7 <sup>o</sup> A | 7 <sup>o</sup> F  | 11 <sup>o</sup> Art        | 6 <sup>o</sup> C           | 9 <sup>o</sup> I    | 5 <sup>o</sup> B    |                     | 9 <sup>o</sup> D | 11 <sup>o</sup> A | 8 <sup>o</sup> C  | 10 <sup>o</sup> D | 11 <sup>o</sup> C | 5 <sup>o</sup> G  |                  |                  |  |
| 12.50                                                      | 13.35 | 9 <sup>o</sup> B  | 9 <sup>o</sup> C  |                     |                  |                            |                  |         |                   |                   |                     |                   |                                |                  |  |                   |                  |                   |                  |                            |                  |  |                  |                   | 8 <sup>o</sup> F           | 6 <sup>o</sup> A           |                     |                     |                     |                  | 5 <sup>o</sup> A  |                   |                   |                   |                   |                  | 7 <sup>o</sup> C |  |
| 13.45                                                      | 14.30 |                   | DE TM             | 6 <sup>o</sup> H    | 6 <sup>o</sup> G | 10 <sup>o</sup> B          |                  |         |                   |                   |                     | 5 <sup>o</sup> E  | 9 <sup>o</sup> D               | 7 <sup>o</sup> G |  | DE BAD            | DE BAD           |                   |                  | DE GIN                     |                  |  |                  | 9 <sup>o</sup> A  | 6 <sup>o</sup> E           |                            | 7 <sup>o</sup> G    |                     | DE VOL              |                  | DE VOL            |                   | DE GIN            | DE ATL            |                   |                  |                  |  |
| 14.35                                                      | 15.20 | 11 <sup>o</sup> E | 10 <sup>o</sup> E | 8 <sup>o</sup> D    |                  |                            |                  | DE SURF | 8 <sup>o</sup> B  | 10 <sup>o</sup> F | 9 <sup>o</sup> E    | 5 <sup>o</sup> F  |                                | 9 <sup>o</sup> H |  |                   |                  |                   |                  |                            |                  |  | DE ATL           |                   | 10 <sup>o</sup> E          | 10 <sup>o</sup> TDI<br>ATN | 10 <sup>o</sup> Tur |                     | 9 <sup>o</sup> E    | 7 <sup>o</sup> G |                   | DE Vela<br>Adap   |                   |                   |                   |                  |                  |  |
| 15.30                                                      | 16.15 |                   |                   | 8 <sup>o</sup> G    | 9 <sup>o</sup> I | 11 <sup>o</sup> TDI<br>AND |                  |         |                   |                   |                     | 11 <sup>o</sup> C | 11 <sup>o</sup> TDI<br>Gin Loc |                  |  | DE VOL            |                  |                   |                  |                            | DE VOL           |  | DE CAN<br>/Vela  |                   | 10 <sup>o</sup> C          |                            |                     |                     |                     |                  |                   |                   |                   |                   |                   |                  |                  |  |
| 16.20                                                      | 17.05 | DE BAD            |                   | DE VOL              |                  |                            |                  |         |                   |                   | 9 <sup>o</sup> G    | 11 <sup>o</sup> C |                                |                  |  |                   |                  |                   |                  |                            |                  |  |                  |                   |                            | DE BAD                     |                     |                     |                     |                  |                   |                   |                   |                   |                   |                  |                  |  |
| 17.05                                                      | 17.50 |                   |                   |                     |                  |                            |                  |         |                   |                   |                     |                   |                                |                  |  |                   |                  |                   |                  |                            |                  |  |                  |                   |                            |                            |                     |                     |                     |                  |                   |                   |                   |                   |                   |                  |                  |  |

Tabela 3 - Roulement de Espaços

A organização da rotação durante o período de avaliação inicial, ia ao encontro do que defende Carvalho (1994) visto que representa um “período de tempo alargado para que o professor possa recolher dados sobre a forma como os alunos aprendem e prognosticar o seu desenvolvimento” (p. 138). Na minha opinião esta rotação semanal foi importante uma vez que existiam espaços que condicionavam a realização das situações formais de avaliação de algumas matérias. Como é o exemplo do Ginásio (G), que tem um espaço reduzido e numa das paredes existiam espelhos, o que condicionava a realização das matérias da subárea dos Jogos Desportivos Coletivos, de Desportos de Raquetas e de Patinagem.

Os espaços exteriores condicionavam a realização das matérias da subárea de Ginástica, Dança, Desportos de Combate, Patinagem e algumas matérias da subárea de Atletismo, uma vez que não era permitido pelo Grupo de Educação Física (GEF), transportar material afeto aos espaços interiores para o exterior. Uma vez que não existiam colchões nem colunas nos espaços exteriores não era possível realizar as matérias referidas.

Por outro lado, contrastando às condicionantes referidas é de salientar as marcações e o material imóvel que compunha cada espaço, que facilitava a realização de situações de avaliação e de aprendizagem dos Jogos Desportivos Coletivos e das matérias de velocidade e lançamento da subárea de Atletismo, que tal como adiante irá ser descrito constitui o espaço privilegiado para rever, lecionar e avaliar estas matérias.

Na EBSC os tempos letivos estavam definidos em segmentos de 45 minutos e blocos de 90 minutos. Os tempos programa atribuídos à disciplina de Educação Física estavam definidos em dois blocos de 90 minutos para o 8.º ano e Secundário e num bloco de 90 minutos e um segmento de 45 minutos para os restantes anos dos 2.º e 3.º Ciclos.

É de realçar que para a realização dos horários escolares era tido em conta o facto de não se colocar as aulas de Educação Física de uma turma em dias consecutivos, sendo esta regra aplicada a todas as turmas. No que diz respeito ao tempo útil de aula, estava definido que a aula se iniciava à hora marcada e terminava 10 minutos mais cedo nas aulas de 90 minutos e 5 minutos mais cedo nas aulas de 45 minutos, para que os alunos utilizassem este tempo para tarefas de higiene pessoal e realizarem a transição para a aula seguinte.

Cumprindo com o Artigo 53.º do Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, o GEF produziu documentos orientadores com base no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e nas Aprendizagens Essenciais (AE), sendo eles (i) o Perfil do Aluno, (ii) os Critérios de Avaliação e (iii) o Plano Plurianual.

Relativamente aos Critérios de Avaliação, importa destacar as seguintes informações. Os alunos eram avaliados em 3 áreas, Aptidão Física, Conhecimentos e Atividades Físicas, à semelhança dos PNEF.

Na Aptidão Física, os alunos encontravam-se na ZSAF, caso cumprissem com os valores de referência, na Aptidão aeróbia (Vaivém) e na aptidão muscular em dois testes, um de abdominais e num dos restantes (Força Superior, Inferior e/ou Flexibilidade).

Na área dos Conhecimentos, os alunos eram avaliados através dos instrumentos de registo de avaliação (testes, trabalhos, projetos etc). Se a avaliação fosse insuficiente (inferior a 9,5 valores) o aluno teria a sua nota final de EF condicionada a um máximo de 13 valores, ao contrário do que se define como sucesso nos PNEF.

Por último, na área das Atividades Físicas, os alunos do 12.º ano, tal como se encontra previsto e sugerido nos PNEF, optavam pelas matérias que pretendiam aperfeiçoar. Deste modo, propunha-se que escolhessem, duas matérias de Jogos Desportivos Coletivos (JDC), outra de Ginástica ou de Atletismo, uma de Dança e duas da subárea Outras (as quais se restringiam a Raquetas, Luta e Patinagem devido aos recursos espaciais e materiais da escola).

A avaliação no 12.º ano, nesta área, encontrava-se organizada do seguinte modo:

Nível de 1 a 7 – 4 Níveis de Introdução

Nível de 8 a 9 – 5 Níveis Introdução + 1 Nível Elementar

Nível de 10 a 13 – 3 Níveis Introdução + 3 Níveis Elementar

Nível de 14 a 17 – 2 Níveis Introdução + 4 Níveis Elementar

Nível de 18 a 20 – 2 Níveis Introdução + 2 Níveis Elementar + 2 Níveis Avançado

O Plano Plurianual de EF do Agrupamento de Escolas de Carcavelos (AEC) estava vigente até ao final do ano letivo 2019/2020 e foi aprovado em reunião de GEF, deixando em aberto possíveis alterações a realizar após o término da avaliação inicial.

Tal como já foi referido anteriormente, o GEF definiu um período de avaliação inicial comum a todas as turmas e professores, com uma duração de 6 semanas, realizando uma rotação semanal por cada espaço, permitindo que as turmas passassem por todos os espaços disponíveis. No final desta e das restantes etapas foi realizada uma Conferência Curricular (CC) em cada ano de escolaridade, permitindo que os professores realizassem uma análise aos resultados obtidos, para que fossem realizados os ajustes necessários ao Plano Plurianual e para que se tomassem decisões coletivas para o ano de escolaridade em causa.

A par do trabalho desenvolvido pelos professores do GEF na lecionação do ensino básico e secundário, existia um protocolo de coadjuvação nas aulas de EF de todos os anos de escolaridade das escolas do 1º Ciclo do Agrupamento. As aulas tinham a duração de 45 minutos e eram lecionadas em conjunto com o respetivo professor titular das turmas, uma vez por semana.

## 1.2 1.ª Etapa (Prognóstico)

### 1.2.1 Plano e Operacionalização da 1.ª Etapa

| Calendarização da 1.ª Etapa (Leção - 12.º A) |                        |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                  |                  |                  |                  |
|----------------------------------------------|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Etapa                                        | 1ª Etapa (Prognóstico) |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                  |                  |                  |                  |
| Mês                                          | Setembro               |                 |                 |                 | Outubro         |                 |                 |                 |                 |                  |                  |                  |                  |
| Semana                                       | 2                      |                 | 3               |                 | 1               |                 | 2               |                 | 3               |                  | 4                |                  | 5                |
| Espaço                                       | P2                     |                 | E2              |                 | G               |                 | E3              |                 | P1              |                  | E1               |                  | P2               |
| Aula                                         | 1. <sup>a</sup>        | 2. <sup>a</sup> | 3. <sup>a</sup> | 4. <sup>a</sup> | 5. <sup>a</sup> | 6. <sup>a</sup> | 7. <sup>a</sup> | 8. <sup>a</sup> | 9. <sup>a</sup> | 10. <sup>a</sup> | 11. <sup>a</sup> | 12. <sup>a</sup> | 13. <sup>a</sup> |

Tabela 4 - Calendarização da 1.ª Etapa

O ponto de partida para esta etapa foi a organização da 1.ª aula, realizada no dia 17 de setembro de 2019. Nesta aula, tive como principal objetivo realizar a recolha dos dados antropométricos e auscultar os alunos relativamente às suas opções na área das atividades físicas e desportivas neste ano letivo, verificando igualmente se existia algum impedimento para a prática de atividade física por parte de algum dos novos alunos, uma vez que já tinha sido professor desta turma no ano letivo anterior. Para a recolha destas informações realizei um

questionário (apêndice 1), de forma a facilitar o tratamento da informação e permitir a recolha dos registos antropométricos por mim, de forma a garantir a fiabilidade dos mesmos, assim como a privacidade dos alunos. Deste questionário resultou a organização das opções da turma, representada na tabela 5.

|                    |                      |                                                                 |                               |                                                                            |
|--------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Voleibol</b>    |                      | Todos os alunos exceto 21 e 22                                  | <b>Dança</b>                  | Todos os alunos                                                            |
| <b>Basquetebol</b> |                      | 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 27, 28 e 29   | <b>Atletismo</b>              | 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 20, 21, 24, 26, 27, 28 e 29          |
| <b>Andebol</b>     |                      | 1, 6, 8, 12, 14, 20, 21 e 26                                    | <b>Ginástica de Solo</b>      | 3, 9, 14 e 25                                                              |
| <b>Futebol</b>     |                      | 15, 16, 17, 18, 22 e 30                                         | <b>Ginástica de Aparelhos</b> | 1, 13, 18, 19, 22, 23, e 30                                                |
| <b>Raquetes</b>    | <b>Ténis de Mesa</b> | 9, 13, 16, 17, 18, 24, 25, 26 e 30                              | <b>Luta</b>                   | 1, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 28 e 30 |
|                    | <b>Bad.</b>          | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 19, 20, 21, 22, 23, 27, 28 e 29 | <b>Patinagem</b>              | 2, 3, 5, 7, 11, 21, 26, 27 e 29                                            |

Tabela 5 - Opções da turma

Uma vez que os alunos já tinham trabalhado de acordo com o regime de opções e não existiram alterações significativas relativamente ao ano letivo anterior, as situações de aprendizagem e de avaliação foram organizadas de acordo com as opções dos alunos, os níveis de aprendizagem do ano anterior e o *roulement*. Importa apenas referir que foi negociado com os alunos n.º 15, 16, 17, 18, 22 e 30, que apesar de terem optado por futebol, iriam realizar as restantes matérias da subárea dos JDC e só iriam realizar esta matéria pontualmente ao longo do ano, uma vez que já tinha a confirmação que estes cumpriam o nível Avançado desta matéria.

Assim, e tal como é possível observar na tabela 6, esta Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso (EROS) teve como objetivos: (i) conhecer os novos alunos em atividade em EF; (ii) rever as aprendizagens do ano anterior; (iii) estabelecer rotinas de organização e normas de funcionamento; (iv) avaliar o nível inicial dos alunos nas diferentes áreas; e (v) identificar os alunos “críticos”.

| <b>Objetivos da 1.ª Etapa</b>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer os novos alunos em atividade em Educação Física;</li> <li>• Rever as aprendizagens do ano anterior;</li> <li>• Estabelecer rotinas de organização e normas de funcionamento;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliar o nível inicial dos alunos nas diferentes áreas;</li> <li>• Identificar os alunos “críticos”;</li> </ul> |

Tabela 6 - Objetivos da 1.ª Etapa

Dada a importância desta etapa na construção de alicerces para as etapas seguintes, achei igualmente prioritário definir objetivos pessoais a desenvolver ou manter (tabela 7). Neste sentido tive em conta os parâmetros de avaliação AGIC, que no ano anterior já dominava, mas que faziam todo o sentido em representar o foco da minha intervenção pedagógica nesta etapa e nas seguintes, nomeadamente nas vertentes, de instrução e *feedback*, gestão do tempo, do espaço e dos recursos, clima de aula e planeamento e avaliação adequados ao contexto.

| Objetivos Pessoais da 1.ª Etapa                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Dominar os parâmetros AGIC, nomeadamente: Instrução e Feedback claros e eficazes;</li><li>• Garantir a gestão do tempo, do espaço e dos recursos com vista ao aumento do tempo de prática;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar um clima de aula positivo e orientado para melhoria das capacidades pessoais dos alunos;</li><li>• Adequar o planeamento e avaliação ao contexto, propondo meios para a melhoria das dificuldades e necessidades sentidas;</li></ul> |

Tabela 7 - Objetivos Pessoais

Na construção do plano da 1.ª etapa (apêndice 4) tive em consideração as três áreas de avaliação, tendo como objetivo que esta organização me permitisse avaliar o nível inicial dos alunos, nas diferentes áreas, ao final desta etapa.

Neste sentido, importa ter em atenção que se tratava de uma turma de continuidade, uma vez que a escolha das situações de aprendizagem e de avaliação inicial foram realizadas de acordo com os níveis de aprendizagem para os quais os alunos estavam a trabalhar no final do ano letivo anterior, mas também tendo por base as situações formais de avaliação constantes no Perfil do Aluno da EBSC. Igualmente, ao nível da Aptidão Física tive como base os critérios de avaliação da EBSC e a bateria de testes do FITescola, para realizar a recolha de informações com vista a orientar o trabalho de Condição Física nas etapas seguintes, embora o treino das capacidades motoras tenha feito parte das aulas. Já ao nível dos Conhecimentos tive por base os conteúdos que integravam as Aprendizagens Essenciais de 11º ano, uma vez que estes conteúdos iriam servir de base para os conteúdos a abordar durante o ano letivo.

Esta organização teve em vista identificar os alunos críticos nas diferentes áreas, de forma a confirmar se os objetivos do programa se ajustavam aos níveis de desempenho da turma, mas também teve o objetivo de recolher informação relativamente às relações interpessoais entre alunos e destes com o Professor, com vista a uma melhor organização e gestão da aula (Direcção Geral do Ensino Básico, 1993).

Tendo isto por base, o cumprimento do horário de início e fim de aula, o transporte, montagem e arrumação do material utilizado e a rotação entre áreas e a estrutura de aula utilizada, foram importantes para a dupla perspetiva de cumprimento dos objetivos da etapa e objetivos pessoais da mesma, nomeadamente, ao nível do estabelecimento de rotinas de organização e normas de funcionamento e da garantia da gestão do tempo, do espaço e dos recursos tendo em vista o aumento do tempo de prática.

Considerando o cumprimento do horário de início de aula, procurei estar sempre preparado para o início da aula 10 minutos antes da mesma, tendo já na minha posse o material necessário para aula, assim como, a garantia que os cacifos para a colocação dos valores estavam abertos e com a chave disponível. Já no que diz respeito ao cumprimento do horário de final de aula, procurei realizar os exercícios ou tarefas de retorno à calma 10 minutos antes do término da aula.

Considerando este cumprimento do horário e tendo em conta que se tratava de uma turma de 12.º ano, procurei desde a 1.ª aula que o transporte, montagem e arrumação do material fosse realizado pelos alunos, sob a minha orientação e supervisão. Para tal tinha em conta a organização dos grupos que iriam iniciar a aula em cada área, pelo que, realizava a instrução após o aquecimento permitindo desta forma que os alunos após a montagem do seu espaço pudessem iniciar imediatamente a atividade planeada, o que reduzia significativamente o tempo afeto à organização do espaço.

Por fim, no que diz respeito à estrutura de aula utilizada, procurei dividi-la em três partes: inicial, fundamental e retorno à calma. Na parte inicial realizava uma conversa inicial curta e concisa, com os alunos organizados em meia lua, focando-me nos conteúdos a abordar nessa aula e nos principais objetivos para a mesma. Em seguida e dando continuidade à organização de aquecimento sugerida pelo orientador universitário do ano letivo anterior, distribuía os alunos sob uma linha, dando início a uma série de exercícios de mobilidade articular, em corrida ligeira, o que me permitia corrigir a execução dos alunos. Para terminar a parte inicial, realizava uma sequência de exercícios de força. A parte fundamental da aula teve como organização base a divisão do espaço em áreas, de forma a que os alunos trabalhassem apenas nas suas opções, beneficiando igualmente a diferenciação do ensino (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017). Neste sentido e tal como foi referido acima, era dado o início da parte fundamental com a instrução dos exercícios a realizar e com a divisão dos grupos que iriam iniciar a atividade em cada uma das áreas, ficando a montagem do material necessário ao cargo

dos elementos de cada grupo. À semelhança do que se tem vindo a descrever, a organização das situações de aprendizagem e de avaliação, foram organizadas com base nas situações descritas no Perfil do Aluno e nos níveis de aprendizagem que os alunos estavam a trabalhar no ano anterior. Desta forma, os conteúdos a abordar são os descritos no apêndice 5. Uma vez que dentro das matérias individuais existiam alunos a trabalhar para os 3 níveis, os critérios de avaliação aparecem para os 3 níveis de aprendizagem, tendo sido realizados na totalidade apenas por alguns alunos. Já nos JDC as situações e critérios utilizados tiveram por base as situações de jogo de nível introdução e elementar, permitindo desta forma que existisse uma maior facilidade em organizar os alunos de forma heterogénea.

Dado isto, as matérias foram distribuídas de forma a aliar as potencialidades dos espaços e a garantir uma continuidade das matérias ao longo das seis semanas, com vista a observar os alunos nas matérias que compõem o currículo do 12.º ano, numa estrutura de aula que beneficiasse um clima de aula positivo e que não se restringisse a um conjunto de tarefas de avaliação (Carvalho, 1994). Procurando igualmente que as situações utilizadas tivessem uma função formativa, na perspetiva de avaliar para aprender (Dann, 2014), utilizando os dados recolhidos para realizar adaptações às situações de aprendizagem previstas.

A organização das situações de aprendizagem e avaliação da 1.ª etapa, foram realizadas com base no Perfil do Aluno, tanto para a organização das mesmas, como na construção e preenchimento das grelhas de observação (apêndice 2), tendo em vista a recolha de informações durante a avaliação inicial, no que diz respeito às Atividades Físicas e Desportivas.

Devido às condicionantes, já referidas anteriormente, em alguns espaços de aula, a distribuição das matérias ao longo desta etapa, teve como prioridade avaliar as matérias que apenas podiam ser realizadas num espaço (Luta, Badminton e Patinagem), nesse mesmo espaço, e uma vez distribuídas essas matérias, procurar que fosse lecionada e/ou avaliada uma matéria da área dos JDC, assim como uma matéria da área de Atletismo e/ou Ginástica.

Neste sentido, os grupos foram formados com base na opção dos JDC, em primeiro lugar, e de acordo com a matéria de Atletismo ou Ginástica, em segundo lugar, permitindo que a rotação e gestão do espaço fosse facilitada, permitindo a todos os alunos praticar as matérias individuais e coletivas em cada aula.

Dentro desta organização procurei que os alunos fossem agrupados de forma heterogénea, isto para que os alunos mais aptos servissem de referência aos alunos menos aptos

e facilitassem a realização dos exercícios, através do aumento da eficácia das ações, da movimentação e da comunicação nas situações de jogo.

Desta forma, sempre que possível os alunos foram agrupados de modo a estarem mais alunos que cumpram ou estejam a trabalhar para o nível Elementar, juntamente com um aluno que esteja a trabalhar para o nível Introdução, com o intuito de trabalhar situações de jogo orientadas para o nível Introdução do JDC em questão. Após a realização da situação de jogo os alunos trocavam para exercícios de Ginástica ou Atletismo, de acordo com a opção de cada aluno e trabalhavam em situações de aprendizagem adequadas ao seu nível.

No pressuposto das decisões acima referenciadas, todas as matérias pelas quais os alunos optaram tiveram lugar ao longo desta etapa, existindo uma adaptação à função da situação consoante o momento da etapa e as características do espaço.

Relativamente à matéria de Voleibol foram utilizadas as situações de jogo 2+2, 4x4 e 6x6, para a realização da avaliação da matéria, nas aulas realizadas no E2. Embora, nos outros espaços tenham sido utilizadas situações de jogo 2x2 e 3x3, tendo em vista a realização da dinâmica dos 3 toques e da realização de um ataque colocado intencionalmente numa zona de difícil defesa, procurando preparar os alunos para as situações mais complexas de jogo. No que diz respeito ao Basquetebol, foi privilegiada a situação de jogo 3x3 tanto na avaliação como na situação de aprendizagem, tendo apenas sido realizadas algumas alterações ao jogo tendo em vista o treino da resistência, nomeadamente a realização de jogos de duração igual ou superior a 12 minutos. No que concerne ao Andebol, foi realizada a situação de jogo formal 5x5 para a avaliação desta matéria, no espaço E3. Sendo que noutros espaços foram utilizadas as situações de jogo 2x1 e 3x2 em vagas de forma a potenciar a realização de remates em salto e facilitar a tomada de decisão de quando passar ou driblar.

Já nas matérias individuais, a dança utilizada para avaliar os alunos foi a dança tradicional Tacão e Bico, uma vez que os alunos a tinham trabalhado no ano letivo anterior e tinham demonstrado que dominavam esta dança. Dado isto, a realização desta dança serviu para confirmar as capacidades dos alunos nesta matéria, assim como, verificar o à vontade dos novos alunos na turma (n.º 11, 21, 26 e 29) para com esta matéria. Relativamente à Ginástica de Solo, foram utilizadas situações de progressão com ajuda material para as habilidades que os alunos iam sentindo maior dificuldade, assim como, a realização de uma sequência de habilidades de nível elementar na avaliação desta matéria no Ginásio. Já na Ginástica de Aparelhos, os alunos foram avaliados nos saltos do boque, plinto e minitrampolim. Sendo que as situações realizadas

para o treino destas, foram realizadas com ajuda manual dos colegas em espera. Já no que diz respeito ao Atletismo, foram realizadas as matérias de saltos em altura e em comprimento no interior e de corrida de velocidade, corrida de estafetas, corrida de barreiras e lançamento do peso no exterior.

No que diz respeito à subárea Outras, a Patinagem teve lugar no P1 e P2 através da realização de um percurso de habilidades que integravam o nível Introdução e o nível Elementar. A Luta teve lugar no Ginásio, introduzindo duas técnicas de luta no solo em situação de cooperação e no segundo dia em situação de combate no solo. Por fim, no que concerne às raquetes, o Badminton foi introduzido e avaliado no P1 em situação de jogo 1x1 e o Ténis de Mesa no E1 igualmente em situação de jogo 1x1.

Ao longo da etapa, na área da aptidão física, o foco esteve presente no desenvolvimento da força geral após o período de aquecimento e no desenvolvimento da aptidão aeróbia integrado nas atividades físicas desportivas. Como já foi referido, o treino da força estava consolidado numa situação comum a todos os alunos no final do aquecimento, desenvolvendo-a em períodos de 10 minutos, alternando entre exercícios de força, superior, média e inferior, dividindo este tempo em intervalos de 40 segundos de exercício e 20 segundos de repouso, permitindo que cada aluno realizasse um número de repetições adequado às suas capacidades. Já aptidão aeróbia foi trabalhada nas situações de jogo de Andebol e Basquetebol, em períodos de jogo contínuo de 12 minutos.

A avaliação da aptidão física foi distribuída ao longo da 1ª Etapa, iniciando-se com os testes das capacidades motoras que não se representaram como foco de trabalho (Flexibilidade e Força Explosiva) e terminando com os testes das capacidades trabalhadas ao longo da 1ª Etapa (Resistência e Força Geral).

Por fim, relativamente aos Conhecimentos foram realizadas duas fichas diagnóstico relativamente aos “fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas”, assim como, sobre “os princípios do treino e a sua importância para o desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.

Foram compiladas todas as informações recolhidas, com vista a traçar um plano de turma, adequado às suas características e necessidades. As quais foram igualmente apresentadas em conferência curricular com os restantes professores do 12º ano, com vista a aferir em que

nível se encontravam as restantes turmas, para que em conjunto, fosse possível realizar, ou não, alterações aos objetivos traçados a nível Anual e/ou Plurianual na escola (Jacinto et al., 2001).

### 1.2.2 Balanço da 1.<sup>a</sup> Etapa

Tendo por base os objetivos traçados para a 1.<sup>a</sup> Etapa, compilei as informações retiradas formalmente, através de fichas de observação e informalmente pelos balanços de aula realizados, num documento (apêndice 6) que reúne as informações sobre as capacidades de cada aluno, destacando igualmente as dificuldades e capacidades de cada aluno, tanto na área das atividades físicas desportivas, como na área da aptidão física, visto que, todos os alunos tiveram sucesso nas fichas diagnóstico de conhecimentos.

Através dos dados recolhidos verifiquei que não existiram grandes alterações ao nível das aprendizagens concluídas no ano anterior, embora se tenha aferido que existem alunos fora da zona saudável da aptidão física após o período de interrupção escolares.

Relativamente à áreas atividades físicas existiu uma grande diferença entre o Voleibol e os JDC de invasão, uma vez que no voleibol todos os alunos cumpriam o nível introdução de Voleibol e doze desses alunos cumpriam com o nível elementar, embora não se verificasse a mesma situação no Andebol e no Basquetebol, uma vez que os alunos n.º 14 e 26 não cumpriam o nível introdução de Andebol, os alunos n.º 2, 3, 5 e 25 não cumpriam o nível introdução de Basquetebol, sendo que as alunas n.º 20 e 21 não cumpriam nenhum dos dois. As principais dificuldades evidenciadas pelos alunos n.º 14 e 26 eram a falta da realização da desmarcação à linha de passe e a realização de remates em salto quando tinham oportunidade. Já os alunos n.º 2, 3, 5, 20, 21 e 25, apresentavam dificuldades ao nível da decisão de quando passar, driblar ou progredir em direção ao cesto, na colocação entre o atacante e o alvo quando assume a função de defesa e na finalização em remate em salto e ou lançamento na passada.

Neste sentido, defini como matérias prioritárias dentro dos JDC o Andebol e Basquetebol tendo em vista a recuperação destes alunos críticos. Para tal dividi os alunos em quatro grupos (tabela 8), de acordo com as suas capacidades: (i) alunos críticos – que representam os alunos acima referenciados e que não cumpriam com o nível introdução destas matérias; (ii) alunos com opção de Andebol – que cumpriam o nível introdução; (iii) alunos com opção de Basquetebol – que cumpriam o nível introdução destas matérias; e (iv) alunos de referência nos JDC – composto por alunos que cumpriam o nível elementar ou avançado de uma destas matérias.

| JDC Invasão                  |                   |                                |                              |
|------------------------------|-------------------|--------------------------------|------------------------------|
| Críticos                     | Andebol           | Basquetebol                    | Referências                  |
| 2, 3, 5, 14, 20, 21, 25 e 26 | 1, 8, 12, 17 e 22 | 7, 11, 13, 16, 19, 23, 27 e 28 | 4, 6, 9, 15, 18, 24, 29 e 30 |

Tabela 8 – Organização dos Grupos JDC

A Dança foi igualmente uma matéria prioritária na 2.ª etapa, uma vez que representava a matéria em que a maioria dos alunos críticos nos JDC apresentava as melhores capacidades e, por outro lado, se apresentava como o ponto mais débil dos alunos de referência. Desta forma, achei pertinente a atribuição desta matéria como prioritária de forma a motivar os alunos que iriam passar mais tempo em situações de jogo de uma matéria que precisavam de recuperar e permitir aos alunos mais aptos nos JDC progredir nesta matéria. Neste sentido organizei os alunos em dois grupos, sendo estes divididos em dois subgrupos. A primeira opção partiu da divisão dos alunos por sexo e a segunda passou por dividir os alunos com maior e menor disponibilidade coordenativa e rítmica para dançar, tal como se observa na tabela 9.

| Dança                      |                                             |                             |                       |
|----------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Rapazes                    |                                             | Raparigas                   |                       |
| Maior disponibilidade      | Menor disponibilidade                       | Maior disponibilidade       | Menor disponibilidade |
| 6, 12, 14, 19, 23, 24 e 28 | 1, 2, 8, 9, 13, 15, 16, 17, 18, 22, 29 e 30 | 3, 4, 5, 7, 20, 25, 26 e 27 | 11 e 21               |

Tabela 9 - Organização dos grupos na dança

Relativamente ao Atletismo, destacam-se alunos a trabalhar para os três níveis de especificação, sendo, portanto, divididos os alunos pelos diferentes níveis (tabela 10). O primeiro grupo era composto pelos alunos n.º 5, 20 e 21, uma vez que dentro do nível introdução apresentavam as suas maiores dificuldades no salto em altura, uma vez que tinham dificuldade em passar a perna de impulsão por cima da fasquia na realização do salto tesoura. O segundo grupo era composto por alunos que apresentavam dificuldades na consecução das matérias de nível elementar e o terceiro grupo, que se apresentava a trabalhar para objetivos de nível avançado.

| Atletismo  |                                  |                       |
|------------|----------------------------------|-----------------------|
| Introdução | Elementar                        | Avançado              |
| 5, 20 e 21 | 2, 4, 6, 11, 16, 17, 24, 26 e 27 | 7, 8, 12, 15, 28 e 29 |

Tabela 10 - Organização dos grupos no Atletismo

Dado isto, esta organização dos grupos por dificuldades serviu de base para a construção do plano e operacionalização da 2.ª Etapa.

No que diz respeito à condição física é de relevar que a grande maioria da turma se encontrava dentro dos parâmetros da zona saudável da aptidão física nos diferentes testes, embora existissem alunos com algumas dificuldades ao nível da aptidão aeróbia, nomeadamente os alunos n.º 2, 5, 11, 20, 25 e 26 e ao nível da flexibilidade dos membros inferiores destacam-se negativamente os alunos n.º 2, 8, 9, 11, 20 e 21.

## 1.3 2.ª Etapa (Prioridades)

### 1.3.1 Plano e Operacionalização da 2.ª Etapa

| Calendarização da 2.ª Etapa (Lecionação - 12.º A) |                        |   |          |   |          |   |   |       |         |   |   |   |
|---------------------------------------------------|------------------------|---|----------|---|----------|---|---|-------|---------|---|---|---|
| Etapa                                             | 2ª Etapa (Prioridades) |   |          |   |          |   |   |       |         |   |   |   |
| Mês                                               | Novembro               |   |          |   | Dezembro |   |   |       | Janeiro |   |   |   |
| Semana                                            | 1                      | 2 | 3        | 4 | 1        | 2 | 3 | 4/5   | 1       | 2 | 3 | 4 |
| Espaço                                            | E2                     |   | G        |   | E3       |   |   | Natal | P1      |   |   |   |
| UD                                                | 1.ª UD                 |   | 2.ª UD   |   | 3.ª UD   |   |   |       | 4.ª UD  |   |   |   |
| Atividades                                        | C.C.                   |   | Obs. PTI |   | PTI      |   |   |       |         |   |   |   |

Tabela 11 – Calendarização da 2.ª Etapa

No seguimento das informações recolhidas durante a avaliação inicial e de forma a realizar a definição de objetivos, procurei agrupar os alunos de acordo com as suas capacidades nos JDC de invasão, em primeiro lugar, e de acordo com as principais dificuldades sentidas nas matérias de Atletismo e Ginástica. A Dança foi definida como uma matéria prioritária para toda a turma e a aptidão física foi planeada e realizada de forma a dar a entender os conteúdos do programa de conhecimentos de 12º ano.

Como tem vindo a ser abordado até ao momento a diversidade dos espaços de aula da escola apresentava características polivalentes, com a exceção do Ginásio pelas condicionantes já referidas. Nesta etapa, a rotação de espaços ditou que a passagem pelo Ginásio seria realizada a meio da etapa, o que iria impedir a realização das matérias prioritárias da subárea dos JDC, mas que iria possibilitar um maior contacto com as matérias de Ginástica e Atletismo mais preocupantes para os diferentes alunos da turma.

Tendo por base esta organização, a 2.ª etapa foi planeada para um período de 10 semanas, passando por 4 espaços e contando com a interrupção letiva de Natal (tabela 11).

Num nível mais operacional e focado nas aprendizagens dos alunos, foram traçados objetivos associados aos critérios que os alunos de cada grupo estão mais próximos de cumprir, nos JDC, Ginástica e Atletismo e objetivos fulcrais para a continuidade das aprendizagens nas etapas seguintes, tanto nos JDC, Atletismo e Ginástica, como na Dança (tabelas 12 e 13).

| Objetivos Operacionais por Grupo de Alunos nos JDC                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alunos Críticos (2, 3, 5, 14, 20, 21, 25 e 26)                                                                                                                                                                                                                                           | Andebol (1, 8, 12, 17 e 22)                                                                                                                                         |
| Em situação de jogo 3x2, o aluno é capaz de:<br>Receber, controlar a bola e progredir em drible para finalizar,<br>Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição<br>Finalizar em remate em salto/Lançamento na passada<br>Assumir atitude defensiva quando em fase de defesa | Em situação de jogo 5x5, o aluno é capaz de:<br>Desmarcar-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço<br>Defender individualmente<br>Realizar situações de 1x1 |
| Basquetebol (7, 11, 13, 16, 19, 23, 27 e 28)                                                                                                                                                                                                                                             | Alunos Referência JDC (4, 6, 9, 15, 18, 24, 29 e 30)                                                                                                                |
| Em situação de jogo 3x3, o aluno é capaz de:<br>Aclarar ao drible, passe e corte;<br>Manter o equilíbrio ofensivo após desmarcação;<br>Defender individualmente;                                                                                                                         | Participação ativa em todas as situações e procurando o êxito pessoal e do grupo;                                                                                   |

Tabela 12 - Objetivos Operacionais JDC

| Objetivos Operacionais de Ginástica e Atletismo |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ginástica                                       |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Atletismo |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Solo                                            | (9, 14, 26)                 | Combinação das habilidades em sequências:<br>Avião<br>Cambalhota à frente com pernas afastadas<br>Pino com cambalhota à frente<br>Roda                                                                                                                                                                                                                                     | Atletismo | (5, 20, 21)                       | Salto em Altura - Salto de tesoura;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | (3)                         | Participação ativa em todas as situações e procurando o êxito pessoal e dos colegas;                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           | (2, 4, 6, 11, 16, 17, 24, 26, 27) | Barreiras- Elevação lateral da perna de impulsão<br>Estafetas - manutenção da velocidade no momento da transmissão<br>Peso - Encadeamento do deslizamento com o lançamento;<br>Salto em Altura - Transposição com o braço/ombro à frente;<br>Salto em Comprimento - puxada da perna de impulsão durante o voo e Flexão do tronco à frente na receção; |
| Aparelhos                                       | (1, 13, 18, 19, 22, 23, 30) | No minitrampolim, realizar:<br>Pirueta<br>¾ Mortal à frente<br>No plinto realizar:<br>Salto entre mãos (transversal)<br>Nas paralelas simétricas, realizar:<br>Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia acima da linha dos ombros, no balanço à retaguarda.<br>Saídas simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços com receção no solo em equilíbrio. |           | (7, 8, 12, 15, 28, 29)            | Barreiras - Manter o ritmo das 3 passadas;<br>Estafetas - Corrida 4x60 metros;<br>Peso - Lançamento com rotação e deslizamento;<br>Salto em Altura - Impulsão enérgica e vertical com elevação ativa dos ombros e braços;<br>Salto em Comprimento - técnica do voo na passada                                                                         |

Tabela 13 - Objetivos Operacionais Ginástica e Atletismo

O planeamento das situações de aprendizagem desta etapa, teve como base a criação de “situações tão globais quanto possível e tão analíticas como necessário” (Jacinto *et al.*, 2001). Neste sentido, a consecução dos objetivos em cada uma das matérias estava prevista através da realização de jogos reduzidos condicionados nos JDC, da sequência de habilidades na Ginástica de Solo, de saltos e combinações de habilidades na Ginástica de Aparelhos e de situações globais no Atletismo.

No caso específico dos rolamentos e das rotações na Ginástica de Solo e dos saltos no Atletismo foram utilizadas progressões de aprendizagem com ajuda material, de forma a facilitar a realização das componentes críticas das diferentes habilidades e procurando realizar a tarefa globalmente após algumas repetições.

No que diz respeito à Aptidão Física, em específico a força, manteve-se a estratégia utilizada na 1.ª etapa, alternando exercícios de força média, superior e inferior por períodos de 40 segundos em atividade e 20 segundos de descanso, apresentando diferentes níveis de dificuldade para a sua realização, embora em algumas UD fosse realizada a condição física numa estação própria durante a parte fundamental. A resistência foi igualmente foco de trabalho procurando integrar, sempre que possível, em exercícios em contexto de jogo de Andebol e/ ou de Basquetebol, por períodos iguais ou superiores a 12 minutos principalmente nos alunos que necessitavam de cumprir tanto com os objetivos de nível introdução nos JDC como os de aptidão aeróbia, nomeadamente os alunos n.º 2, 5, 11, 20, 25 e 26. De acordo com os dados recolhidos a Flexibilidade dos membros inferiores também teve lugar, após a realização do aquecimento, através do método PNF.

De acordo com Heacox (2001), determinar quais são as maneiras mais apropriadas de organizar os alunos durante as situações de aprendizagem é um fator chave para a promoção da diferenciação do ensino. Tendo em conta esta diferenciação das situações de aprendizagem de acordo com as necessidades de cada grupo de alunos, as aulas desta etapa foram organizadas, por áreas. (Martins, *et. al.*, 2017) Tal irá permitir aumentar o tempo de prática dos alunos, nas matérias em que necessitam de melhorar, não sendo necessário que todos os alunos passem por todas as áreas e diferenciando o tempo que cada aluno passa em cada atividade.

No que diz respeito às situações de aprendizagem dos JDC, são vários os autores que valorizam o ensino focado nas características do jogo, partindo de situações mais globais, criadas a partir dos problemas provenientes do jogo (Graça & Mesquita, 2007). À luz do modelo *Teaching Games for Understanding*, Kirk (2017), relembra que aprendizagem através do jogo

dá possibilidade ao aluno de entender de que forma pode resolver os problemas que surgem através deste e que o treino da técnica será um complemento, uma vez que o aluno entende o propósito da sua utilização.

No seguimento do que tem sido explicado até aqui, o foco de aprendizagem dos alunos críticos nos JDC, foram os critérios de base de qualquer JDC de invasão. Neste sentido, procurei realizar exercícios em superioridade numérica ofensiva 2x1 próximos do alvo, para potenciar a decisão de quando passar ou quando driblar e aumentar o número finalizações em remate em salto, no Andebol e em lançamento na passada, no Basquetebol. Realizando igualmente jogos pré-desportivos que permitissem aos alunos ganhar a noção da progressão no campo através do passe e desmarcação em direção ao alvo e receber e controlar a bola. Especificamente, o jogo da bola ao fundo no Andebol e o jogo dos 10 passes no Basquetebol.

Nestes exercícios procurei que os alunos de referência participassem como alunos cooperantes, cumprindo com o objetivo que lhes é proposto, ou seja, participar em todas as situações procurando o êxito do grupo, mas também para permitir que os alunos críticos percecionem o sucesso através da criação de linhas de passe e de situações de finalização. Além disso, foram realizadas condicionantes para aumentar o tempo de prática dos alunos críticos como por exemplo, após cada ataque em conjunto com um aluno referência, o aluno crítico tinha de participar no exercício como defesa, para que este procurasse assumir a sua posição enquanto defesa colocando-se entre o atacante e o alvo.

No que diz respeito aos alunos que cumpriam o nível Introdução de Andebol, realizei exercícios em superioridade numérica ofensiva 3x2+GR, para permitir aos atacantes realizar um ataque organizado procurando a finalização e alternar estes com exercícios em igualdade numérica potenciando a defesa individual e a exploração ofensiva de situações 1x1.

Já no Basquetebol, procurei realizar situações de jogo em superioridade numérica ofensiva 3x2, permitindo aclarar o drible e realizar passe e corte, procurando manter o equilíbrio ofensivo. À semelhança do Andebol, alternei as situações anteriores com situações em igualdade numérica permitindo que a defesa realizasse defesa individual e no ataque mantivesse as decisões já referidas em situação de jogo formal.

No que diz respeito à organização dos grupos no Basquetebol e Andebol, procurei que os alunos que estavam trabalhar para os critérios acima referidos passassem a maioria do tempo a realizar estas atividades entre si, embora fossem criadas situações em que os alunos de

referência participassem igualmente nas tarefas, principalmente os alunos nº 15, 18, 29 e 30, uma vez que estão igualmente a trabalhar para níveis superiores no Atletismo e na Ginástica.

No que diz respeito à Dança, procurei manter a utilização de situações o mais globais possível, através da aprendizagem da dança a dançar (Urzúa, 2009). Iniciei a leção da Salsa como dança social ao longo da 2.<sup>a</sup> etapa, de forma a motivar os alunos menos aptos nos JDC e a permitir aos alunos menos aptos na Dança a adequar os passos da Dança à música. Para tal, realizava a coreografia ao início da UD de forma massiva, demorando mais tempo para que os alunos assimilassem os passos das respetiva dança, sendo que, ao longo das respetivas UD procurei realizar a dança social no retorno à calma, uma vez que era uma dança que solicitava uma intensidade baixa e uma vez que eram momentos da aula em que o material se encontrava arrumado, permitindo a utilização de todo o espaço. Para a formação dos pares procurei que as raparigas dançassem sempre acompanhadas por um rapaz e que na impossibilidade de juntar um rapaz com uma rapariga, os rapazes mais aptos desempenhassem a função de mulher.

No que concerne à ginástica de solo, estive colocado nesta área um plano inclinado e a cabeça de um plinto, para ajudar à realização dos rolamentos e das rotações, respetivamente. Junto a estes materiais estive estendido um rolo de praticável para que os alunos realizassem sequências de habilidades incluindo o avião, pino com cambalhota à frente, roda e cambalhota à frente de pernas afastadas. Esta organização permitiu tornar os alunos mais autónomos na construção e melhoria das sequências de habilidades utilizando os materiais de apoio sempre que identifiquem dificuldades na realização das mesmas.

Já no que diz respeito à ginástica de aparelhos, os alunos tinham de realizar as habilidades e elementos que serviam de pré-requisito para o exercício final, progredindo a dificuldade quando dominassem o pré-requisito anterior. Por exemplo, para realizar o salto ao eixo no plinto longitudinal o aluno realizou vários saltos ao eixo com o plinto transversal e uma vez consolidado o salto no plinto transversal, realizava o salto no plinto longitudinal com a ajuda de um colega.

Assim como já foi referido, no Atletismo as situações de aprendizagem foram realizadas em situação formal, sendo que a minha instrução esteve focada nas componentes críticas a melhorar. Em alternativa e nas situações em que eu não me encontrava junto à área de Atletismo, utilizei o estilo de ensino recíproco sendo da responsabilidade do aluno em espera de dar feedback ao aluno em tarefa, com base nos critérios dados na instrução.

“Enquanto facilitador do ensino diferenciado, o professor tem três responsabilidades essenciais: fornecer e prescrever oportunidades de aprendizagem diferenciadas, organizar os alunos durante as atividades de aprendizagem e usar o tempo de forma flexível” (Heacox, 2001, p.18).

Neste sentido e a um nível mais operacional, a base de criação situações de aprendizagem acima referidas foram implementadas de acordo com as características do espaço e tendo por base o nível dos grupos definidos, possibilitando o contacto de cada grupo de alunos com um exercício adequado aos objetivos a alcançar. Sendo que, a sua operacionalização ao longo da etapa, foi realizada de acordo com as tabelas 14, 15, 16 e 17, nas quais apresento as situações de aprendizagem utilizadas durante a parte fundamental da aula na coluna do lado esquerdo e de que forma se processou a rotação dos alunos na mesma, nas colunas centrais.

Tendo em vista a organização dos alunos nas diferentes situações de aprendizagem e da sua participação nas mesmas de forma flexível, procurei que os alunos críticos passassem o maior tempo possível em contacto com os JDC de invasão, com a presença de alunos de referência (marcados na tabela a negrito) e que estes fossem rodando pelas restantes áreas de opção de forma a que os alunos crítico tivessem mais tempo com os alunos mais aptos e que os alunos mais aptos tivessem mais tempo em situações adequadas ao seu nível.

| Situação de Aprendizagem    |            | 1.ª Rotação                            | 2.ª Rotação                                           | 3.ª Rotação                                  |
|-----------------------------|------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Bola ao fundo (3x3)</b>  |            | <b>6, 12, 14, 20, 21 e 26</b>          | 14, <b>15, 17</b> , 20, 21 e 26                       | <b>6, 14, 15</b> , 20, 21, e 26              |
| <b>Andebol (3x2)</b>        |            | 1, 8, <b>15</b> , 17 e 22              | 1, <b>6</b> , 8, 12 e 22                              | 1, 8, 12, 17 e 22                            |
| <b>Basquetebol</b>          | <b>2x1</b> | 2, 3, 5, <b>9, 18</b> , 25 e <b>30</b> | 2, 3, <b>4</b> , 5, <b>24</b> , 25 e <b>29</b>        | 2, 3, 5, 9, <b>18, 24</b> , 25 e <b>29</b>   |
|                             | <b>3x2</b> | 7, 11, 13, 16, 19, 23, 27 e 28         | <b>9</b> , 13, <b>18</b> , 19, 23, 27, 28 e <b>30</b> | 7, <b>9</b> , 11, 13, 16, 19, 23 e <b>30</b> |
| <b>Corrida de Barreiras</b> |            | 4, 24 e 29                             | 7, 11, 16                                             | 4, 27, 28                                    |

Tabela 14 - Organização da 1.ª UD

Assim, no E2 ficou planeada a realização de uma situação de jogo “bola ao fundo” 3x3, com a presença de dois alunos críticos e um aluno de referência em cada equipa, com o objetivo de aumentar o número de momentos em que os alunos com bola pudessem tomar decisão de passar a bola ao colega desmarcado em melhor posição e potenciar a desmarcação à linha de passe pelos alunos sem bola, através da valorização da finalização por um dos alunos críticos.

Relativamente aos alunos que estavam a trabalhar para o nível elementar de andebol seria realizada uma situação de jogo, em superioridade numérica ofensiva 3x2, de forma a que os alunos atacassem de modo organizado, procurando utilizar toda a largura do campo e igualmente, atacassem o espaço vazio para realizarem remates em salto isolados. Em simultâneo, os alunos com opção de basquetebol realizavam situações de jogo em superioridade numérica ofensiva 2x1 e 3x2, em vagas. A situação de jogo 2x1 era realizada por um aluno crítico em conjunto com um aluno de referência no processo ofensivo, contra um aluno crítico no processo defensivo, de forma a que o aluno crítico que se encontrava a atacar beneficiasse da desmarcação do aluno de referência e assim experienciasse maiores oportunidades de sucesso ofensivo. Após este ataque, o aluno crítico ficaria a defender procurando colocar-se entre o jogador com bola e o cesto, limitando a progressão do atacante para o cesto e o aluno de referência regressaria ao início da fila com o aluno que estava a defender, realizando neste período de espera uma corrida de barreiras, colocadas ao lado do campo. A situação de jogo 3x2, era realizada pelos alunos de nível elementar, de forma a potenciar situações de passe e corte e reposição ofensiva, realizando oportunamente a finalização em lançamento na passada.

Neste sentido e de forma a que os alunos de referência e os de nível elementar nos JDC trabalhassem numa situação de atletismo seriam realizadas três rotação ao longo da parte fundamental da aula, possibilitando que estivessem dois alunos de referência no jogo da bola ao fundo e três alunos de referência na situação 2x1, em cada rotação, de acordo o apresentado na tabela 14.

No atletismo seria realizada uma corrida de barreiras, em duas pistas, com uma distância entre barreiras diferente em cada pista, possibilitando a escolha por parte de cada aluno da pista a utilizar. Após a realização destas três rotações seria dado início ao retorno à calma, através da realização da dança salsa em *line dance*.

| <b>Rotação</b>        | <b>Grupo 1</b>        | <b>Grupo 2</b>        | <b>Grupo 3</b>        | <b>Grupo 4</b>             | <b>Grupo 5</b> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------|
|                       | 2, 5, 11, 20, 21 e 26 | 4, 8, 16, 17, 24 e 27 | 6, 7, 12, 15, 27 e 28 | 1, 13, 18, 19, 22, 23 e 30 | 3, 9, 14 e 25  |
| <b>1.<sup>a</sup></b> | Salto em Altura       | Condição Física       | Salto em Comprimento  | Aparelhos                  | Solo           |
| <b>2.<sup>a</sup></b> | Salto em Comprimento  | Salto em Altura       | Condição Física       |                            |                |
| <b>3.<sup>a</sup></b> | Condição Física       | Salto em Comprimento  | Salto em Altura       |                            |                |

Tabela 15 - Organização da 2.<sup>a</sup> UD

No Ginásio foi dada continuidade à salsa em *line dance* realizada em ensino massivo, após a parte inicial da aula. Em seguida, o espaço foi dividido em cinco áreas e a turma foi dividida em cinco grupos (tabela 15). O grupo 1 integrava os elementos com maiores dificuldades no atletismo, nomeadamente, na técnica de salto de tesoura no salto em altura. O grupo 2 integrava os alunos com maior dificuldade na impulsão energética da técnica *Fosbury Flop* e na puxada da perna de impulsão durante o voo na realização do salto em comprimento. Ainda no referente ao atletismo, o grupo 3 integrava os alunos que estavam a trabalhar para o nível avançado. Por outro lado, o grupo 4 integrava os alunos com opção de ginástica de aparelhos e o grupo 5 integrava os alunos da ginástica de solo.

Tendo isto em conta foram criadas duas áreas de atletismo, uma referente ao salto em comprimento e outra referente ao salto em altura, as quais sofriam ligeiras modificações, consoante o grupo que estivesse a realizar a atividade. Além destas áreas estavam também a funcionar uma área de condição física, uma área de ginástica de solo e uma área de ginástica de aparelhos equipada com um plinto e paralelas simétricas.

Relativamente ao salto em altura, os alunos do grupo 1 realizavam corrida oblíqua de 4 passos, saltando junto ao primeiro poste, elevando primeiro a perna mais próxima do elástico e depois a perna de chamada, quando a perna livre baixasse para o contacto com colchão, procurando transpor a fasquia estendendo uma e outra perna sobre o elástico. Os alunos do grupo 2 partiam de uma corrida em “J” de 4 a 6 passos, saltando para o colchão dirigindo o joelho da perna livre para o interior da curva, de forma a provocar uma rotação pela ação da perna livre e cair sobre a zona dorsal. Já os alunos do grupo 3, procuravam realizar uma chamada com cinco a seis passos, realizando a chamada por cima de um reuther colocado na zona de chamada, procurando que os segmentos livres ajudassem na impulsão.

No que diz respeito ao salto em comprimento o exercício realizado pelo grupo 1 e 2 era o mesmo. O exercício consistia em realizar o salto para cima de dois colchões de quedas sobrepostos, com a perna contrária à de impulsão e continuando a correr sobre os colchões de quedas, de forma a manter o movimento sem perda acentuada de velocidade. O grupo 3 realizava uma corrida de preparação de dois a quatro passos realizando o salto a partir da cabeça de um plinto transversal para cima de dois colchões de quedas sobrepostos, realizando a receção sentado.

O grupo da ginástica de solo realizava sequências de habilidades, integrando os diferentes elementos de nível elementar e realizando em situação isolada o avião, a cambalhota

à frente com pernas afastadas, o pino com cambalhota à frente e a roda, utilizando um plano inclinado para facilitar a realização da cambalhota, a cabeça de um plinto para a roda e o espaldar para facilitar a realização do pino, em caso de necessidade.

O grupo da ginástica de aparelhos realizava nas paralelas simétricas balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia mais alta que os ombros no balanço atrás e saída simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços, com receção ao solo em equilíbrio. No plinto transversal realizavam os saltos entre mãos e ao eixo, com ou sem ajuda manual, de acordo com as necessidades de cada aluno.

Na área de condição física, os alunos com opção de atletismo realizavam um treino de força em circuito, organizado em 40 segundos de atividade e 20 segundos de repouso, integrando os exercícios, com diferentes graus de dificuldade, ficando à escolha de cada aluno a seleção do exercício a realizar nas estações do circuito que o permitissem. Os alunos com opção de ginástica não realizavam este circuito uma vez que a força esteve a ser desenvolvida ao longo de toda a aula tanto no solo, como nas paralelas simétricas. O circuito foi criado de forma a alternar exercícios de força de membros superiores, de membros inferiores e de core. Na estação I era realizada remada no TRX; na estação II os alunos podiam optar por realizar prancha de cotovelos, prancha com toques alternados nos ombros ou prancha alternando o apoio nos cotovelos e nas mãos; na estação III realizavam agachamento com auxílio do banco sueco; na estação IV realizavam extensões de braços, com a possibilidade de realizarem com apoio dos joelhos; na estação V realizavam abdominais normais ou a tocar com as mãos nos pés, com os membros inferiores em elevação; na estação VI podiam optar por realizar afundos alternados com ou sem salto.

| Situação de Aprendizagem   | Grupos                                                  |                                         |                                        |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
|                            | 1.ª Rotação                                             | 2.ª Rotação                             | 3.ª Rotação                            |
| <b>Andebol (3x2/ 5x5)</b>  | 1, 8, 12, 17 e 22                                       | 6, 8, 14, 17 e 21 vs 1, 12, 15, 22 e 26 | 1, 6, 8, 17 e 19 – 12, 15, 22, 27 e 28 |
| <b>Bola ao Fundo (3x3)</b> | 14, 20 e 24 vs 16, 21, e 29<br>3, 5 e 18 vs 13, 25 e 30 | 3, 9 e 20 vs 5, 19 e 23                 | 3, 4, 7 vs 11, 23, 25                  |
| <b>Atletismo</b>           | 4, 7, 11, 26, 27 e 28                                   | 16, 24 e 29                             | 5, 20 e 21                             |
| <b>Ténis de Mesa (1+1)</b> |                                                         |                                         | 9, 13, 18 e 30                         |
| <b>Condição Física</b>     | 6, 9, 15, 19 e 23                                       | 4, 7, 11, 13, 18, 25, 27, 28 e 30       | 14, 16, 24, 26 e 29                    |

Tabela 16 - Organização da 3.ª UD

Na 3.<sup>a</sup> UD realizada no E3 voltei a dar evidência aos JDC de invasão, embora os alunos que estavam a trabalhar para o nível elementar de basquetebol não tenham trabalhado diretamente para esses objetivos. Já os alunos críticos com a opção de basquetebol continuaram a trabalhar para os objetivos propostos, através da situação de jogo da bola ao fundo 3x3, acompanhados por alunos de referência.

Relativamente aos alunos que se encontravam a trabalhar para o nível Elementar de Andebol foi realizado um exercício de aquecimento 3x2, em que os defesas estavam colocados entre dois pinos e tinham de tocar neles sempre que houvesse um passe entre atacantes, potenciando desta forma a troca rápida de bola e a exploração do espaço entre defesas tendo em vista a realização de remate em salto. Em seguida e em conjunto com os alunos críticos desta opção foi realizada uma situação de jogo 5x5, na qual os alunos críticos ocupavam o corredor central e os alunos de nível Elementar e de referência ocupavam os corredores laterais e a posição de GR, permitindo desta forma, que os alunos críticos tivessem a maioria das oportunidades de finalização em remate em salto e os restantes utilização toda a largura e profundidade através da formação de um trapézio ofensivo. Por fim, no que ao Andebol diz respeito, esta parte aula terminava com uma situação de jogo 5x5, apenas com a presença de alunos que cumprissem o nível elementar, no qual após cada remate à baliza o atacante que realizou a ação tinha de ir tocar à linha final de forma a que a equipa contrária iniciasse um contra ataque rápido de forma a aproveitar a superioridade numérica ofensiva, assim como trabalhar a resistência.

Por outro lado, os alunos que tinham a opção de basquetebol e atletismo beneficiaram de uma aula que lhes permitiu realizar as matérias de lançamento do peso, corrida de barreiras e corrida de estafetas. À semelhança das UD anteriores, as estações foram adaptadas às características dos alunos que a praticavam, alterando a distância entre barreiras na corrida de barreiras e realizando com um par com uma velocidade idêntica, a corrida de estafetas, relativamente ao exercício de lançamento do peso, os alunos que estavam a trabalhar para o nível elementar realizavam o lançamento a partir da posição de força, lançando com a ajuda da rotação das pernas e tronco, já os alunos do nível avançado realizavam o lançamento de uma bola medicinal, partindo de uma posição de costas para o local de lançamento.

Durante o planeamento desta etapa, conversei com o professor que iria utilizar o E1 e verifiquei a possibilidade de utilizar uma das mesas de ténis de mesa, o que permitiu aos alunos com esta opção realizar essa matéria, através de uma situação de jogo formal, embora antes de

o realizarem, tivessem de realizar duas séries de 10 batimentos de direita consecutivos e mais duas séries de 10 batimentos de revés consecutivos.

Relativamente à condição física e à semelhança da 2ª UD foi realizado um treino de força em circuito, através da implementação de 30 segundos de exercício e 10 segundos de repouso, tendo em vista a abordagem das componentes da carga, nomeadamente, a intensidade e a densidade, através da comparação do circuito realizado no ginásio e no E3.

| Situação de Aprendizagem           | Grupos                             |                                |                                         |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|
|                                    | 1.ª Rotação                        | 2.ª Rotação                    | 3.ª Rotação                             |
| <b>Basquetebol (Jogo dos 9/ 6)</b> | 9, 16, 18, 19, 23, 24, 28, 29 e 30 | 2, 3, 4, 7, 11, 27             | 3, 5, 13, 20, 21 e 25                   |
| <b>Atletismo</b>                   | 2, 4, 5, 7, 11, 20, 21, 26 e 27    | 6, 8, 12, 15 e 17              | 6, 8, 12, 15, 16, 17, 24, 26, 28 e 29   |
| <b>Solo</b>                        | 3, 14 e 25                         | 9, 14 e 25                     |                                         |
| <b>Aparelhos</b>                   |                                    | 1, 13, 18, 19, 22, 23 e 30     | 1 e 22                                  |
| <b>Condição Física</b>             | 1, 6, 8, 12, 13, 15, 17 e 22       | 5, 16, 20, 21, 24, 26, 28 e 29 | 2, 4, 7, 9, 11, 14, 18, 19, 23, 27 e 30 |

*Tabela 17 - Organização da 4.ª UD*

Com o intuito de consolidar as aprendizagens desta etapa e confirmar os objetivos delineados para a mesma, foram realizadas duas situações distintas de basquetebol. Uma situação de jogo 2x1, denominada “jogo dos seis” e uma situação de jogo 3x2 denominada “jogo dos nove”.

No “jogo dos seis” existiam dois alunos a atacar e um a defender, ficando três alunos em espera – um debaixo do cesto para o qual a equipa estava a atacar, um debaixo do cesto contrário e um no meio-campo defensivo contrário. Após o lançamento existiam as seguintes opções (i) o aluno que encesta volta a atacar para o cesto contrário em conjunto com o aluno em espera, ficando o segundo atacante em posição de espera no meio-campo defensivo e o defesa em espera debaixo do cesto e (ii) em caso de ressalto se o lançamento não tiver sucesso, passa a atacar o aluno que ganha o ressalto, seja ofensivo ou defensivo, em conjunto com o aluno em espera, ocupando os outros alunos os lugares de espera, debaixo do cesto e meio-campo defensivo.

No “jogo dos nove” a organização era idêntica, mas passavam a estar três alunos a atacar e dois a defender, ficando quatro alunos em espera – um debaixo de cada cesto e dois no meio-campo defensivo contrário. Após o lançamento, existiam as seguintes opções (i) caso um aluno encestasse continuava a atacar com um defesa e com o aluno em espera, o defesa direto

ficava em espera debaixo do cesto e os dois atacantes ficavam em espera no meio-campo defensivo; (ii) caso o lançamento não seja concretizado, o aluno que ganha o ressalto ofensivo continua a atacar para o mesmo cesto até encestar; (iii) caso o lançamento não seja concretizado e a defesa ganhe o ressalto defensivo, passa a atacar com o aluno em espera.

Estas situações de jogo foram realizadas por todos os alunos com opção de basquetebol, permitindo assim que os alunos críticos trabalhassem numa situação de jogo 2x1 e nela concretizassem os objetivos de receber, controlar a bola e progredir em drible para finalizar, passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição e assumir atitude defensiva quando realiza o papel de defesa e que os alunos de nível elementar, numa situação de jogo 3x2, alcançassem os objetivos de realização de passe e corte, aclarando o drible e manter o equilíbrio ofensivo após desmarcação.

Nas matérias de atletismo, de ginástica de solo e ginástica de aparelhos foram replicados os exercícios da 2.<sup>a</sup> UD, nas primeiras duas semanas. Na última semana desta UD foram realizadas as situações de avaliação formal de atletismo, de ginástica de solo, ginástica de aparelhos e basquetebol. Os alunos críticos nos JDC de invasão foram avaliados através do “jogo dos seis” e os alunos do nível elementar de basquetebol foram avaliados através de um jogo 3x3x3. Já as matérias de ginástica de solo, de ginástica de aparelhos, de salto em altura e salto em comprimento, foram avaliadas nas situações formais dos níveis introdução e elementar.

À semelhança das restantes UD desta etapa, esteve montada uma estação de condição física. O circuito para o treino da força utilizado, foi igual ao implementado na 2.<sup>a</sup> UD. Tal como referi anteriormente, a área de aptidão física esteve relacionada com tema do programa de Conhecimentos do 12.<sup>o</sup> ano, nomeadamente “conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual”. Sendo que, para que esta relação fosse viável foquei a minha instrução sobre a área da aptidão física, referindo os métodos e meios de treino que estávamos a trabalhar em aula e de que forma é que os princípios do treino abordados no ano anterior, se adequavam à prescrição e realização de exercícios de melhoria da aptidão física.

### 1.3.2 Balanço da 2ª Etapa

A 2.<sup>a</sup> Etapa iniciou-se em simultâneo com a realização da Conferência Curricular de 12º ano, na qual ficou definido que, uma vez que as turmas estão a trabalhar sob o regime de opções, cada turma iria trabalhar para metas de aprendizagem consonantes às suas capacidades. Ficou igualmente definido que apesar de não serem realizadas avaliações comuns aos

conhecimentos, os conteúdos a abordar iriam seguir a mesma ordem pelas diferentes turmas, iniciando a problemática da “ética na participação nas atividades físicas e desportivas e as suas perversões”, no 1.º Semestre e avançando para o tema “conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras”, no 2.º Semestre.

Esta última decisão, não condicionou a minha decisão inicial de introduzir o segundo tema no decorrer do 1.º Semestre, uma vez que este tema foi transmitido através da instrução e balanço das aulas.

Por outro lado, a consecução dos objetivos operacionais traçados para esta etapa, foi condicionada logo à partida da etapa, visto que, o período onde estava planeada a 1.ª UD (apêndice 7) coincidiu com uma fase onde as condições meteorológicas não permitiram a realização de nenhuma das quatro aulas no E2. O espaço alternativo a este é a sala teórica, pelo que, duas destas aulas foram aproveitadas para lecionar os conteúdos relativos à matéria dos Conhecimentos definida para o 1.º Semestre, através da exposição de conteúdos e posterior debate sobre o tema em aula. As duas aulas restantes, coincidiram com atividades realizadas por outras disciplinas.

Esta condicionante, a somar às duas semanas da 2.ª UD, realizada no Ginásio, não permitiu a realização das matérias de JDC durante um mês consecutivo, o que naturalmente condicionou a progressão das aprendizagens nesta subárea.

Visto que na 2.ª UD (apêndice 8) já estava previsto que não iria ser possível lecionar nenhum JDC, coloquei o foco total na Ginástica e Atletismo e iniciei a leção da Salsa em line dance. O que permitiu uma progressão considerável aos alunos da Ginástica de Solo e de Aparelhos, assim como, aos alunos críticos no Atletismo, em especial, no Salto em Altura, uma vez que criei grupos de nível, onde realizavam progressões de aprendizagem focadas nos objetivos a atingir. Algo bastante positivo e que dou especial relevância foi a assimilação da coreografia de Salsa em line dance pela grande maioria dos alunos da turma.

Na 3.ª UD (apêndice 9), tal como estava planeado foi possível abordar a matéria de Andebol para os diferentes níveis de aprendizagem, sendo que, em 2 das 4 aulas foi possível lecionar basquetebol, uma vez que o espaço melhor apetrechado para a realização desta matéria esteve disponível devido à colocação de baixa médica por um dos professores, algo que só tive conhecimento no momento em que a aula se iniciou. No entanto, 2 aulas foram novamente

condicionadas pelas condições meteorológicas, tendo sido utilizadas para a realização de pesquisa para o projeto interdisciplinar, tal como irei explicar no capítulo da Direção de Turma.

Dado isto, dei prioridade à realização das matérias de JDC, ao invés do Atletismo, utilizando as situações de aprendizagem, inicialmente planeadas para a 1.ª UD. Por outro lado, não dei continuidade à lecionação da dança nestas aulas, uma vez que a progressão na UD anterior tinha sido notória e com vista a aumentar o tempo de prática nas matérias da subárea dos JDC. Ao nível do Andebol foi possível observar uma melhoria no jogo sem bola nos alunos nº 14 e 26, realizando alguns remates em salto, sendo que, os alunos que estavam a trabalhar para o nível Elementar se encontravam prontos para progredir para situações mais complexas do jogo.

Dado isto, a 4.ª UD (apêndice 10) foi lecionada com maior foco nos alunos críticos nos JDC, nomeadamente no Basquetebol, uma vez que os dois alunos que apresentaram melhorias nas situações de jogo de andebol necessitavam de progredir na sua matéria de opção (Ginástica de Solo, nº14 e Atletismo, nº26) e que as alunas nº 20 e 21 tinham Basquetebol e Andebol como opção nos JDC, trabalhando desta forma, as competências a adquirir nos JDC de invasão juntamente com os restantes alunos críticos nos JDC.

No final desta Etapa e respetiva UD recolhi informações das diferentes matérias, através da observação das situações maioritariamente utilizadas ao longo da etapa, com vista à realização do planeamento da 3.ª Etapa.

“Na unidade final da etapa os alunos devem fazer prova das conquistas alcançadas, demonstrando as habilidades aprendidas nas condições de realização definidas nos objetivos (dessa etapa)” (Direção Geral do Ensino Básico, 1993, p. 82)

Importa ainda neste momento refletir sobre a definição de objetivos da 2.ª etapa, os quais na minha opinião vieram-se a revelar bastante ambiciosos para o tempo disponível para o seu cumprimento. Neste sentido, nas tabelas 18 e 19 deixo aqueles que na minha opinião fariam sentido ter sido os objetivos traçadas para esta etapa.

| Reformulação dos Objetivos Operacionais por Grupo de Alunos nos JDC                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alunos Críticos (2, 3, 5, 14, 20, 21, 25 e 26)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Andebol (1, 8, 12, 17 e 22)                                                                                                                                                   |
| Em situação de jogo 3x2, os alunos conseguem em pelo menos 4 de 10 fases ofensivas:<br>Receber, controlar a bola e progredir em drible para finalizar<br>Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição<br>Assumir atitude defensiva quando realiza o papel de defesa<br>Realizar remate em salto/ Lançamento na passada em situação isolada | Em situação de jogo 5x5, os alunos conseguem em pelo menos 6 de 10 fases ofensivas:<br>Desmarcar-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço<br>Defender individualmente |
| Basquetebol (7, 11, 13, 16, 19, 23, 27 e 28)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Alunos Referência JDC (4, 6, 9, 15, 18, 24, 29 e 30)                                                                                                                          |
| Em situação de jogo 3x3:<br>Aclarar ao drible, passe e corte;<br>Manter o equilíbrio ofensivo após desmarcação;<br>Defender individualmente;                                                                                                                                                                                                            | Participação ativa em todas as situações e procurando o êxito pessoal e do grupo;                                                                                             |

Tabela 18 - Reformulação dos objetivos da 2.ª Etapa

| Reformulação dos Objetivos Operacionais de Ginástica e Atletismo |                             |                                                                                                                                                                                                                              |           |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ginástica                                                        |                             |                                                                                                                                                                                                                              | Atletismo |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Solo                                                             | (9, 14, 26)                 | Realização das seguintes habilidades integradas numa sequência com ajuda manual:<br>Avião<br>Cambalhota à frente com pernas afastadas<br>Pino com cambalhota à frente<br>Roda                                                | Atletismo | (5, 20, 21)                       | Salto em Altura - Salto de tesoura;                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                  |                             | Participação ativa em todas as situações e procurando o êxito pessoal e dos colegas;                                                                                                                                         |           | (2, 4, 6, 11, 16, 17, 24, 26, 27) | Barreiras- Elevação lateral da perna de impulsão<br>Estafetas - manutenção da velocidade no momento da transmissão<br>Salto em Altura - Transposição com o braço/ombro à frente;<br>Salto em Comprimento - puxada da perna de impulsão durante o voo e Flexão do tronco à frente na receção; |
| Aparelhos                                                        | (1, 13, 18, 19, 22, 23, 30) | No minitrampolim, realizar com uma receção controlada os saltos:<br>Carpa de pernas afastadas e /ou unidas e esticadas<br>½ Pirueta<br>Pirueta<br><br>No plinto realizar:<br>Salto entre mãos (transversal) com ajuda manual |           | (7, 8, 12, 15, 28, 29)            | Barreiras - Manter o ritmo das 3 passadas;<br>Estafetas - Corrida 2x60 metros;<br>Salto em Altura - Impulsão enérgica e vertical com elevação ativa dos ombros e braços;<br>Salto em Comprimento – manutenção da posição de afundo na fase de voo                                            |

Tabela 19 - Reformulação dos Objetivos da 2.ª Etapa

## 1.4 3.ª Etapa (Progresso)

### 1.4.1 Plano e Operacionalização da 3.ª Etapa

| Calendarização da 3.ª Etapa (Lecionação - 12.º A) |                         |   |     |   |        |   |        |   |       |        |   |   |
|---------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|--------|---|--------|---|-------|--------|---|---|
| Etapa                                             | 3.ª Etapa (Prioridades) |   |     |   |        |   |        |   |       |        |   |   |
| Mês                                               | Fevereiro               |   |     |   | Março  |   |        |   | Abril |        |   |   |
| Semana                                            | 1                       | 2 | 3   | 4 | 1      | 2 | 3      | 4 | 1     | 2      | 3 | 4 |
| Espaço                                            | E1                      |   | P2  |   | E2     |   | G      |   |       | E3     |   |   |
| UD                                                | 5.ª UD                  |   |     |   | 6.ª UD |   | 7.ª UD |   |       | 8.ª UD |   |   |
| Atividades                                        | Obs. PTI / C.C.         |   | PTI |   |        |   |        |   |       |        |   |   |

Tabela 20 – Calendarização da 3.ª Etapa

Tendo por base que os objetivos da etapa anterior não foram traçados da melhor forma à partida, tive como base a reformulação dos objetivos realizada no balanço da 2.ª etapa. Desta forma, nesta etapa já existiu uma distinção nos objetivos dos alunos críticos nos JDC, embora tenham iniciado esta etapa a trabalhar em conjunto, de forma a consolidarem os objetivos da etapa anterior e caminharem a cada UD no sentido de cumprir os objetivos da 3.ª etapa (tabela 21).

No que diz respeito aos alunos que estavam a trabalhar para o nível Elementar de Andebol, introduzi na definição de objetivos para esta etapa, características fulcrais para o alcance do nível no final do ano, como é o caso da defesa individual e da realização de situações 1x1, em que o atacante procura ultrapassar o defesa horizontal e verticalmente. Já nos alunos de nível Elementar, foi necessário realizar uma distinção entre os alunos a nível das condicionantes defensivas, uma vez que existiam algumas diferenças no cumprimento dos critérios deste nível, sendo, portanto, divididos em alunos de Basquetebol em E e E+.

Por outro lado, os alunos de Referência nos JDC de Invasão cumpriram com os objetivos definidos no que diz respeito à cooperação e contribuição nas situações de jogo menos complexas, desta forma, iniciei a abordagem à matéria de Voleibol de forma a motivar os alunos mais aptos a estarem mais empenhados e focados nas tarefas de aula e progredir nas situações de jogo de Basquetebol, mas também porque foi uma matéria que não foi abordada ao longo da etapa anterior.

A Ginástica e o Atletismo continuaram a ser duas matérias em que foi necessário trabalhar ao longo do ano, neste sentido, foram integradas em aula sempre que possível. Dando prioridade às disciplinas de velocidade e lançamentos no exterior e às disciplinas de saltos no

interior. Já na Ginástica procurei utilizar colchões no exterior para a realização do Pino e Roda pelos alunos do Solo e manter uma estação de aparelhos sempre que me encontrava no Interior.

No que diz respeito à dança, dei continuidade à Salsa a pares, uma vez que a grande maioria da turma já cumpria com a dança em line dance. Esta foi realizada no final das aulas no interior e exterior como retorno à calma. Uma vez que ainda não tinha sido abordada uma dança tradicional este ano, iria iniciar a leção da dança vai-de-roda-siga-a-roda no ginásio e introduzi-la no aquecimento das aulas seguintes.

Aproveitando igualmente as ótimas condições do Ginásio para a leção desta matéria, seriam lecionadas duas técnicas de solo e duas técnicas de pé de Luta uma vez que ainda não tinha sido lecionada até este momento, mas sabendo que os alunos demonstravam grande facilidade em realizar esta tarefa no ano anterior.

No que diz respeito às “Outras” matérias, voltaram a não representar um grande foco, dada a condicionante à construção desta etapa, no que diz respeito aos recursos temporais e espaciais, uma vez que a realização das matérias de Badminton, e Patinagem não tinham possibilidade de se manter ao longo da etapa, visto que só se podiam abordar no espaço P2 (3 aulas), o que não iria permitir uma continuidade das aprendizagens que facilitasse a aquisição de competências nestas matérias, neste sentido foi dada continuidade ao Ténis de Mesa nos espaços exteriores.

| <b>Objetivos Operacionais da 3.ª Etapa por Grupo de Alunos nos JDC</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Alunos Críticos Andebol<br/>(14, 20, 21 e 26)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Alunos Críticos Basquetebol<br/>(2, 3, 5, 20, 21 e 25)</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Em situação de jogo 4x3, os alunos conseguem em pelo menos 4 de 10 fases ofensivas:<br>Receber, controlar a bola e progredir em drible para finalizar<br>Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição<br>Finalizar em remate em salto<br>Assumir atitude defensiva quando realiza o papel de defesa                                | Em situação de jogo 3x3, os alunos conseguem em pelo menos 6 de 10 fases ofensivas:<br>Receber, controlar a bola e progredir em drible para finalizar<br>Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição<br>Finalizar em lançamento na passada<br>Assumir atitude defensiva quando realiza o papel de defesa |
| <b>Andebol (1, 6, 8, 12, 15, 17 e 22)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Basquetebol E (7, 11, 13, 16, 19, 23, 27 e 28)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Em situação de jogo 5x5, os alunos conseguem:<br>Desmarcar-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço<br>Defender individualmente<br>Realizar situações de 1x1                                                                                                                                                                            | Em situação de jogo 5x5 com defesas sombra, os alunos conseguem:<br>Desmarca-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe<br>Manter o equilíbrio ofensivo após desmarcação<br>Lançar utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa                          |
| <b>Voleibol E (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 14, 16, 23, 26, 27 e 28)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Basquetebol E+ (4, 9, 18, 24, 29 e 30)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Em situação de jogo 2 x 2, os alunos conseguem:<br>Servir por baixo ou por cima<br>Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para junto da rede<br>Distribuir intencional para a zona de ataque<br>Finalizar intencionalmente para uma zona de difícil defesa;                                             | Em situação de jogo 5x5, os alunos conseguem:<br>Desmarca-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe<br>Manter o equilíbrio ofensivo após desmarcação<br>Lançar utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa                                             |
| <b>Voleibol E+ (6, 9, 12, 15, 17, 18, 19, 22, 24, 25, 29 e 30)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede a 2,20 m de altura:<br>Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção;<br>Receber o serviço direcionando a bola para a zona 3<br>Finalizar em remate em apoio ou em passe em suspensão<br>Deslocar-se e posicionar-se corretamente para defesa baixa do remate |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Tabela 21 - Objetivos Operacionais JDC na 3.ª Etapa

| Objetivos Operacionais de Ginástica e Atletismo |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ginástica                                       |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Atletismo |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Solo                                            | (9, 14, 26)                 | Realização de 4 das seguintes habilidades em sequência:<br>Cambalhota á frente de pernas afastadas<br>Cambalhota à frente saltada<br>Roda<br>Pino de Braços com cambalhota à frente<br>Rodada em situação isolada<br>Avião (ou outro elemento de equilíbrio)<br>Saltos, voltas e afundos                                                                                                                                                                                                                                            | Atletismo | (5, 20, 21)                       | Salto em Altura - Salto de tesoura;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                 | (3)                         | Participação ativa em todas as situações e procurando o êxito pessoal e dos colegas;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | (2, 4, 6, 11, 16, 17, 24, 26, 27) | Barreiras- Elevação lateral da perna de impulsão<br>Estafetas - manutenção da velocidade no momento da transmissão<br>Peso - Encadeamento do deslizamento com o lançamento;<br>Salto em Altura - Transposição com o braço/ombro à frente;<br>Salto em Comprimento - puxada da perna de impulsão durante o voo e Flexão do tronco à frente na receção; |
| Aparelhos                                       | (1, 13, 18, 19, 22, 23, 30) | No minitrampolim o aluno é capaz de realizar $\frac{3}{4}$ Mortal à frente<br>No plinto, o aluno é capaz de realizar:<br>Salto de eixo no Plinto transversal/ longitudinal<br>Salto entre mãos plinto transversal/ longitudinal<br>Roda no Plinto transversal ou longitudinal<br>Nas paralelas simétricas, realizar:<br>Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia acima da linha dos ombros, no balanço à retaguarda.<br>Saídas simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços com receção no solo em equilíbrio. | Atletismo | (7, 8, 12, 15, 28, 29)            | Barreiras - Manter o ritmo das 3 passadas;<br>Estafetas - Corrida 4x60 metros;<br>Peso - Lançamento com rotação e deslizamento;<br>Salto em Altura - Impulsão enérgica e vertical com elevação ativa dos ombros e braços;<br>Salto em Comprimento - técnica do voo na passada                                                                         |

Tabela 22 - Objetivos Operacionais Ginástica e Atletismo na 3.ª Etapa

Nas tabelas 23, 24, 25, 26 e 27 encontram-se as situações utilizadas nesta etapa, assim como a sua operacionalização no que diz respeito à gestão dos grupos, tendo por base as características da formação de grupos utilizadas na etapa anterior. A etapa foi dividida em 4 UD e à semelhança da Etapa anterior a 7.ª UD, realizada no Ginásio, não contou com a presença de JDC uma vez que o regulamento da escola não permite a utilização de bolas neste espaço, embora tenha alcançado uma possibilidade importante nesta etapa, que foi a possibilidade utilizar dois colchões nos espaços exteriores, o que permitiu dar continuidade à ginástica de solo. Desta forma e tendo em conta as aulas perdidas na 2.ª Etapa nos espaços exteriores, a 3.ª Etapa foi planeada até ao final de Abril, permitindo a realização de situações de aprendizagem

que servissem de consolidação das aprendizagens realizadas até à paragem forçada pela rotação e pela interrupção das férias da Páscoa.

O trabalho das capacidades motoras seguiu a linha utilizada na etapa anterior, através da realização de circuitos de condição física com 6 exercícios alternados entre força inferior, superior e média, realizados em períodos de 40 segundos, com 20 segundos de descanso. Este circuito era realizado após a realização do aquecimento e antes da parte fundamental da aula.

Relativamente aos conhecimentos, foi realizado um trabalho de pesquisa sobre as 5 capacidades motoras, dividindo a turma em quatro grupos de seis elementos e um grupo de cinco elementos. O trabalho foi dividido em 3 grandes partes (Introdução, Desenvolvimento e Conclusão). Sendo que cada uma delas representava uma progressão da parte anterior, organizando o trabalho do geral para o específico. Neste sentido, a Introdução explicitava o que os alunos entendiam por Atividade Física, Aptidão Física, Exercício Físico e Desporto, quais são as recomendações de prática de atividade física diárias para os jovens dos 17 aos 21 anos e a relação de uma boa aptidão física com a saúde. No Desenvolvimento do trabalho descrever a capacidade motora em estudo, refletindo a sua importância para a saúde, descrevendo como avaliavam a capacidade motora e quais são os métodos e meios de treino que utilizavam para a manter saudável ou a desenvolver. Na Conclusão criaram uma situação prática de desenvolvimento da capacidade motora num período de 20 minutos, a qual seria o objeto de apresentação do trabalho nas aulas da 8.ª UD.

| Matéria              |     | Grupos                         |                               |                                  |                                            |
|----------------------|-----|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
|                      |     | 1.ª Rotação                    |                               | 2.ª Rotação                      |                                            |
| JDC Invasão (3x2)    |     | 5, 20, 21, 26 e 6/17           |                               | 2, 3, 14, 25 e 12/15             |                                            |
|                      |     | 1.ª Rotação                    | 2.ª Rotação                   | 3.ª Rotação                      | 4.ª Rotação                                |
| Voleibol             | 4x4 | 9, 17, 18, 19, 22, 23, 29 e 30 | 6, 9, 15, 18, 19, 22, 25 e 30 | 4, 15, 16, 19, 22, 23, 24 e 29   | 6, 12, 16, 18, 19, 24, 29 e 30             |
|                      | 2x2 | 1, 2, 3, 8, 13, 14, 27 e 28    | 1, 3, 4, 7, 11, 12, 13 e 23   | 1, 7, 8, 11, 13, 20, 21, 27 e 28 | 1, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 22, 23, 26, 27 e 28 |
| Corrida de Estafetas |     | 12 e 15 - 16 e 24 - 4, 7 e 11  | 2, 8 e 27 - 28 e 29           | 5 e 26 - 6 e 17                  | 20 e 21                                    |
| Ténis de Mesa (1x1)  |     |                                | 16 e 24                       | 18 e 30                          | 9 e 17                                     |
| Solo                 |     | 25                             | 14                            | 9                                |                                            |

Tabela 23 - Organização 5.ª UD (E1)

| Matéria       |     | Grupos                                 |                                      |                                       |                                |
|---------------|-----|----------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
|               |     | 1.ª Rotação                            |                                      | 2.ª Rotação                           |                                |
| JDC Invasão   |     | 2, 3, 21, 25 e 4/18                    |                                      | 5, 20, 21, 26 e 24/29                 |                                |
|               |     | 1.ª Rotação                            | 2.ª Rotação                          | 3.ª Rotação                           | 4.ª Rotação                    |
| Voleibol      | 4x4 | 6, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 28, 29 e 30 | 1, 4, 9, 12, 19, 23, 27, 28, 29 e 30 | 6, 9, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 25 e 29 | 6, 12, 15, 16, 17, 24, 27 e 28 |
|               | 2x2 | 1, 5, 7, 8, 11, 13, 20 e 23            | 6, 7, 8, 11, 13, 16, 17, 21, 24 e 26 | 1, 4, 8, 11, 14, 22, 23, 27, 28 e 30  | 2, 3, 7 e 11                   |
| Minitrampolim |     |                                        |                                      |                                       | 1, 13, 18, 19, 22, 23 e 30     |
| Salsa a Pares |     | 16 e 26 – 17 e 27                      | 5 e 22 – 15 e 20                     | 3 e 13 - 2 e 7                        | 4 e 8                          |
| Solo          |     | 9 e 14                                 |                                      |                                       | 9, 14 e 25                     |

Tabela 24 - Organização da 5.ª UD (P2)

Na 5.ª UD e primeira desta etapa foi dada relevância à matéria de Voleibol, uma vez que tal como foi referido acima foi introduzida pela primeira vez este ano e visto que era uma opção comum a todos os alunos da turma, à exceção das alunas n.º 20 e 21. Nesta matéria foi utilizada a estratégia de sobe e desce com dupla troca (Gonçalves, 2009), permitindo que os alunos mais aptos joguem mais tempo em situações de jogo mais complexas e que os alunos menos aptos joguem em parceria com um aluno mais apto. Nos campos inferiores a situação de jogo utilizada foi o 2x2, em campo 6m x 3m, com rede a 2,20m, condicionando o número de toques a dois no mínimo e três no máximo e a rotação no serviço a 3 serviços consecutivos, permitindo, que os alunos procurassem realizar a dinâmica dos 3 toques e, por outro lado, aumentassem a frequência de repetições do serviço. No campo superior, foi realizada uma situação de jogo 4x4, em campo 12m x 6m, com rede a 2,20m, condicionando o serviço, a um máximo de dois serviços consecutivos por jogador, e a pontuação, somando 2 pontos sempre que a bola caía diretamente no campo adversário ou só permitia 1 toque do adversário. Tendo como objetivo impedir que os alunos mais aptos realizassem vários serviços consecutivos e aumentar o número de finalizações intencionais.

Uma vez que a UD esteve dividida em dois espaços, as situações dos JDC de invasão tiveram uma pequena alteração entre o E1 e o P2. Tendo em vista a promoção da desmarcação e consequente decisão do companheiro de passar ao colega melhor posicionado e finalizar em remate em salto quando isolado frente ao alvo e promover igualmente a procura de uma atitude defensiva por parte da equipa defensora, foi realizada no E1, uma situação de jogo em superioridade numérica ofensiva 3x2, em campo 15m x 10m com uma área de 5m, onde após a realização de 10 passes, um dos atacantes rematava para um alvo colocado no limite da área. Já no P2 foi realizada uma situação de jogo de Basquetebol em superioridade numérica ofensiva

3x2 no meio campo inscrito nesse espaço, com a utilização de um “Joker” representado por um aluno de referência, permitindo cumprir com os mesmos critérios do jogo, à exceção da finalização que deveria ser realizada em lançamento na passada.

Esta alteração foi igualmente realizada na Ginástica de Solo, uma vez que no exterior foram realizadas situações de exercício analítico para o treino do Pino e Roda e no interior foram adicionados a estes exercícios a elaboração e realização de uma sequência de habilidades de nível Elementar por parte dos alunos com esta opção.

Contrastando opções e de acordo com a organização do espaço foi montada uma área de Atletismo no E1 e uma área de Ginástica de Aparelhos no P2. Ou seja, todos os alunos ao final do aquecimento realizavam, independentemente da opção, uma corrida de velocidade de 60m em trios homogêneos e após este aquecimento estava montada uma área de corrida de estafetas 2x 60m realizada pelos alunos desta opção em pares homogêneos, com foco nas técnicas ascendente e descendente sem desaceleração nítida da corrida durante a transmissão. No P2, foi montada uma estação para a realização de  $\frac{3}{4}$  de mortal no minitrampolim, que apenas funcionou com a minha presença, de forma a garantir a segurança da atividade e de forma a realizar ajuda manual na mesma.

Realizado apenas no E1 estava uma área de Ténis de Mesa onde os alunos realizavam situações 1x1 até aos 21 pontos, condicionando a alteração do serviço após 5 serviços consecutivos, permitindo que os alunos realizassem o maior número de serviços possível.

A Dança teve o seu lugar como continuidade da Salsa, introduzindo-a no retorno à calma sob a forma de dança a pares. Nesta organização os pares foram formados de forma heterogénea com vista a que os alunos que demonstraram maiores dificuldades na Etapa anterior conseguissem seguir os colegas mais aptos, sendo que, no P2 estes alunos realizavam a dança tanto na parte fundamental, como no retorno à calma.

|                        |                                              | Grupos               |                                        |                                      |
|------------------------|----------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
|                        |                                              | Matéria              | 1.ª Rotação                            | 2.ª Rotação                          |
| Aquecimento            |                                              | Andebol (4x3)        | 1, 6, 8, 12, 14, 15, 17 e 22           |                                      |
| Circuito Basquetebol E | 4, 7, 9, 16, 18, 19, 23, 24, 27, 28, 29 e 30 | Basquetebol (5x5)    | 9, 13, 16, 18, 23, 24, 25, 28, 29 e 30 | 4, 7, 9, 11, 18, 19, 23, 27, 29 e 30 |
| Circuito Basquetebol I | 2, 3, 5, 11, 13, 20, 21, 25, 26 e 27         | JDC Invasão (3x2)    | 2, 3, 20, 21 e 19                      | 3, 5, 13, 25 e 26                    |
| Corrida de Estafetas   | 1, 14 e 22 - 6 e 29 - 8 e 17 - 12 e 15       | Corrida de Estafetas | 4 e 11 - 5 e 26 - 7 e 27               | 16 e 28 - 20 e 21 - 2 e 24           |

*Tabela 25 - Organização 6.ª UD*

Na 6.ª UD o voleibol não esteve presente, de forma a rentabilizar todas as potencialidades do espaço no que diz respeito às matérias de andebol e basquetebol, de forma a contribuir da melhor forma na busca dos objetivos desta etapa, no que a estas modalidades diz respeito.

Neste sentido, o início da parte fundamental deu-se com a realização de um circuito de basquetebol para os alunos críticos no basquetebol, que consistia num percurso a realizar em drible e passe corte, com finalização em lançamento na passada e outro para os alunos de nível elementar onde se realizava um percurso em drible, partindo de seguida para uma situação 1x1. Enquanto estes alunos realizavam este aquecimento, os alunos de Andebol realizavam corrida de estafetas na pista de atletismo.

Em seguida, era dividido o espaço em quatro áreas, uma de andebol em situação 4x3, uma de basquetebol de nível elementar em situação 5x5, uma de basquetebol de nível introdução 3x2 e outra de corrida de estafetas. Na primeira situação, era realizado um exercício em superioridade numérica ofensiva 4x3, que integrava os alunos críticos de andebol e os alunos de nível elementar desta matéria, no qual a equipa atacante realizava seis ataques consecutivos, de forma a que os alunos críticos encontrassem um espaço para a realização de remate em salto e os alunos de nível elementar garantissem o equilíbrio na ocupação do espaço, procurando maioritariamente situações de finalização pelos alunos críticos.

Na situação de jogo de basquetebol de nível elementar 5x5 foi realizada com defesas sombra, tendo em vista a introdução das ações ofensivas em 5 abertos, procurando que após a desmarcação de um aluno em primeira linha de passe para o cesto existisse rapidamente uma reposição por parte do aluno em segunda linha, assim como a possibilidade dos alunos tentarem realizar um lançamento de curta distância.

No que diz respeito à situação de jogo de basquetebol 3x2, os alunos críticos, desta vez num grupo homogéneo, realizavam a situação de jogo utilizada no P2, de forma a procurarem cumprir os objetivos desta etapa sem a presença de um aluno mais apto.

Já na corrida de estafetas, os alunos com esta opção realizavam a corrida em conjunto com um colega de velocidade idêntica, tendo em vista a consecução do objetivo de realizar a transmissão sem contacto visual e sem desaceleração nítida do testemunho.

| Luta                                                                   |                                | Condição Física                 |                            |               |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------|
| 1, 4, 6, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 28 e 30 |                                | 2, 3, 5, 7, 11, 13, 21, 26 e 27 |                            |               |
| Reorganização do Espaço                                                |                                |                                 |                            |               |
| Rotação                                                                | Grupo 1                        | Grupo 2                         | Grupo 3                    | Grupo 4       |
|                                                                        | 2, 4, 5, 7, 8, 11, 20, 21 e 26 | 6, 12, 15, 16, 17, 24, 27 e 28  | 1, 13, 18, 19, 22, 23 e 30 | 3, 9, 14 e 25 |
| 1. <sup>a</sup>                                                        | Salto em Altura                | Salto em Comprimento            | Aparelhos                  | Solo          |
| 2. <sup>a</sup>                                                        | Salto em Comprimento           | Salto em Altura                 |                            |               |

Tabela 26 - Organização da 7.<sup>a</sup> UD

Na 7.<sup>a</sup> UD e tal como nas restantes vezes em que a aula se realizou no ginásio, não se realizou qualquer tipo de JDC. No entanto seria realizada a dança vai-de-roda-siga-a-roda no aquecimento da aula, assim como, seria introduzida a matéria de Luta.

Na luta, estava prevista a realização de uma progressão ao longo da etapa da realização das técnicas de solo, dupla prisão de braços e dupla prisão de pernas, para a realização das técnicas em pé, entrada às duas pernas e braço rolado.

Já no que diz respeito ao salto em altura e salto em comprimento, seriam utilizadas nas primeiras duas aulas as situações utilizadas durante a 2.<sup>a</sup> etapa para consolidar as aprendizagens aí realizadas, uma vez que a última vez que a turma esteve em contacto com estas foi na 4.<sup>a</sup> UD. Sendo que nas seguintes, eram realizadas as situações formais de salto em altura e salto em comprimento realizando uma competição entre níveis de execução.

Na ginástica de solo começaria a ser preparada uma sequência de habilidades acompanhada por música, integrando todas as habilidades de nível elementar, embora caso necessário os alunos ainda a pudessem realizar com ajuda manual de um colega.

Na ginástica de aparelhos seriam realizados os saltos entre mãos e ao eixo no plinto longitudinal e transversal, com ou sem ajuda manual, de acordo com as necessidades de cada aluno, assim como, todos os saltos de minitrampolim de nível elementar com principal foco na realização de uma receção controlada. Nas paralelas simétricas realizavam balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia mais alta que os ombros no balanço atrás e saída simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços, com receção ao solo em equilíbrio.

Uma vez que a todos os alunos com essa opção iriam estar a trabalhar a força na luta, seria realizado em simultâneo uma estação de condição física igual à utilizada na 2.<sup>a</sup> UD.

| Situação de Aprendizagem   | Grupos                                                 |                                                 |                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                            | 1. <sup>a</sup> Rotação                                | 2. <sup>a</sup> Rotação                         | 3. <sup>a</sup> Rotação                    |
| <b>Andebol (4x3/ 5x5)</b>  | 1, 14, 20, 21, 22, 26, 29 e 30                         | 1, 6, 8, 12, 14, 15, 17, 20, 21 e 22            | 1, 8, 6, 12, 14, 15, 17, 22, 23 e 29       |
| <b>Atletismo</b>           | 2, 6, 8, 12, 15 e 17                                   | 4, 7, 16, 24, 28 e 29                           | 5, 11, 20, 21, 26 e 27                     |
| <b>Voleibol (2x2/ 4x4)</b> | 3, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 23, 24, 25, 26 e 27 | 2, 3, 5, 9, 11, 13, 18, 19, 23, 25, 26, 27 e 30 | 2, 3, 4, 7, 9, 13, 16, 18, 19, 24, 28 e 30 |

Tabela 27 - Organização da 8.<sup>a</sup> UD

Por fim, na 8.<sup>a</sup> e última UD desta etapa, seriam realizadas as matérias andebol, voleibol e atletismo, nomeadamente, corrida de barreiras, estafetas e lançamento do peso. Relativamente à matéria de andebol, os exercícios eram realizados progressivamente ao longo das três rotações, iniciando numa situação de jogo em superioridade numérica ofensiva 4x3, dando continuidade à situação utilizada na 6.<sup>a</sup> UD para que os alunos críticos encontrassem um espaço para a realização de remate em salto e com controlo na receção e passe da bola com o braço armado conseguissem passar a bola ao colega de equipa melhor posicionado. De seguida, eram realizadas duas situações de jogo 5x5, uma primeira com todos os alunos desta opção, no qual, à semelhança da 2.<sup>a</sup> etapa, os alunos críticos ocupavam o corredor central e os alunos de nível Elementar e de referência ocupavam os corredores laterais e a posição de GR, permitindo desta forma, que os alunos críticos tivessem a maioria das oportunidades de finalização em remate em salto e os restantes utilizassem toda a largura e profundidade através da formação de um trapézio ofensivo, realizando igualmente defesa individual. Já na terceira situação estavam presentes apenas alunos de nível elementar com a presença de alunos de referência, de forma a criar situações de jogo mais complexas com principal foco na defesa individual e situações de 1x1.

Relativamente ao voleibol e indo ao encontro aos objetivos da etapa em situações de jogo 2x2 e 4x4, seriam realizados jogos com valorização do ataque quando a bola fosse diretamente ao chão ou só com um toque do adversário, de forma a promover o serviço e o ataque colocado para uma zona de difícil defesa/ receção. Para tal estariam sempre a jogar com um aluno de nível E, um aluno de nível A.

Por fim, os alunos que tinham a opção de atletismo realizaram as disciplinas de lançamento do peso, corrida de barreiras e corrida de estafetas. À semelhança das UD anteriores, as estações foram adaptadas às características dos alunos que a praticavam, alterando a distância entre barreiras na corrida de barreiras e realizando com um par com uma velocidade idêntica, a corrida de estafetas, relativamente ao exercício de lançamento do peso, os alunos

que estavam a trabalhar para o nível elementar realizavam o lançamento a partir da posição de força, lançando com a ajuda da rotação das pernas e tronco, já os alunos do nível avançado realizavam o lançamento de uma bola medicinal, partindo de uma posição de costas para o local de lançamento.

#### 1.4.2 Balanço da 3.<sup>a</sup> Etapa

A conclusão da 3.<sup>a</sup> Etapa ficou comprometida devido às medidas extraordinárias de contenção e mitigação do coronavírus, que resultaram na suspensão de todas as atividades escolares presenciais. Ainda assim, é possível perspetivar os ganhos dos alunos ao longo desta etapa e a concretização dos objetivos propostos.

Iniciando pelos alunos Críticos na matéria de Basquetebol nomeadamente os alunos n.º 2, 3, 5, 20, 21 e 25, tenho a apontar o grande salto qualitativo dado pelos mesmos, uma vez que ao final da 6.<sup>a</sup> UD, cumpriram com os objetivos propostos, sendo que, no caso das alunas n.º 5 e 25, já realizavam os critérios da situação de jogo 3x3 na totalidade das ações e não apenas em 6 em cada 10. Na mesma ordem, os alunos Críticos na matéria Andebol revelaram melhorias nas situações de decisão de quando passar ou progredir em drible para finalizar, realizando vários remates em salto na situação de jogo 4x3 e assumindo claramente a atitude defensiva quando em fase de defesa.

Por outro lado, a suspensão das atividades vieram condicionar a progressão das situações de aprendizagem dos alunos com a opção de Andebol que estavam a trabalhar para o nível Elementar, uma vez que apenas realizaram a situação de jogo 4x3 na 6.<sup>a</sup> UD e não tiveram a hipótese de estar em situações de jogo 5x5, nas quais se iria dar relevância à defesa individual e à marcação de controlo. No que diz respeito aos alunos com opção de Basquetebol do grupo E+, foram demonstrados ótimos indicadores de adaptação à situação de jogo 5x5, onde a utilização desta situação de jogo, com utilização de defesas sombra, veio revelar a capacidade dos mesmos para assegurar a manutenção do equilíbrio ofensivo após desmarcação, criando sempre opções de linhas de 1.º passe. Já alguns alunos do grupo E, demonstraram algumas dificuldades na adaptação a esta situação de jogo, nomeadamente os alunos n.º 7, 11, 13, 27 e 28, no que diz respeito à ocupação do espaço livre após desmarcação.

No que diz respeito à matéria de voleibol, a evolução foi notória desde a 1.<sup>a</sup> aula da 5.<sup>a</sup> UD até à última, tendo os alunos n.º 1, 4, 7, 8, 11, 16 e 28, cumprido a totalidade dos objetivos na situação de jogo 2x2, potenciado pela alternância entre as situações de jogo 2x2 e 4x4. Os restantes alunos do grupo E, desta matéria, apesar de não terem cumprido a totalidade dos

objetivos, estabilizaram a realização do serviço por cima, garantindo a intencionalidade da receção e distribuição para dar continuidade às ações, ficando aquém das expectativas no que diz respeito à intencionalidade das ações ofensivas. No que diz respeito ao grupo de alunos E+ existiu uma melhoria significativa nos alunos n.º 6, 12, 15, 16, 18, 29 e 30, potenciado não só pelos exercícios realizados em aula, mas também pela participação dos mesmos nos treinos de Desporto Escolar da escola.

Relativamente às matérias individuais, nomeadamente a Ginástica de Solo, revelou-se muito benéfica a utilização de colchões nos espaços exteriores, na melhoria dos elementos que os alunos n.º 9, 14 e 26 tinham mais dificuldades, sendo que estes, quando realizaram a sequência de habilidades no P2, já conseguiam integrar na mesma o pino e a roda sem ajuda manual. Já a aluna n.º 3 confirmou o cumprimento do nível Avançado nesta matéria.

Na Ginástica de Aparelhos, foi notória a melhoria da qualidade da motivação dos alunos, devido à introdução do salto de  $\frac{3}{4}$  de mortal. Esta inovação fez com que os alunos procurassem cumprir com a realização da receção controlada nos restantes saltos do nível e que se adaptassem muito bem à realização do salto de  $\frac{3}{4}$  de mortal. Já no que diz respeito aos objetivos colocados ao nível dos saltos no plinto e das habilidades a realizar nas paralelas simétricas, não foi possível cumprir, devido à interrupção letiva que coincidia com a ida ao Ginásio.

Referindo-me ao Atletismo, os alunos n.º 2, 4, 6, 11, 16, 17, 24, 26 e 27, melhoraram muito positivamente no que diz respeito à corrida de estafetas, nomeadamente na manutenção da velocidade no momento da transmissão, potenciado pela realização de um sinal sonoro no momento da transmissão, permitindo desta forma que o aluno que estava a receber o testemunho não necessitasse de olhar para o colega no momento da transmissão. Relativamente às restantes matérias da subárea, não foi possível cumprir com o planeado ao nível, dos saltos em altura e em comprimento, da corrida de barreiras e lançamento do peso.

Por fim, no que às atividades físicas diz respeito, a evolução na Salsa a pares foi bastante positiva para os alunos n.º 2, 8, 13, 15, 17, 22 e 26, devido à realização da dança com um par com mais disponibilidade para a dança e que facilitava a realização da coreografia dentro do tempo.

Embora não se tenha confirmado pela realização dos testes do FitEscola, penso que a integração do trabalho da resistência nos JDC e no circuito de condição física, foi benéfico para

os alunos n.º 2, 5, 11, 20, 25 e 26, visto que, ao longo da etapa os alunos demonstravam maior facilidade em realizar os exercícios em situação de jogo de Andebol e Basquetebol. Igualmente ao nível da melhoria da força abdominal e de braços, os alunos ao longo da etapa procuravam aumentar o número de repetições de cada exercício dentro do tempo disponível.

No que diz respeito ao trabalho de pesquisa, todo o processo foi realizado em acordo com o plano, embora após refletir sobre o mesmo, teria realizado a formação de grupos de forma diferenciada. Ou seja, ao invés de agrupar os alunos aleatoriamente teria agrupado os alunos de acordo com as suas necessidades de melhorias nas capacidades motoras, sendo portanto os alunos n.º 2, 5, 11, 20, 25 e 26 responsáveis pela realização do trabalho sobre a resistência, os alunos n.º 4, 8, 9, 21 e 22 responsáveis pela realização do trabalho sobre flexibilidade e os restantes alunos distribuídos pelos diferentes temas, no sentido destes alunos compreenderem melhor e serem capazes de aplicar posteriormente os métodos e meios de treino das capacidades que estão em défice.

## 1.5 4.ª Etapa (Produto)

### 1.5.1 Plano e Operacionalização da 4.ª Etapa

| Calendarização da 4.ª Etapa (Lecionação - 12.º A) |                    |  |      |  |    |  |         |  |    |  |       |  |
|---------------------------------------------------|--------------------|--|------|--|----|--|---------|--|----|--|-------|--|
| Etapa                                             | 4ª Etapa (Produto) |  |      |  |    |  |         |  |    |  |       |  |
| Mês                                               | Abril              |  | Maio |  |    |  |         |  |    |  | Junho |  |
| Semana                                            | 5                  |  | 1    |  | 2  |  | 3       |  | 4  |  | 1     |  |
| Espaço                                            | P1                 |  |      |  | E1 |  |         |  | P2 |  |       |  |
| UD                                                | 9.ª UD             |  |      |  |    |  | 10.ª UD |  |    |  |       |  |
| Atividades                                        |                    |  |      |  |    |  |         |  |    |  |       |  |

Tabela 28 - Calendarização da 4.ª Etapa

Embora a Etapa anterior não tenha terminado devido às medidas extraordinárias de contenção e mitigação do coronavírus, que resultaram na suspensão de todas as atividades escolares presenciais e posterior cancelamento das mesmas, para o período remanescente, idealizo qual seria organização da 4.ª Etapa da Lecionação. Esta etapa seria subdividida em 2 UD, uma de revisão e consolidação e outra de apuramento de resultados. Embora, em ambas fossem realizadas as situações critério definidas nos objetivos da etapa/anuais, tendo em vista a sua consecução/confirmação.

| <b>Objetivos Operacionais da 3.ª Etapa por Grupo de Alunos nos JDC</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Alunos Críticos Andebol<br/>(14, 20, 21 e 26)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Alunos Críticos Basquetebol<br/>(2, 3, 5, 20, 21 e 25)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Em situação de jogo 5x5, os alunos conseguem em pelo menos 4 de 10 fases ofensivas:<br>Receber, controlar a bola e progredir em drible para finalizar<br>Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição<br>Finalizar em remate em salto<br>Assumir atitude defensiva quando realiza o papel de defesa                                                      | Em situação de jogo 3x3, os alunos conseguem:<br>Receber, controlar a bola e progredir em drible para finalizar<br>Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição<br>Finalizar em lançamento na passada<br>Assumir atitude defensiva quando realiza o papel de defesa                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Andebol (1, 6, 8, 12, 15, 17 e 22)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Basquetebol E (7, 11, 13, 16, 19, 23, 27 e 28)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Em situação de jogo 5x5, os alunos conseguem:<br>Desmarcar-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço<br>Utilizar fintas e mudanças de direção<br>Defender individualmente<br>Realizar marcação de controlo<br>Realizar situações de 1x1                                                                                                                        | Em situação de jogo 5x5, os alunos conseguem:<br>Desmarca-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe<br>Manter o equilíbrio ofensivo após desmarcação<br>Lançar utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa<br>Defender individualmente<br>Participar no ressalto quer ofensivo quer defensivo                                                                                                                                                                        |
| <b>Voleibol E (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 14, 16, 23, 26, 27 e 28)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Basquetebol E+ (4, 9, 18, 24, 29 e 30)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Em situação de jogo 2 x 2, os alunos conseguem:<br>Servir por baixo ou por cima<br>Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para junto da rede<br>Distribuir intencional para a zona de ataque<br>Finalizar intencionalmente para uma zona de difícil defesa;                                                                   | Em situação de jogo 5x5, os alunos conseguem:<br>Desmarca-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe<br>Manter o equilíbrio ofensivo após desmarcação<br>Lançar utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa<br>Defender individualmente<br>Participar no ressalto quer ofensivo quer defensivo                                                                                                                                                                        |
| <b>Voleibol E+ (6, 17, 19, 22, 24, 25, 29 e 30)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Voleibol A (9, 12, 15, 18, 29 e 30)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede a 2,20 m de altura:<br>Servir por cima numa zona de difícil receção;<br>Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3<br>Finalizar intencionalmente para um espaço vazio<br>Deslocar-se e posicionar-se corretamente para defesa baixa do remate | Em situação de jogo 6x6 num campo 18 m x 9 m, com a rede a 2,20 m de altura:<br>Utilizar o sistema de jogo 0:6:0, com distribuidor em zona 3, com sistema de receção em W, com sistema defensivo 3:2:1 e proteção ao próprio ataque 2:3;<br>Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção;<br>Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3;<br>Finalizar intencionalmente para um espaço vazio;<br>Deslocar-se e posicionar-se corretamente para defesa baixa do remate. |

Neste sentido, em ambas as UD iriam ser dadas a prioridade de realização de situações formais de jogo/ avaliação, mas utilizando as mesmas para ambientar os alunos a essas situações e não apenas com avaliação sumativa.

No caso do Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol, os alunos iriam utilizar a situação de jogo formal para o nível de jogo para o qual estiveram a trabalhar. Sendo que no caso do Futebol e do Voleibol, os alunos que iriam ser avaliados nas situações de jogo de nível avançado seriam avaliados fora da aula. No caso do Futebol os alunos seriam avaliados em conjunto com a turma do 11.º B quando estes estiverem no espaço E3, já no voleibol os alunos seriam encaminhados para os treinos de Desporto Escolar e lá realizariam a avaliação.

A distribuição dos momentos formais de avaliação será distribuída consoante o equilíbrio entre a quantidade de aulas lecionadas naquela matéria e pela possibilidade de utilizar uma situação de avaliação formal no espaço em que a aula será lecionada.

Sendo que, quando está montada uma estação de avaliação em aula, estará igualmente montada uma estação para a melhoria e aplicação das matérias alvo de avaliação em aulas ou UD posteriores.

Não havendo a possibilidade de realizar a situação formal de avaliação de Andebol e Futebol, nos espaços P1, E1 e P2, irei coordenar a realização destas situações de avaliação com a turma 11.ºB às terças-feiras, uma vez que é uma turma que está a funcionar pelo regime de opções e visto que irão ter o espaço E3 disponível para realizar situações de avaliação formal das mesmas, enquanto eu estiver a utilizar o espaço P1.

Desta forma, a avaliação do Futebol e Andebol será concluída durante as duas primeiras semanas da 9.ª UD, ficando o Voleibol para o espaço E1 e o Basquetebol para a 10.ª e última UD.

A avaliação da Ginástica e Atletismo será igualmente realizada no espaço P1, uma vez que foram as matérias mais abordadas ao longo do ano e de forma a permitir a realização de situações de aprendizagem de Badminton, Patinagem e Luta, estes últimos serão avo de recolha de informação na 10.ª UD em situações formais de acordo com o Perfil do Aluno da EBSC.

## **1.6 PTI – Professor a Tempo Inteiro**

A atividade “Professor a Tempo Inteiro” (PTI) é uma atividade tradicional do estágio pedagógico que permite ao professor estagiário experienciar uma semana em que leciona aulas de várias turmas, além da que acompanha ao longo do ano letivo.

Inicialmente planeei realizar esta atividade durante a 2.<sup>a</sup> Etapa dado o benefício que esta teria para a minha formação inicial, uma vez que, as experiências vividas durante esta semana permitem verificar as minhas capacidades ao nível da Lecionação, junto de turmas com características diferentes da turma que acompanho ao longo do ano, o que iria permitir reajustar os objetivos a nível dos parâmetros AGIC.

Esta atividade não foi realizada uma vez que não foi possível observar todas as aulas no período delineado para a observação nem para o período de planeamento. Neste sentido reagendei a realização da atividade para a semana de 17 a 21 de Fevereiro, visto que foi a terceira semana de aulas após o início do segundo semestre e, portanto, uma altura em que a grande maioria dos professores estava a iniciar a 3.<sup>a</sup> Etapa da Lecionação, o que me permitiu acompanhar a introdução de novas aprendizagens e discutir em conjunto com os professores as situações de exercício a realizar na semana do PTI.

Os objetivos desta atividade prenderam-se na melhoria da minha capacidade de planeamento das aulas, adequação da instrução e feedback de acordo com a turma em questão procurando potenciar ao máximo as características do espaço de acordo com os objetivos de cada grupo de alunos. Noutra perspetiva procurei que a observação e a discussão das aulas com os professores, me permitisse demonstrar os benefícios associados ao trabalho cooperativo entre professores e a sua necessidade para introduzir a ideia de “Processos de Avaliação Coletiva” a realizar no Seminário, tal como explicarei mais à frente.

Dada esta dupla perspetiva de benefício para a minha formação e para o Seminário a realizar, procurei escolher turmas de diferentes anos de ensino e de professores pertencentes ao quadro de escola ou ao quadro de zona pedagógica, uma vez que estes serão os principais atores na mudança das práticas na escola no presente ano letivo e nos que se seguem.

Neste sentido, planeei a atividade de PTI ao longo de quatro semanas, dividindo-as em três fases (Pré-PTI, PTI e Pós-PTI). Nas duas primeiras semanas foi realizada a primeira fase, o Pré-PTI, onde observei as aulas das turmas que mais tarde iria lecionar, focando a minha observação nas características dos alunos, nas rotinas de organização e de funcionamento do

professor e na recolha de dados para a elaboração de um plano de aula para as turmas em questão.

Antes das aulas e após as aulas procurei reunir-me com os professores em questão com vista a entender as principais opções metodológicas e organizacionais seguidas pelos mesmos, assim como as informações sobre os alunos que não ficaram esclarecidas através da observação. Na segunda semana realizei a operacionalização da semana de PTI, apresentando propostas de planeamento de aulas aos professores e retirando algumas dúvidas existentes, através da observação das aulas dessa semana.

Na segunda fase desta atividade, lecionei as aulas planeadas. Procurei ao final de cada aula reunir-me com os professores de forma a receber feedback sobre a consecução dos objetivos traçados ao nível dos parâmetros do GIC.

Na terceira fase tive como objetivo realizar o balanço da semana de PTI, baseado nas metas traçadas para esta atividade e no grau de consecução das mesmas. Tive igualmente por base os dados recolhidos na primeira fase, de forma a organizar a pesquisa para a realização da revisão da literatura do Seminário.

De acordo com as opções e objetivos traçados para esta semana, resultou o horário da semana de PTI (tabela 29) que seguiu esta ordem de critérios: 1.º - exclusão das turmas com aulas em simultâneo com as aulas de Educação Física e Hora + do 12.º A, assim como, da hora de atendimento aos Encarregados de Educação; 2.º - exclusão de turmas do ensino secundário e profissional; 3.º - exclusão dos professores contratados; 4.º - Integrar apenas uma turma por ano de escolaridade; 5.º - Integrar uma turma de 8.º ano (para completar um horário de 22 horas semanais); 6.º - Exclusão de um dos restantes 4 anos de escolaridade do ensino básico.

|       |       | SEGUNDA | TERÇA  | QUARTA | QUINTA | SEXTA  |        |
|-------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 8.20  | 9.05  | 7.º E   | EE     | 9.º C  |        | 12.º A |        |
| 9.05  | 9.50  |         |        |        |        |        |        |
| 10.20 | 11.05 | 8.º E   | 12.º A | 8.º E  |        | 5.º C  |        |
| 11.05 | 11.50 |         |        |        |        |        |        |
| 12.00 | 12.45 |         |        | 7.º E  | Hora + |        |        |
| 12.50 | 13.35 | 9.º C   | 5.º C  |        |        |        |        |
| 13.45 | 14.30 |         |        |        |        |        | DE VOL |
| 14.35 | 15.20 |         |        |        |        |        |        |
| 15.30 | 16.15 |         |        | DE VOL |        |        |        |

Tabela 29 - Horário PTI

Relativamente ao Pré-PTI, considero que foi bastante positivo ter definido este período por duas semanas, uma vez que, naturalmente, os professores apresentaram diferentes formas de organização das aulas e a diversidade de matérias lecionadas também foi diferenciada de acordo com a turma, ano de escolaridade e espaço de aula. A adicionar foi positivo, visto que a turma 9.º C tinha de alterar de espaço de aula entre a primeira aula e a segunda, o que teve de ter a minha atenção tendo em vista a continuidade das matérias a lecionar nos dois espaços.

Neste período é de relevar a grande abertura demonstrada pelos professores para a observação das aulas, nas quais, todos tiveram a preocupação de antes e após a aula explicar os objetivos e a importância dos exercícios realizados, assim como, as características principais da turma, a nível das atividades físicas desportivas e do comportamento. Este último, foi um dado bastante importante visto que as turmas 8.º E e 9.º C apresentavam um grupo de alunos com bastantes comportamentos de desvio durante o decorrer da aula, pelo que, tive de ter em atenção aos parâmetros da gestão no planeamento e condução das respetivas aulas. Neste sentido, procurei planear as aulas de acordo com as rotinas de cada turma, tendo igualmente em conta as matérias planeadas para cada aula, pelos professores.

No caso da turma 9.º C, decidi manter exatamente a mesma organização de aula observada, uma vez que na rotação anterior a turma tinha estado no espaço em que eu iria lecionar a aula de 90 minutos, numa aula de 45 minutos e dados os comportamentos de desvio observados, os alunos estiveram pouco tempo em empenhamento motor. A única alteração que realizei foi na estação de Voleibol, uma vez que os alunos estavam a realizar um jogo 3x3 sem condicionantes e não se observava a dinâmica dos 3 toques, neste sentido, mantive a organização do espaço com 6 alunos, mas dividi-os em 2 campos. Num dos campos realizavam um jogo 2x2, com dois toques em que cada aluno poderia realizar no máximo 2 serviços consecutivos. No outro campo estava 1 aluno em espera de cada equipa e realizavam uma situação de jogo 1+1 procurando jogar maioritariamente em passe. A rotação era realizada após a perda da posse do serviço ou após a realização de 2 serviços consecutivos.

A semana de PTI iniciou-se da melhor forma, tendo em conta que um dos objetivos era potenciar ao máximo as características do espaço de acordo com os objetivos de cada grupo de alunos. Digo que foi positivo, porque a aula estava inicialmente planeada para o E1 mas o piso estava molhado uma vez que esteve a chover durante a noite anterior, o que me obrigou a adaptar a aula para o meio do pavilhão. As matérias inicialmente planeadas eram corrida de barreiras, Futebol e Voleibol, mas visto que estavam outras duas turmas a ter aula em

simultâneo, não foi possível manter a estação de Futebol. Dado isto, realizei o aquecimento com os exercícios de introdução à corrida de barreiras e adicionei uma estação de badminton, uma vez que foi uma matéria trabalhada na rotação anterior pela turma. Para substituir a estação de futebol e para dar continuidade aos objetivos do jogo de invasão criei uma estação de monocorfebol. Esta decisão foi muito bem aceite pela professora da turma e salientou que a gestão do espaço foi muito bem conseguida.

No segundo tempo o piso já estava seco e as condições meteorológicas permitiram a realização da aula no exterior. Dado isto o aquecimento para a aula foi mantido uma vez que a estratégia utilizada pelo professor me pareceu benéfica para o controlo da atividade. Mas tal como estava previsto, a aula iniciou-se após a hora prevista, uma vez que os alunos demoraram muito tempo a equipar no balneário. Dado isto e para diminuir as hipóteses da existência de comportamentos de desvio durante o aquecimento, elegi os alunos mais problemáticos como “capitães de equipa” para a realização do aquecimento e circuito de condição física.

Já na terceira e última aula da manhã, tive a hipótese de experienciar pela primeira vez neste ano letivo, uma aula de 45 minutos, algo que me dificultou bastante a gestão do tempo. A adicionar à redução significativa do tempo de aula a que estava habituado, colocou-se a decisão do professor da turma de realizar a inscrição dos alunos para o torneio de Atletismo da escola, no início da aula, o que reduziu o tempo útil de aula de 35 minutos para apenas 20 minutos. Dado isto e uma vez que na semana anterior tinha observado que os alunos chegavam muito tarde à aula das 8:30, terminei a aula dizendo que quem chegasse à aula até às 8:40 iria ter um prémio. Na aula seguinte o “prémio” revelou-se um aspeto fundamental para lecionar a aula planeada e garantir que os alunos estavam todos presentes à hora marcada para o início do aquecimento. A estratégia utilizada foi deixar o espaço todo montado às 8:25 e todos os alunos que estavam equipados e prontos para começar a aula podiam utilizar o material disponível para a aula de forma “livre” até às 8:40. Esta estratégia foi valorizada pelo professor da turma, uma vez que a turma se mostrou mais empenhada durante o decorrer da aula e visto que toda a turma estava presente às 8:40, algo que segundo o professor ainda não tinha acontecido nenhuma vez no ano letivo.

As restantes aulas decorreram de forma positiva e os alunos mostraram-se bastante empenhados nas mesmas. Penso apenas que a organização das aulas de 45 minutos não devem seguir a mesma organização das aulas de 90 minutos. Digo isto porque a totalidade dos professores utiliza uma organização por estações, controlando a rotação por tempo, não

permitindo que haja nenhum grupo que não realize uma das estações. Esta decisão na minha opinião não se demonstrou benéfica uma vez que os alunos não têm tempo de prática suficiente em cada uma das matérias visto que numa aula em que os alunos se atrasem a equipar ou sair da aula anterior, acabam por estar apenas 4/5 minutos em cada estação, algo que a meu ver não traz benefícios na aprendizagem dos conteúdos.

De um modo geral avalio esta atividade de forma positiva, visto que tive sucesso nos parâmetros AGIC a que me propus nas diversas turmas e suscitei nos professores o interesse na observação de aulas de colegas e nos benefícios que a alteração de exercícios ou estratégias podem ter para beneficiar as aprendizagens dos alunos.

## **1.7 Coadjuvação ao 1º Ciclo**

Como já vim a referir até este ponto, no ano letivo 2019/2020, estive a repetir o estágio pedagógico do 2º ano do MEEFEBS, na mesma escola, com o mesmo núcleo de DE e mesma turma de lecionação e DT. Uma novidade contrastante do ano letivo anterior foi o facto de estar a realizar o estágio sem colegas de estágio, seja da ULHT, seja da FMH. Dado isto, procurei encontrar soluções para um parâmetro da minha avaliação, a Cooperação.

Visto que não tinha colegas estagiários procurei cooperar com o GEF nas atividades realizadas e projetos que alimentassem a minha formação como estagiário e que me ajudassem na progressão dos projetos da escola. Nesta via, procurei associar-me ao projeto de coadjuvação ao 1º ciclo, que embora não se encontrasse previsto no Programa de Estágio Pedagógico, considerei que esta possibilidade, de participar no projeto de coadjuvação com as Escolas Básicas do 1º ciclo do agrupamento, representava um complemento extremamente enriquecedor para a minha atividade, não só pela parceria realizada com a professora de EF da EBSC, como pela vivência da realidade de um projeto necessário para progressão da EF curricular, que este ano contava com totalidade dos anos de escolaridade.

“O primeiro aspecto que devemos assinalar é o facto das aprendizagens da Educação Física não poderem ser alcançadas fora do quadro institucional escolar. Julgar que a criança pode compensar a inexistência da sua aula de Educação Física na escola, socorrendo-se de actividades extra-curriculares, é um erro para o qual todos os educadores devem estar precavidos.” (Direcção Geral do Ensino Básico, 1993, p.24)

Uma vez que as aulas de coadjuvação eram realizadas em conjunto com um professor de EF da escola sede, procurei escolher uma professora que no ano anterior esteve bastante tempo de baixa, devido a alguns sintomas de ansiedade provenientes do stress laboral. Neste sentido, e uma vez que o horário era compatível com o meu horário de estágio procurei

coadjuvar duas turmas de 2º ano, na Escola Básica do 1.º Ciclo dos Lombos, uma vez que eram duas aulas consecutivas de 45 minutos, por semana, e nas quais seria possível ajustar o planeamento de acordo com as dificuldades dos alunos de cada turma.

A nível de recursos espaciais e materiais a escola encontrava-se muito bem equipada para a prática de EF. Tendo à disposição um campo reduzido de 20mx10m com duas balizas, com uma pista de atletismo com 3 corredores inscritos à volta do campo e um espaço interior reduzido (ludoteca), maioritariamente utilizado quando as condições climatéricas eram adversas.

O planeamento da 1.ª etapa de coadjuvação ao 1.º ciclo foi realizado pela professora de EF e iniciou-se com um momento formal de avaliação inicial, com base numa ficha de observação criada pelos professores do GEF que estavam a realizar a coadjuvação ao 1º ciclo, tendo por base a prova de aferição ao segundo ano realizada no ano letivo 2017/2018.

A prova foi organizada em 3 estações, a primeira, englobou o bloco de deslocamentos e equilíbrios, no qual os alunos realizavam uma cambalhota à frente e meia pirueta, em seguida continuavam o percurso realizando um deslocamento para a frente e para os lados no banco sueco, após este, realizavam transposição de obstáculos com chamada a um pé e por último, efetuavam 5 saltos à corda. Nesta estação, os elementos em que os alunos sentiram mais dificuldades foram, a cambalhota à frente e nos saltos à corda, o que desde cedo indicou uma necessidade de trabalhar a coordenação em ambas as turmas. Na segunda estação, correspondente aos exercícios de precisão, de drible, de lançamento com uma mão e remate com o pé, foi possível identificar uma maior dificuldade de realização no remate com o pé por parte das raparigas. Por último, na situação de jogo dos 8 passes, foi possível verificar que existia dificuldade por parte de alguns alunos em agarrar a bola sem deixar cair e alguma intolerância por parte dos restantes.

Neste sentido, partimos para a análise dos resultados desta prova em conjunto de forma a encontrar as soluções para as aulas semanais a realizar. Algo que achei bastante positivo, uma vez que a professora que estava a acompanhar demonstrou toda a abertura para ouvir as minhas opiniões. Desta análise, e seguindo as recomendações da Direção Geral do Ensino Básico (1993), procurámos criar uma organização de aula significativa, agradável e com variedade permitindo a repetição. Pelo que, decidimos que iríamos utilizar uma organização por estações em que existissem sempre três estações representativas dos blocos de perícia e manipulação, deslocamentos e equilíbrios e de jogos.

Uma vez que as maiores dificuldades se prenderam com a cambalhota à frente e com os saltos à corda, estas duas tarefas fizeram sempre parte da aula durante toda a 2.<sup>a</sup> Etapa, algo que se veio a confirmar como uma decisão positiva uma vez que apenas três alunos no conjunto das duas turmas não conseguiam realizar a cambalhota ao final do 1.<sup>o</sup> Semestre.

## **2. Direção de Turma**

### **2.1 Contextualização da DT na EBSC**

Na EBSC, tal como consta no Regulamento Interno, o diretor de turma é designado pelo Diretor, neste sentido, realizei uma entrevista à Diretora no decorrer da 1ª Etapa através da qual procurei conhecer os critérios utilizados para a atribuição desta função. Embora não estivessem claramente definidos nem descritos em nenhum documento de autonomia da escola, a escolha dos diretores de turma é realizada de forma informal e intuitiva, baseada no perfil pessoal e de liderança do professor, e procurando sempre que os professores designados para a direção de cada turma não exerçam a tarefa contrariados. Este procedimento vai ao encontro do que defendem Clemente e Mendes (2013), referindo que a atribuição desta função não deve ser realizada com pouca ponderação, uma vez que as características humanas e de liderança flexível são competências valorizadas para o exercício deste cargo.

De acordo com Roldão (1995) a direção de turma é um órgão de gestão intermédia e o professor que desempenha esta função é fulcral na articulação entre o conselho de turma, os alunos e os encarregados de educação. Uma vez que o diretor de turma assume o poder de decisor, gestor e coordenador na resolução de problemas em cada contexto, em colaboração com os diferentes intervenientes (Favinha, Góis e Ferreira, 2012).

O exercício deste cargo deve ser realizado visando o envolvimento dos diversos atores (encarregados de educação, professores e alunos) na melhoria das aprendizagens dos alunos (Boavista & Sousa, 2013).

A nível de enquadramento do papel decisivo do diretor de turma, Roldão (1995) define três níveis de gestão do currículo operacional, sendo eles um nível macro, um meso e um nível micro os professores de cada disciplina na gestão direta do currículo em aula.

A um nível meso e tendo em vista o sucesso escolar de cada aluno, a organização da EBSC apresenta várias possibilidades de organização e gestão intermédia que facilitam a ação dos professores na adequação do currículo, assim como a dos diretores de turma na melhoria da sua intervenção junto dos diferentes atores. Neste âmbito destaca-se (i) a integração de uma hora no horário semanal dos professores, comum a todos os professores, para a realização de reuniões; (ii) a marcação de um horário de atendimento aos encarregados de educação, passível de ser ajustada de acordo com a disponibilidade dos encarregados de educação; (iii) a atribuição de uma hora no horário semanal dos alunos e diretores de turma, designado de Hora+, com o

objetivo de tratar de assuntos desta área. Em minha opinião, esta forma de organização dos horários é bastante benéfica para a participação ativa do diretor de turma nas atividades da escola e da turma.

Nesta área, acompanhei a mesma turma da área de Lecionação, o 12.º A. A turma era composta por um total de 31 alunos, 19 do sexo masculino e 12 do sexo feminino. Quatro estudantes apenas integraram a turma neste ano letivo e duas apenas frequentavam a disciplina de Matemática A, por já terem concluído as demais disciplinas do 12.º ano em anos anteriores e duas estudantes foram transferidas de outro estabelecimento de ensino, estando a realizar o 12.º ano pela primeira vez.

No primeiro Conselho de Turma realizado, foi analisada a última ata do ano letivo anterior e deu-se relevo ao bom aproveitamento da turma, destacando 15 alunos com uma média superior a 14 valores e ao muito bom comportamento da mesma em sala de aula. No que diz respeito às medidas de suporte à aprendizagem e inclusão foram aplicadas medidas universais, mais concretamente, de apoio às disciplinas de Português e/ou Matemática aos alunos n.º 14, 15, 17, 22, 25, 26, 28, 29 e 30. Foram igualmente aplicadas medidas universais de diferenciação pedagógica ao aluno n.º 18, por este apresentar diagnóstico de dislexia.

Nesta área tive oportunidade de dar maior ênfase ao contacto com os alunos, uma vez que no horário da turma dispus do tempo letivo “Hora +”, durante o qual me foi possível tratar de assuntos relativos à Direção de Turma, ao Projeto Interdisciplinar e à Cidadania e Desenvolvimento. Uma vez que me foi dada a possibilidade de conduzir estas aulas, tive como foco coordenar o trabalho interdisciplinar juntamente com o Conselho de Turma. Ao nível do contacto com os Encarregados de Educação acompanhei as reuniões solicitadas pela diretora de turma ou pelos encarregados de educação, não sendo este o meu foco principal de atuação.

## 2.1 1.ª Etapa (Prognóstico)

### 2.1.1 Plano e Operacionalização da 1.ª Etapa

| Calendarização da 1.ª Etapa (Direção de Turma - 12.º A) |                          |    |                                   |                                     |                                                     |    |
|---------------------------------------------------------|--------------------------|----|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|
| Etapa                                                   | Prognóstico              |    |                                   |                                     |                                                     |    |
| Mês                                                     | Setembro                 |    |                                   |                                     | Outubro                                             |    |
| Dia                                                     | 5                        | 12 | 19                                | 26                                  | 3                                                   | 10 |
| Conteúdo                                                | Preparação do ano letivo |    | Eleição do Delegado e Subdelegado | Apresentação do Plano de Emergência | Debate "A escola que temos e a escola que queremos" |    |
| Atividades                                              |                          | CT |                                   | REEd                                |                                                     |    |

Tabela 30 - Calendarização da 1.ª Etapa DT

Tal como sugere a tabela 30, a 1.ª Etapa iniciou-se com a preparação da receção aos alunos e realização do primeiro Conselho de Turma (CT), período no qual coadjuvei a Diretora de Turma na preparação das atividades e iniciei a realização do planeamento da 1.ª Etapa. Os debates iniciais visaram a discussão de possibilidades de atuação e de intervenção a nível da Direção de Turma.

Os objetivos traçados para esta etapa, visaram definir em que vertente da Direção de Turma iria atuar e realizar a liderança das aulas de Hora+. Para tal procurei acompanhar a Diretora de Turma na preparação e condução das principais atividades desta etapa.

Neste sentido e uma vez que na opinião dos alunos um bom diretor de turma, é uma pessoa compreensiva, simpática, amiga e que se relaciona bem com os seus alunos, que deve procurar ser justo, responsável e saber ajudar e cativar os alunos (Oliveira, 2010), realizei o planeamento dos temas a abordar nas aulas de Hora+, em conjunto com a Diretora de Turma e procurei conduzir as mesmas, com o objetivo de ir conquistando a confiança dos alunos no desempenho deste papel.

No contacto com os Encarregados de Educação, é fundamental para a escola, conhecer melhor as famílias dos alunos, pois só desta forma é possível trabalhar conjuntamente contribuindo para a criação de um ambiente propício à aprendizagem dos alunos (Alho & Nunes, 2009). Com base neste pressuposto teórico, adotei, na preparação da primeira reunião de Encarregados de Educação (REEd) uma dinâmica idêntica à realizada na preparação das aulas de Hora+. A apresentação realizada (apêndice 11) foi preparada para identificar as novidades previstas para o presente ano letivo, apresentar os critérios de avaliação adotados

pelo agrupamento, informar as datas de realização do conselho intercalar e apresentar os critérios de atribuição de diplomas do quadro de excelência. Esta reunião foi conduzida em parceria com a Diretora de Turma, procurando no final questionar os encarregados de educação, em especial aos dos novos alunos na turma, sobre quais as suas principais preocupações para o ano letivo.

### 2.1.2 Balanço da 1.<sup>a</sup> Etapa

Na sequência das aulas realizadas nos dias 3 e 10 de outubro, nas quais foi abordado o tema “A escola que temos e a escola que queremos”, surgiram algumas propostas de alteração/melhoria ao currículo atual, por parte dos alunos, entre as quais surgiu a ideia de introduzir uma disciplina que os prepare para uma vida autónoma. Apelidada pelos alunos, como disciplina para a “Vida Adulta” esta teria como objetivo identificar os principais impostos associados aos rendimentos do trabalho (IVA, IRS), os principais sistemas contributivos (Segurança Social e ADSE), as formas de vinculação laboral (tipos de contratos laborais e trabalho independente) e a organização política e respetivo impacto. Nesta disciplina seriam também abordadas temáticas sobre a educação do consumidor e educação financeira, as quais não integram o currículo do curso de ciências e tecnologias.

Na sequência desta necessidade identificada pelos alunos na composição do currículo e nas atividades de enriquecimento curricular, reuni-me com uma professora de Economia A da EBSC, de forma a entender quais seriam os possíveis temas a abordar e a quantidade de aulas necessárias para tornar as aprendizagens relevantes. Desta reunião surgiram duas hipóteses. A possibilidade de integrar o projeto interdisciplinar numa perspetiva de Empreendedorismo, na qual os alunos iriam conhecer as etapas para a criação de uma empresa e os passos para a implementar um produto no mercado. E a possibilidade dos alunos do 10.º e/ou 11.º ano de Economia A realizarem apresentações orais na aula de Hora+ da turma, sobre as temáticas que estão a estudar e que são do interesse dos alunos do 12.º A.

## 2.2 2.ª Etapa (Prioridades)

### 2.2.1 Plano e Operacionalização da 2.ª Etapa

| Calendarização da 2.ª Etapa (Direção de Turma - 12.º A) |                        |          |    |          |     |          |   |       |     |         |          |    |              |  |
|---------------------------------------------------------|------------------------|----------|----|----------|-----|----------|---|-------|-----|---------|----------|----|--------------|--|
| Etapa                                                   | 2ª Etapa (Prioridades) |          |    |          |     |          |   |       |     |         |          |    |              |  |
| Mês                                                     | Outubro                | Novembro |    |          |     | Dezembro |   |       |     | Janeiro |          |    |              |  |
| Semana                                                  | 3/4/5                  | 1        | 2  | 3        | 4   | 1        | 2 | 3     | 4/5 | 1       | 2        | 3  | 4            |  |
| Conteúdo                                                | Organização            |          |    | Pesquisa |     | Draft    |   | Fórum |     |         | Pesquisa |    | Apresentação |  |
| Atividades                                              |                        |          | CT |          | REE |          |   |       |     |         |          | CT |              |  |

Tabela 31 – Calendarização da 2.ª Etapa DT

Uma vez que o Diretor de Turma é o responsável por coordenar a integração curricular e por orientar os alunos no sentido de fazerem um levantamento dos problemas/questões que irão ser desenvolvidos no desenvolvimento do projeto interdisciplinar, dei início à formulação do projeto interdisciplinar, operacionalizando-o nas aulas Hora+. Para o efeito defini objetivos específicos por cada uma das dimensões, numa ótica de interligação entre o Conselho de Turma e os Alunos, tal como se indica na tabela 32.

| Objetivos Específicos por dimensão                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Projeto Interdisciplinar                                                                                                                                                                                       | Hora +                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordenar projeto interdisciplinar;</li> <li>• Associar os conteúdos da Cidadania e Desenvolvimento aos conteúdos das disciplinas do currículo dos alunos;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planear e Liderar as aulas;</li> <li>• Concretizar a organização dos Fóruns da “Vida Adulta”;</li> </ul> |

Tabela 32 - Objetivos Pessoais

A organização deste projeto foi realizada à luz do Decreto-Lei n.º 55/2018 e do Despacho n.º 5908/2017, de 5 de julho, potenciando a Cidadania e Desenvolvimento com o contributo das disciplinas que compunham o currículo do 12.º ano do curso de ciências e tecnologias.

Tendo por base as ideias transmitidas anteriormente, procurei integrar no planeamento das aulas Hora+ alguns “Fóruns” para esclarecimento/desenvolvimento/estudo das temáticas em questão e propor aos alunos a possibilidade de criarem um plano de negócios para a introdução de um produto associado ao desenvolvimento sustentável no mercado. O

desenvolvimento desta atividade possibilitou a conjugação do projeto interdisciplinar com os temas assinalados a verde na tabela 33.

Os domínios identificados nesta tabela foram propostos pela equipa de apoio à Cidadania da EBSC, tendo por base a categorização dos domínios educativos da Cidadania e Desenvolvimento. Como tal, os espaços preenchidos com uma cruz, são relativos aos domínios abordados transversalmente a todas as turmas do respetivo ano e os espaços preenchidos a verde são relativos a temas que se adequaram às questões levantadas pela turma, na busca de um conhecimento mais aprofundado relativamente à “Instituição e participação democrática”; “Literacia financeira e Educação para o consumidor” e “instituição e participação democrática”.

|                                                                   |                                                       | 1º Ciclo |   |   |   | 2º Ciclo |   | 3º Ciclo |   |   | Ensino Secundário |    |    |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------|---|---|---|----------|---|----------|---|---|-------------------|----|----|
|                                                                   |                                                       | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7        | 8 | 9 | 10                | 11 | 12 |
| <b>Domínios obrigatórios para todos os níveis de ensino</b>       | <b>Direitos Humanos</b>                               | X        | X | X | X |          |   | X        | X |   |                   |    | X  |
|                                                                   | <b>Igualdade de Género</b>                            |          |   |   |   |          |   |          | X | X | X                 |    |    |
|                                                                   | <b>Interculturalidade</b>                             |          |   |   |   |          | X |          |   |   |                   | X  |    |
|                                                                   | <b>Desenvolvimento Sustentável</b>                    |          |   |   |   |          |   |          |   |   | X                 | X  | X  |
|                                                                   | <b>Educação Ambiental</b>                             | X        | X | X | X | X        | X | X        | X | X |                   |    |    |
|                                                                   | <b>Saúde</b>                                          |          |   |   | X | X        | X |          |   |   | X                 |    |    |
| <b>Domínios abordados pelo menos dois ciclos do ensino básico</b> | <b>Sexualidade</b>                                    |          |   |   |   |          | X |          | X | X |                   |    |    |
|                                                                   | <b>Media</b>                                          |          |   |   |   |          | X | X        |   |   | X                 | X  |    |
|                                                                   | <b>Instituição e Participação Democrática</b>         |          |   | X | X |          |   |          |   | X | X                 | X  |    |
|                                                                   | <b>Literacia Financeira e Educação para o Consumo</b> |          |   |   | X |          |   |          | X |   |                   |    |    |
|                                                                   | <b>Risco</b>                                          |          |   |   |   | X        | X | X        |   |   |                   |    |    |
|                                                                   | <b>Segurança Rodoviária</b>                           | X        | X |   |   | X        | X |          |   |   |                   |    |    |
| <b>Domínios Opcionais</b>                                         | <b>Empreendedorismo</b>                               |          |   | X | X |          |   | X        | X |   | X                 | X  |    |
|                                                                   | <b>Mundo do Trabalho</b>                              |          |   |   |   |          |   |          |   |   | X                 |    |    |
|                                                                   | <b>Segurança, Defesa e Paz</b>                        |          |   |   |   |          |   |          |   |   |                   |    | X  |
|                                                                   | <b>Bem-estar animal</b>                               | X        | X |   |   | X        | X |          |   |   |                   |    |    |
|                                                                   | <b>Voluntariado</b>                                   |          |   |   |   |          |   |          |   |   | X                 | X  | X  |
|                                                                   | <b>Outro</b>                                          |          |   |   |   |          |   |          |   |   |                   |    |    |

Tabela 33 - Domínios Cidadania e Desenvolvimento

No apêndice 12 são identificados os conteúdos e tarefas a realizados durante a 2.<sup>a</sup> etapa, indicando a amarelo as fases de preparação do projeto, a verde os fóruns a ser realizados e a vermelho as aulas não lecionadas por motivo de interrupções letivas.

Cosme (2018) descreve quatro recomendações para a operacionalização dos domínios da autonomia curricular. A primeira recomendação refere que com vista a uma experiência autêntica, social e culturalmente significativa, só deve ser integrado no projeto um número de

disciplinas que permita a respetiva realização dentro dos limites temporais definidos. A segunda recomendação refere-se à importância da participação dos alunos em todos os momentos do projeto, promovendo a cooperação no seio do grupo e da cooperação entre grupos. A terceira recomendação é relativa à possibilidade de serem organizados períodos de funcionamento disciplinar com momentos de funcionamento multidisciplinar. A quarta e última recomendação é respeitante à gestão do tempo necessário para desenvolver o projeto e da distribuição de serviço pelos docentes associado à relevância do trabalho a realizar.

A operacionalização destas recomendações no seio da EBSC era facilitada uma vez que ao nível do ensino secundário a organização dos projetos interdisciplinares era realizada de forma autónoma por cada turma, permitindo que os alunos escolhessem os temas que tinham maior interesse em abordar e que junto do Conselho de Turma seria possível coordenar a intervenção de cada professor na condução dos temas a abordar.

A promoção do trabalho colaborativo entre professores passou pela criação de espaços informais e de convívio onde foram criadas novas relações interpessoais, existiu troca de informação, de ideias, conhecimento e reflexão sobre o trabalho, que foram essenciais para o desenvolvimento do projeto. No entanto, verificou-se que o maior desafio foi a rutura de condutas convencionais e a consequente adesão a princípios de equidade de diferenciação e de gestão curriculares (Leite & Fernandes, 2010). Tendo em conta esta dificuldade, e uma vez que a eficácia do Diretor de Turma depende muito da sua estratégia como líder (Saloio & Morales-Lozano, 2017), procurei realizar *drafts* e apresentações em momentos próximos da data de realização dos Conselhos de Turma, tendo em vista a discussão e o ajustamento das estratégias a utilizar no projeto, em conjunto com os demais professores.

Tal como na organização do plano das diferentes áreas (Lecionação, DT, DE e Seminário), organizei o planeamento das fases do projeto interdisciplinar, por etapas. A primeira etapa, de descoberta guiada, consistiu na escolha do tema e foram projetadas as ligações às diferentes disciplinas do currículo. A segunda etapa, de prioridades, consistiu na recolha de informação relevante sobre as temáticas a abordar, através de pesquisa autónoma e da exposição de conteúdos em aula, seja na Hora+ seja nas disciplinas que suportam o projeto. Na terceira etapa, de progresso, foi dada ênfase aos passos de formulação de um plano de negócios e à sua conjugação com o produto/ ideia sustentável apresentados. Terminando numa quarta etapa, de produto, que se traduziu na preparação e realização da apresentação do projeto, que consistiu na apresentação da ideia, dando a conhecer de que forma os alunos planearam a

operacionalização do lançamento do produto no mercado e que impacto previam relativamente à busca de um desenvolvimento sustentável, utilizando para tal justificações baseadas nas informações recolhidas no decorrer da segunda etapa.

### 2.2.2 Operacionalização da 2.<sup>a</sup> Etapa

O ponto de partida desta etapa consistiu na criação dos grupos de trabalho. Nesta ótica e partindo do pressuposto que o trabalho a desenvolver seria de cariz interdisciplinar procurei organizar os grupos de acordo com a seguinte ordem de critérios: (i) - Dividir alunos de acordo com a matéria optativa específica (Biologia ou Física); (ii)- Agrupar alunos de acordo com a matéria optativa geral (Psicologia, Aplicações Informáticas ou Inglês); (iii) - Agrupar alunos por afinidade.

Uma vez criados os grupos foi realizado um enquadramento geral do planeamento, informando os alunos dos conteúdos a abordar obrigatoriamente, a nível da Cidadania e Desenvolvimento e da possibilidade de os enquadrar com os conteúdos programáticos das diversas disciplinas. Após este enquadramento, os alunos passaram a idealizar o projeto enquadrando-o com os conteúdos já referidos.

Após a realização das propostas dos alunos, estas foram levadas à apreciação em sede de Conselho de Turma, para que os professores discutissem a possibilidade de associar o projeto às aprendizagens essenciais. Para tal, construí um documento (apêndice 13) onde reuni toda a informação relevante para guiar os professores, os representantes de Encarregados de Educação e os representantes dos alunos na explicação dos objetivos do projeto interdisciplinar e as propostas de funções a desempenhar pelos docentes.

Uma vez aprovados os temas pelo Conselho de Turma, deu-se início à pesquisa dos principais conteúdos a abordar. Para tal as aulas foram conduzidas numa perspetiva de aprendizagem colaborativa, utilizando algumas estruturas cooperativas desenvolvidas por Kagan (citado por Leitão, 2010), promovendo a participação de todos os elementos do grupo na recolha de informação para o projeto.

A estrutura cooperativa utilizada preferencialmente foi a “*Think-Pair-Share*”, que se organiza em três momentos. No primeiro momento - *Think*, os alunos realizam a pesquisa e refletiram individualmente; no segundo - *Pair*, os alunos partilharam a pesquisa realizada e refletiram em conjunto trocando opiniões entre si e num terceiro momento – *Share*-, os alunos que refletiram em conjunto juntaram-se a outros colegas para partilhar a informação por si

produzida nos grupos anteriores. A utilização desta organização pareceu-me benéfica, uma vez que permitiu reflexão individual e do grupo e promoveu a existência de *feedback* e de aconselhamento por parte de outros grupos.

Tal como se verifica no apêndice 12, foi realizado, numa perspetiva formativa, um “*draft*” do enquadramento dos projetos antes da interrupção letiva de Natal, com vista a avaliar o avanço dos projetos até essa data e realizar os ajustes necessários ao planeamento, com vista à respetiva conclusão até ao final do 1.º Semestre.

### 2.2.3 Balanço da 2.ª Etapa

As aulas desta Etapa foram agendadas de modo a garantir que a Diretora de Turma estivesse presente em todas as aulas, inclusive nas que estavam sobrepostas com os Corta-Matos Interno e Concelhio, previstas respetivamente para 21/11 e 12/12. No entanto, a única aula realizada decorreu no dia 5/12, visto que, dia 21/11 a professora deu dispensa à turma para assistir ao Corta-Mato Interno, dia 28/11 foi realizada uma palestra, por parte de uma associação sem fins lucrativos de “consciencialização para o voluntariado” a realizar em São Tomé e Príncipe e dia 12/12 a professora de Português da turma pediu para utilizar 45 minutos de aula extra.

A solução encontrada foi a de substituir uma aula de Educação Física pela realização do Projeto, uma vez que a turma estava a ter aulas no Exterior e as condições climáticas não permitiam a realização da aula. Assim, foi possível recuperar duas aulas de pesquisa, das quatro perdidas.

Relativamente à ideia de implementação do projeto numa perspetiva de Empreendedorismo, também se procedeu à realização de alterações. Relembrando a necessidade de realizar uma boa gestão recomendada por Cosme (2018), percebi que não era viável a realização do projeto nessa perspetiva, uma vez que esta temática teria de ser sustentada num conhecimento mais aprofundado na área o que obrigaria à realização de um maior número de aula para leção deste tema, o que iria comprometer o cumprimento dos prazos previstos. Manteve-se, portanto, a implementação numa perspetiva interdisciplinar, tendo por base o tema “Desenvolvimento Sustentável” da Cidadania e Desenvolvimento.

## 2.3 3.<sup>a</sup> Etapa (Progresso)

### 2.3.1 Plano e Operacionalização da 3.<sup>a</sup> Etapa

| Calendarização da 3. <sup>a</sup> Etapa (Direção de Turma - 12.º A) |                                   |   |       |   |                        |   |   |              |       |   |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---|-------|---|------------------------|---|---|--------------|-------|---|
| Etapa                                                               | 3. <sup>a</sup> Etapa (Progresso) |   |       |   |                        |   |   |              |       |   |
| Mês                                                                 | Fevereiro                         |   |       |   | Março                  |   |   |              | Abril |   |
| Semana                                                              | 1                                 | 2 | 3     | 4 | 1                      | 2 | 3 | 4            | 1     | 2 |
| Conteúdo                                                            | Discussão                         |   | Draft |   | Elaboração da proposta |   |   | Apresentação |       |   |
| Atividades                                                          | REEd                              |   |       |   |                        |   |   |              | CT    |   |

No seguimento do balanço da 2.<sup>a</sup> etapa, foi necessário realizar alguns ajustes à proposta inicial, uma vez que não foi possível realizar o projeto numa perspetiva de empreendedorismo. Neste sentido e aproveitando que os alunos já tinham iniciado a pesquisa relativamente aos temas da Cidadania foi reajustado o projeto, procurando dar como *deadline*, o final desta etapa, em abril.

O primeiro passo desta reformulação foi verificar o ponto em que se encontrava a pesquisa de cada um dos grupos e definir o percurso a tomar por cada um, de forma a que estes tivessem relevância a nível da Cidadania e Desenvolvimento.

Visto que os únicos professores a mostrar disponibilidade em contribuir para o projeto foram os professores das disciplinas de Biologia e Aplicações Informáticas verifiquei até que ponto existiam correlações entre os temas a abordar e estas disciplinas. Desta análise verifiquei que a totalidade dos grupos tinha interesse em realizar uma apresentação em vídeo ou com apoio a um vídeo, pelo que falei com o professor de aplicações informáticas e o mesmo concordou que esse vídeo podia ser objeto de avaliação na disciplina uma vez que iriam abordar ao longo do 2.º semestre essa temática.

Já o professor de Biologia ficou muito agradado com esta possibilidade e ainda demonstrou interesse na participação conjunta na saída de campo a ser realizada no âmbito da direção de turma, com a ligação à vertente da biologia.

Ainda no seguimento do questionário distribuído na 1.<sup>a</sup> Etapa relativamente às dúvidas que surgiram aos alunos relativamente ao acesso ao ensino superior e às questões sobre cursos em específico verifiquei um grande interesse nos alunos da turma nos cursos de engenharia e de medicina. Neste sentido contactei dois estudantes destas áreas, um deles estudante de engenharia aeroespacial no Instituto Superior Técnico e uma estudante de medicina na

Faculdade de Medicina de Lisboa, os quais se mostraram bastante entusiasmados com a possibilidade de irem realizar uma comunicação à turma sobre os respetivos cursos e faculdades.

## 2.4 4.<sup>a</sup> Etapa (Produto)

### 2.4.1 Plano e Operacionalização da 4.<sup>a</sup> Etapa

| Calendarização da 2. <sup>a</sup> Etapa (Direção de Turma - 12.º A) |                                     |          |   |          |   |          |   |       |     |         |          |              |    |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|---|----------|---|----------|---|-------|-----|---------|----------|--------------|----|
| Etapa                                                               | 2. <sup>a</sup> Etapa (Prioridades) |          |   |          |   |          |   |       |     |         |          |              |    |
| Mês                                                                 | Outubro                             | Novembro |   |          |   | Dezembro |   |       |     | Janeiro |          |              |    |
| Semana                                                              | 3/4/5                               | 1        | 2 | 3        | 4 | 1        | 2 | 3     | 4/5 | 1       | 2        | 3            | 4  |
| Conteúdo                                                            | Organização                         |          |   | Pesquisa |   | Draft    |   | Fórum |     |         | Pesquisa | Apresentação |    |
| Atividades                                                          |                                     | CT       |   | REE      |   |          |   |       |     |         |          |              | CT |

Tal como referi no capítulo da Lecionação a etapa anterior não terminou devido às medidas extraordinárias de contenção e mitigação do coronavírus, que resultaram na suspensão de todas as atividades escolares presenciais.

De qualquer das formas e em consequência do término dos projetos realizados pelos alunos na etapa anterior, esta etapa seria a possibilidade de dar vida à disciplina da “vida adulta” abordado na 1.<sup>a</sup> etapa.

Neste sentido este projeto iria adiante através da realização de fóruns de esclarecimento das dúvidas transmitidas pelos alunos, seja pela presença de professores de Economia da escola seja por pessoas com conhecimento nesta área capazes de esclarecer estas dúvidas.

## 2.5 Saída de Campo

De acordo com o Regulamento de Estágio, a Saída de Campo deveria ser realizada com características de visita de estudo, integrando objetivos de Educação para a Saúde, Educação Ambiental e Educação para a Cidadania.

Como tal, o planeamento da atividade e respetiva definição de objetivos, teve por base as Finalidades da EF, os objetivos da área das atividades de exploração da natureza, a dimensão de Educação Ambiental para a Sustentabilidade das linhas orientadoras de Educação para a Cidadania e o Projeto Educativo da EBSC.

A EBSC através do seu projeto educativo destaca “A educação para uma consciência ambiental”, “A sensibilização para atitudes de colaboração, partilha e solidariedade” e “A preparação para o exercício de uma cidadania responsável, ativa, crítica e criativa na vida social e cultural”, como valores a ser incutidos pela escola. Tendo por base as linhas orientadoras da EBSC a realização de atividades de exploração da natureza potencia o desenvolvimento de competências a nível físico, psicológico, sociológico e formativo (Lozano et al., 2016), promovendo igualmente uma melhoria da perceção da relação entre as pessoas e o meio ambiente (Haurun & Salamuddin, 2014).

Estas competências representam igualmente algumas das finalidades da EF, nomeadamente, na valorização da responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade, assim como, a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente (Jacinto et al., 2001).

De acordo com Haurun e Salamuddin (2014) as atividades de exploração da natureza permitem o desenvolvimento e a promoção de processos de socialização, através da utilização de um ambiente natural para promover e realçar as aprendizagens realizadas. Pelo facto de as atividades de exploração da natureza estarem ligadas a fenómenos sociais, como o bem-estar, a educação social e a moldagem de melhores cidadãos, estas ampliam o conteúdo da educação através do contacto com a natureza (Sutherland & Legge, 2016).

A realização deste tipo de atividades vai ao encontro dos objetivos transversais da Educação para Cidadania e Desenvolvimento, uma vez que desenvolvem competências pessoais e sociais, promovem o pensamento crítico e desenvolvem conhecimentos em áreas não formais.

Dewey<sup>1</sup> (1997, citado por Sutherland & Legge, 2016) defende que a aprendizagem experimental enfatiza a importância da experiência, juntamente com prática de reflexão para facilitar a aprendizagem. Avançando neste trabalho, Sutherland & Legge (2016) concluem que a “*adventure based learning*” que consiste na aprendizagem experiencial, fornece uma estrutura para um modelo pedagógico em que o conteúdo, a localização, o contexto cultural e as pessoas (professores e alunos) podem ser intercambiáveis, tornando-a aplicável na educação física.

---

<sup>1</sup> Dewey, J. (1997). *Experience and education*. New York, NY: Simon & Schuster.

Tendo por base este enquadramento defini os seguintes objetivos para a atividade:

- Favorecer a consciencialização e formação ambiental;
- Fomentar a cooperação, comunicação e o espírito de grupo;
- Promover a interdisciplinaridade no Conselho de Turma;
- Associar a realização de atividades de exploração da natureza à melhoria da aptidão física.
- Realizar um percurso de orientação em espaço natural;

Dada a vertente interdisciplinar desta atividade, comecei por auscultar os professores do Conselho de Turma relativamente à mesma, com vista a verificar a possibilidade de dar início a uma nova temática ou de concluir a aprendizagem de algum conteúdo a abordar ao longo do ano, num local que permita a realização de atividades de exploração da natureza.

Esta possibilidade teve eco por parte do professor de Biologia, o qual afirmou que seria possível integrar o domínio “Preservar e recuperar o ambiente”, por se tratar de um conteúdo do programa que não será muito aprofundado, mas que mediante a realização de uma atividade de contacto com a natureza poderia ser possível introduzir o tema nas aulas, procurando que a saída de campo, facilitasse a consolidação das aprendizagens.

Ao questionar a professora de Matemática A e Diretora de Turma, a mesma concordou com a minha proposta de abordar o domínio das funções num percurso de Orientação, onde os alunos pudessem descobrir o percurso a realizar através do cálculo de uma função e passagem da mesma para um mapa sobreposto num referencial cartesiano.

No que diz respeito à disciplina de Aplicações Informáticas B, seria ainda possível abordar o domínio dos tipos de média dinâmicos, nomeadamente o vídeo, áudio e animação através da recolha de imagens em vídeo da saída de campo e posterior realização de um “after movie”.

Como já foi referido anteriormente, o impacto das saídas e visitas de campo em contacto com a natureza é bastante positivo a nível cognitivo, afetivo, social e físico (Rickinson et. al, 2004). A nível cognitivo está associado a experiências de aprendizagem mais efetivas comparativamente a situações vivenciadas em contexto de sala de aula. A nível afetivo, torna-se benéfico na melhoria da perceção dos professores por parte dos alunos e destes com o parque natural visitado. A nível social e comportamental é de salientar que os participantes em

atividades de exploração da natureza aumentam a capacidade de cooperação, liderança e perseverança, aumentando igualmente o comportamento ambiental.

Neste período, previ a realização da Saída de Campo na Tapada Nacional de Mafra, duas semanas após a interrupção letiva da Páscoa. Este local foi escolhido por duas razões, uma delas visou responder à proposta colocada pelo professor de Biologia de realizar uma visita de estudo ao Ecocentro da Tratolixo na Ericeira, com vista à abordagem do domínio “Preservar e recuperar o ambiente”, mas também visou o estudo do tema de desenvolvimento sustentável de Educação para a Cidadania, havendo desta forma a possibilidade de realizar as duas atividades na mesma data. A segunda razão de escolha decorreu das características do espaço, dada a representatividade da sua fauna e flora, a diversidade de habitats de diferentes espécies de animais.

Na Tapada de Mafra há quatro tipos de percursos pedestres, os quais podem ser realizados com ou sem guia. Uma vez que um dos objetivos era o de realizar um percurso de orientação, contactei os serviços da Tapada de Mafra, de forma a entender quais eram as diferenças funcionais decorrentes da presença de um guia e a realização do percurso em autonomia e qual seria a possibilidade de serem colocadas por mim balizas de orientação ao longo de um dos percursos, para a realização de uma prova. A resposta obtida foi favorável à realização da atividade, alertando apenas para o risco de os animais ingerirem os objetos colocados no percurso, tendo sido aconselhado a colocar os objetos no próprio dia da atividade. Relativamente à presença de um guia, foi-me referido que esta constituiria a possibilidade de dar maior ênfase a temas que passariam despercebidos caso não dispuséssemos da respetiva presença.

Mediante as informações reunidas, defini deslocar-me até ao local em data prévia à realização da atividade, para realizar o percurso com guia, selecionando a informação relevante para abordar aos alunos antes da visita, mas também para colocar o quê em alguns dos pontos. Relativamente à colocação dos pontos e balizas, previ a sua colocação durante a manhã enquanto os alunos se encontrarem a realizar a visita ao Ecocentro da Ericeira, de modo a garantir que o percurso esteja montado aquando da sua chegada.

Também foi avaliada a possibilidade de dormida de sexta para sábado, com vista a permitir realizar uma introdução ao campismo, o que de acordo com Lozano et al. (2016) é considerado como uma atividade promotora de uma aprendizagem global aliando aspetos físicos – auto-imagem e higiene – com aspetos técnicos – conhecimento do meio em que se

desenrola a atividade. No caso de esta possibilidade se confirmar seria ainda possível incluir uma ida ao Palácio Nacional de Mafra para assistir à peça de teatro “O ano da morte de Ricardo Reis”, relativa à obra literária que estava a ser estudada na disciplina de Português.

### **3. Desporto Escolar**

#### **3.1 Contextualização do DE na EBSC**

A EBSC dinamiza 12 núcleos de Desporto Escolar, nos quais estão representadas 10 modalidades, sendo elas, o Atletismo, o Badminton (Infantis e Iniciados), a Ginástica, o Ténis de Mesa, a Canoagem, as Multiatividades de Ar Livre, o Surf, a Vela e o Voleibol (Infantis, Iniciados e Juvenis). Destes núcleos destaca-se a Canoagem e a Vela, pelo facto de a EBSC liderar o projeto das atividades náuticas no concelho de Cascais através do Centro de Formação Desportiva de Canoagem e Vela de Cascais. Neste centro participam 9 escolas dos concelhos de Cascais e Oeiras, realizando as atividades nas instalações do Clube Naval de Cascais e na Praia dos Pescadores. Este projeto dinamiza atividades de iniciação e aperfeiçoamento para os alunos, formação e certificação de professores nas vertentes teóricas e práticas e, ainda, atividades de curta duração que incidem fundamentalmente em estágios de formação desportiva especializada, durante as interrupções letivas.

As modalidades que funcionam através do Centro de Formação Desportiva, o Surf e as Multiatividades de Ar Livre são realizadas em locais externos à escola. O Surf funciona no Centro de Formação Desportiva em São Pedro do Estoril e as Multiatividades variam de local, consoante a especificidade da atividade.

Os treinos dos restantes núcleos são realizados nas instalações da EBSC e decorrem de acordo com as características que melhor se adequam à especificidade da modalidade. Desta forma, os treinos de Badminton e Voleibol são realizados no Pavilhão dadas as suas características polivalentes deste espaço. A Ginástica funciona no Ginásio, o Atletismo funciona nos espaços exteriores e o Ténis de Mesa na Casa dos Barcos.

Tendo por base os vetores estratégicos do Programa de Desporto Escolar (2017/2021), a EBSC apresenta uma organização da atividade interna bastante positiva, uma vez que cumpre com diversos objetivos delineados no programa nacional, nomeadamente: aceder à prática de modalidades desportivas tecnicamente complexas, como é o caso das modalidades náuticas; aumentar o acesso a alunos com NEE; aumentar a taxa de feminização dos praticantes; aumentar a taxa de cobertura do DE no ensino básico e secundário;

Na minha opinião a oferta da escola ao nível do Desporto Escolar é positiva, uma vez que disponibiliza várias modalidades às quais os alunos poderão dar continuidade a nível

federado na região em que a EBSC se insere, mas também, dispõe de núcleos com diferentes escalões que permitem a progressão na modalidade no âmbito do Desporto Escolar.

A organização e o horário dos treinos têm como princípio a realização dos treinos em horários nos quais a maioria dos alunos da faixa etária em questão não estejam em aulas. Este tópico encontra-se descrito no *roulement* de espaços no capítulo da Lecionação. Esta forma de organização é bastante positiva, uma vez que a missão, valores e visão do Desporto Escolar têm como alvo os alunos e a sua prática, embora alguns núcleos funcionem próximos ou mesmo sobrepostos ao horário destinado ao almoço dos alunos, o que naturalmente não é adequado devido ao tempo necessário para realizar a digestão garantir a segurança no período pós-prandial e aos efeitos que a prática de atividade física pode provocar na mesma.

A escolha do núcleo de desporto escolar que acompanhei, foi feita de acordo com a minha preferência pessoal e por entender que será importante para a minha formação inicial, enquanto professor estagiário. Escolhi o Voleibol, no escalão de Juvenis Femininos. Realizei esta escolha pelo facto de esta ter sido a modalidade de opção no 3º ano da Licenciatura e tenho formação de treinador de grau II na mesma. Como algumas das alunas pertencentes ao escalão de Juvenis Femininas se mantêm do ano letivo anterior, considerei interessante dar continuidade ao trabalho anteriormente realizado, razão pela qual, escolhi este núcleo neste escalão etário.

Além dos documentos referidos no capítulo da Lecionação, o GEF realizou um Plano Anual de Atividades de Educação Física, no qual se propõe realizar e desenvolver um conjunto de atividades que complementem a prática letiva e contribuam para a concretização dos objetivos gerais da Educação Física e do Projeto Educativo da Escola.

É um plano ambicioso e muito abrangente, não só ao nível da quantidade de alunos que pretende mobilizar, bem como das atividades/modalidades que dinamiza. É um plano que possibilita a participação de todos os anos de escolaridade do Agrupamento, com atividades adaptadas ao seu nível de desenvolvimento e aprendizagem. Privilegiaram-se os desportos individuais e o voleibol. Os demais Jogos Desportivos Coletivos, de confronto direto, não tiveram representação neste plano anual de atividades.

## 3.2 1.ª Etapa (Prognóstico)

### 3.2.1 Plano e Operacionalização da 1.ª Etapa

| Calendarização da 1.ª Etapa (Desporto Escolar - 12.º A) |                        |     |     |     |     |         |     |     |     |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------|------------------------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| Etapa                                                   | 1ª Etapa (Prognóstico) |     |     |     |     |         |     |     |     |      |      |      |      |
| Mês                                                     | Setembro               |     |     |     |     | Outubro |     |     |     |      |      |      |      |
| Semana                                                  | 2                      | 3   | 1   | 2   | 3   | 4       | 5   |     |     |      |      |      |      |
| Espaço                                                  | P2                     |     |     |     |     |         |     |     |     |      |      |      |      |
| Treino                                                  | 1.ª                    | 2.ª | 3.ª | 4.ª | 5.ª | 6.ª     | 7.ª | 8.ª | 9.ª | 10.ª | 11.ª | 12.ª | 13.ª |

Tabela 34 - Calendarização da 1.ª Etapa

Nesta área, à semelhança da primeira área de Lecionação, organizei o planeamento por etapas. Na 1ª Etapa realizei igualmente uma avaliação inicial, partindo de situações de nível Introdução e progressivamente para situações mais complexas para aferir o nível das novas participantes do grupo e verificar quais são as aprendizagens que permaneciam ou não nas alunas que já pertenciam ao núcleo no ano anterior.

Embora o núcleo fosse destinado a alunas do sexo feminino, existia a tradição na escola de participarem alunos do sexo masculino, algo que no ano anterior possibilitou a melhoria do nível de aprendizagem do núcleo, uma vez que os alunos são bastante cooperantes e cumprem com o nível Avançado da modalidade. Desta forma, ao realizar a divulgação do núcleo procurei captar alunos de ambos os sexos, realizando a divulgação do núcleo nas aulas de Educação Física das turmas do Ensino Secundário.

Tal como anteriormente referido, existiam na EBSC escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis Femininos de Voleibol, pelo que foi igualmente uma prioridade, garantir que as alunas que compunham o escalão de Iniciadas no ano letivo anterior dessem continuidade à prática da modalidade no escalão de Juvenis. Neste sentido, sempre que as alunas do ano anterior treinaram procurei incentivá-las a comunicar com as restantes colegas, para que estas retornassem ao Desporto Escolar.

No apêndice 14 estão representadas as preocupações de cada unidade de treino, que tiveram como objetivo introduzir algumas ideias de jogo e aferir o nível de aprendizagem das diversas alunas. A recolha formal dos dados foi realizada no final da etapa, de forma a que as alunas progredissem ao longo da mesma e os dados recolhidos servissem de balanço para a etapa seguinte.

### 3.2.2 Balanço da 1.ª Etapa

No momento de avaliação utilizei uma grelha de observação baseada no modelo de avaliação autêntica defendido por Comédias (2012). Para a elaboração da grelha de defini indicadores de observação para o jogo e critérios de avaliação para os alunos, cruzando os critérios dos PNEF com as adaptações realizadas no Perfil do aluno da EBSC (apêndice 2).

Da realização desta 1.ª Etapa resultou a definição das prioridades por grupo de alunos, tendo o núcleo sido dividido em cinco grupos de necessidades. O Grupo dos Alunos Críticos (AC), o grupo de Alunos Elementar (E), o grupo de alunos Elementar + (E+), o grupo de alunos Avançado (A) e o grupo de alunos de Referência (Ref).

O grupo AC, foi representado pelos alunos que não cumpriam com o nível Introdução, uma vez que não se deslocavam para o ponto de queda da bola e não conseguiam manter a bola no ar, em situação de cooperação. O grupo E, integrava os alunos que cumpriam com o nível Introdução, mas em situação de jogo competitiva não procuravam realizar um jogo com a dinâmica dos três toques, nem preparavam as ações defensivas e ofensivas. O grupo E+ foi integrado por um grupo de alunas que estavam próximo de cumprir com o nível Elementar embora no qual ainda não existisse a intencionalidade das ações ofensivas e do serviço para um espaço de difícil defesa/receção. No que diz respeito ao grupo A, foi composto maioritariamente pelas alunas que pertenciam aos núcleos de infantis e juvenis no ano anterior e que irião trabalhar para o nível Avançado. Por fim, encontramos o grupo Ref foi composto por alunos, que já cumpriam parâmetros/critérios do nível avançado.

## 3.3 2.ª Etapa (Prioridades)

### 3.3.1 Plano e Operacionalização da 2.ª Etapa

| Calendarização da 2ª Etapa (Desporto Escolar Voleibol - Juvenis F) |                         |       |   |   |          |   |       |     |         |          |   |   |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|---|---|----------|---|-------|-----|---------|----------|---|---|
| Etapa                                                              | 2.ª Etapa (Prioridades) |       |   |   |          |   |       |     |         |          |   |   |
| Mês                                                                | Novembro                |       |   |   | Dezembro |   |       |     | Janeiro |          |   |   |
| Semana                                                             | 1                       | 2     | 3 | 4 | 1        | 2 | 3     | 4/5 | 1       | 2        | 3 | 4 |
| Espaço                                                             | P2                      |       |   |   | P2       |   |       |     | P2      |          |   |   |
| UD                                                                 | 1.ª UD                  |       |   |   | 2.ª UD   |   |       |     | 3.ª UD  |          |   |   |
| Atividades                                                         |                         | Conv. |   |   | 1.º Enc. |   | Conv. |     |         | 2.º Enc. |   |   |

Tabela 35 - Calendarização da 2.ª Etapa DE

Tendo por base o balanço da 1.ª Etapa e à semelhança da Lecionação, defini objetivos operacionais, para diferentes grupos de alunos, tendo por base as competências que já cumpriam

e as que estavam mais próximos de cumprir, procurando que as realizassem até ao final da 2ª etapa (tabela 36).

| Objetivos Específicos por Grupo de Alunos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alunos Críticos (AC)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Alunas Elementar (E)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Em situação de jogo 2+2, com rede a 2, 20m:<br>1. Servir por baixo, permitindo a continuidade do jogo;<br>2. Deslocar para o ponto de queda da bola, contactando preferencialmente em toque de dedos;<br>3. Toque de dedos ou manchete de forma a dar continuidade ao jogo;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede a 2, 20 m de altura:<br>1. Servir por baixo ou por cima;<br>2. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3<br>3. Distribuição intencional para a zona de ataque;<br>4. Finalização colocada intencionalmente numa zona de difícil defesa;                                                                                                                                                                                  |
| Alunas Elementar + (E+)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Alunas Avançado (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede a 2,20 m de altura:<br>1. Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção;<br>2. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3<br>3. Finalizar intencionalmente para um espaço vazio<br>4. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate                                                                                                                                                                                                                                          | Em situação de jogo 6x6 num campo 18 m x 9 m, com a rede a 2,20 m de altura:<br>1. Utilizar o sistema de jogo 0:6:0, com distribuidor em zona 3, com sistema de receção em W, com sistema defensivo 3:2:1 e proteção ao próprio ataque 2:3;<br>2. Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção;<br>3. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3;<br>4. Finalizar intencionalmente para um espaço vazio;<br>5. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate. |
| Alunas Referência (Ref)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Em situação de jogo formal 6 x 6, num campo 18m x 9m, com a rede a 2, 20m de altura:<br>1. Utilizar o sistema de jogo 0:6:0, com distribuidor em zona 1, com sistema de receção em meia-lua, com sistema defensivo 3:2:1 e proteção ao próprio ataque 2:3;<br>2. Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção;<br>3. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 2/3;<br>4. Penetra para a zona de distribuição antes da receção/defesa;<br>5. Finalizar intencionalmente para um espaço vazio;<br>6. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Tabela 36 - Objetivos Específicos DE

Na mesma linha dos capítulos anteriores procurei definir objetivos a adquirir a nível pessoal enquanto professor (tabela 37).

| Objetivos Pessoais da Etapa                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar os parâmetros AGIC, nomeadamente: Instrução e Feedback claros e eficazes;</li> <li>• Gestão do tempo, do espaço e dos recursos com vista à melhoria das aprendizagens dos alunos;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clima de aula positivo e orientado para melhoria das capacidades pessoais dos alunos;</li> <li>• Adequar o planeamento ao contexto real, propondo meios para a melhoria das dificuldades e necessidades sentidas;</li> <li>• Aumentar as situações de competição;</li> </ul> |

*Tabela 37 - Objetivos Pessoais DE*

À semelhança da Lecionação tive em conta os parâmetros de avaliação AGIC, procurando dominar nomeadamente, os parâmetros instrução e *feedback*, a gestão do tempo, do espaço e dos recursos, o clima de aula e o planeamento adequando-o ao contexto real. Para tal organizei os treinos tendo por base situações de jogo reduzido e condicionado e realizei uma instrução e ciclo de *feedback* claro e objetivo, focando-me apenas em dois ou três conteúdos. Estes procedimentos visaram reduzir ao indispensável os tempos de informação e transição e ajustar o grau de dificuldade das tarefas ao nível dos praticantes (Carreiro da Costa, 1986).

Ainda num âmbito mais geral, procurei combater o número reduzido de competições realizadas a nível oficial, por parte da organização do Desporto Escolar. Desta forma, previ realizar 2 convívios, tendencialmente aos sábados de manhã, de forma a não sobrepor os mesmos ao horário de treino. Estes convívios foram previstos realizar em conjunto com escolas próximas, como a Escola Secundária Quinta do Marquês, em Oeiras, o Colégio Marista de Carcavelos e com clubes desportivos que tivessem equipas do mesmo nível de jogo, de faixa etária idêntica, com o objetivo de aumentar o número de momentos competitivos do núcleo.

A nível operacional tracei objetivos focados em situações de jogo de referência ao nível ou que promovam a aquisição de competências básicas para os diferentes grupos de alunos.

Esta etapa, tal como se observa na tabela 33, foi dividida em 3 unidades didáticas e foram marcados 2 encontros e 2 convívios. Tal como já referi, os convívios foram previstos marcar ao Sábado, uma vez que os encontros se realizavam em dias de treino e para, evitar perder unidades de treino e possibilitar o contacto com a modalidade por mais dois dias, perfazendo um total de 21 dias de contacto com a modalidade num espaço de 3 meses. Deste modo os momentos competitivos representaram a referência da etapa uma vez que permitiram realizar uma aferição dos objetivos alcançados até às datas em questão.

Na tabela 36, são demonstradas as situações de aprendizagem utilizadas e a proposta da respetiva progressão ao longo da 2.<sup>a</sup> Etapa, para a consecução dos objetivos definidos.

| UD            | Objetivo                       | Situação de Aprendizagem                                                                                                             | Formação dos Grupos                                           |
|---------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>1.ª UD</b> | <b>AC - 1, 2 e 3</b>           | Sit. de Jogo 1+1, contabilizando o número de passagens de rede.                                                                      | 1 aluno "AC" e 1 aluno "E" ou "E+"                            |
|               | <b>E - 1, 2 e 3</b>            | Sit. de Jogo 2x2 após 3 passagens de rede;                                                                                           | 2 alunos "E" e 2 alunos "E+"                                  |
|               | <b>E+ - 1, 2 e 3</b>           | Sit. de jogo 4x4, valorizando a finalização;                                                                                         | 4 alunos "E+" e 4 alunos "Ref"                                |
|               | <b>A - 2, 3, 4 e 5</b>         | Sit. de jogo 4x4, valorizando a finalização; Sit. de Jogo 6x6, condicionando a rotação;                                              | 4 alunos "A" e 4 alunos "Ref"; 6 alunos "A" e 6 alunos "Ref"; |
|               | <b>Ref - 2, 3, 4, 5 e 6</b>    | Sit. de Jogo 4x4 com penetração; Sit. de Jogo 6x6, condicionando a rotação;                                                          | 8 alunos "Ref"; 6 alunos "Ref";                               |
| <b>2.ª UD</b> | <b>AC - 1, 2 e 3</b>           | Sit. de Jogo 2+2, contabilizando o número de passagens de rede.                                                                      | 2 alunos "AC" e 2 alunos "E"                                  |
|               | <b>E - 1, 2, 3 e 4</b>         | Sit. de Jogo 2x2, valorizando a finalização;                                                                                         | 2 alunos "E" e 2 alunos "E+"                                  |
|               | <b>E+ - 1, 2, 3 e 4</b>        | Sit. de jogo 4x4, diferenciando a pontuação de acordo com o número de toques da defesa;                                              | 4 alunos "E+" e 4 alunos "Ref"                                |
|               | <b>A - 1, 2, 3, 4 e 5</b>      | Sit. de jogo 4x4, diferenciando a pontuação de acordo com o número de toques da defesa; Sit. de Jogo 6x6, valorizando a finalização; | 4 alunos "A" e 4 alunos "Ref"; 6 alunos "A" e 6 alunos "Ref"; |
|               | <b>Ref - 1, 2, 3, 4, 5 e 6</b> | Sit. de Jogo 6x6, condicionando a rotação;                                                                                           | 8 alunos "Ref"; 6 alunos "Ref";                               |
| <b>3.ª UD</b> | <b>AC - 1, 2 e 3</b>           | Sit. de Jogo 2+2, contabilizando o número de passagens de rede.                                                                      | 2 alunos "AC" e 2 alunos "E"                                  |
|               | <b>E - 1, 2, 3 e 4</b>         | Sit. de Jogo 2x2, valorizando a finalização;                                                                                         | 2 alunos "E" e 2 alunos "E+"                                  |
|               | <b>E+ - 1, 2, 3 e 4</b>        | Sit. de jogo 4x4, diferenciando a pontuação de acordo com o número de toques da defesa;                                              | 4 alunos "E+" e 4 alunos "Ref"                                |
|               | <b>A - 1, 2, 3, 4 e 5</b>      | Sit. de Jogo 6x6, valorizando a finalização;                                                                                         | 6 alunos "A" e 6 alunos "Ref";                                |
|               | <b>Ref - 1, 2, 3, 4, 5 e 6</b> | Sit. de Jogo 6x6, condicionando a rotação;                                                                                           | 8 alunos "Ref"; 6 alunos "Ref";                               |

Tabela 38 - Organização da 2.ª Etapa DE

Neste sentido e à semelhança da didática dos JDC na área da Lecionação construí situações de aprendizagem de carácter global, reduzindo e condicionando o jogo, adaptando as características dos jogos ao nível de execução dos alunos (Gonçalves, 2009; Mesquita, Guerra & Araújo, 2002).

Desta forma, as situações de aprendizagem criadas, surgiram da redução e condicionamento do jogo, com base em variáveis como a altura da rede, a pontuação, o campo, a dinâmica de rotação, o número de toques e da zona de serviço.

A formação e rotação dos grupos foram igualmente uma preocupação nesta etapa, tendo como objetivo que cada aluno passasse a maioria do tempo a realizar situações de aprendizagem adequadas ao seu nível, mas que se permitisse que os alunos mais aptos participassem no jogo em conjunto com um aluno menos apto, apoiando-o na criação de jogadas com maior taxa de êxito. Dado isto o sistema de rotação foi realizado com um “Campo Rei”, ou seja, foram realizados jogos com características diferentes em simultâneo, ordenados progressivamente do nível Introdução para o nível Avançado. A rotação foi realizada quando uma das equipas presentes no campo Rei atingisse os 12 pontos.

A rotação foi realizada em sistema “sobe e desce com dupla troca”, ou seja, quem ganhasse o jogo aproximava-se do campo rei e quem perdesse afastava-se, sendo que, após ser realizada esta troca os alunos trocavam de parceiros, permitindo que os alunos demorassem mais tempo a atingir o topo ou o fim dos campos, passando a maioria do tempo junto aos campos adequados ao seu nível e permitindo que os alunos mais aptos jogassem com os menos aptos e estes tivessem a grande maioria do tempo com um parceiro de nível superior.

Iniciando pelos alunos críticos, as situações de aprendizagem realizadas partiram do domínio jogador-jogador (Gonçalves, 2009), onde foram privilegiadas as situações de competição em cooperação 1+1 e 2+2, para potenciar a concretização do objetivo de manutenção da bola no ar e deslocamento para o ponto de queda da bola. Neste sentido os grupos de alunos a realizar exercícios de cooperação competiram entre si contando o número de passagens de rede consecutivas, sem deixar a bola cair no chão nem agarrar a bola.

Avançando para os alunos E, as situações de aprendizagem partiram de situações de jogo em competição 2x2, partindo de situações cooperativas. Condicionando o jogo, realizando obrigatoriamente 3 toques e só podendo pontuar após 3 passagens consecutivas de rede.

Os alunos E+, realizaram situações de jogo 4x4, valorizando a finalização intencional, sendo-lhes atribuídos 3 pontos sempre que estes finalizassem num espaço vazio ou com apenas um toque do colega.

Já os alunos A e Ref iniciaram as situações de aprendizagem em contexto de jogo 4x4 e alternaram com situações de jogo 6x6. Sendo que aos alunos A a condicionante foi realizada

ao nível da finalização, valorizando a finalização realizada após chamada de ataque, enquanto que os alunos de referência acumularam a necessidade de se organizarem taticamente de forma ao distribuidor realizar penetração para distribuir.

### 3.3.2 Balanço da 2.<sup>a</sup> Etapa

Durante a 2.<sup>a</sup> etapa começou a existir uma estabilização das presenças nos treinos de Desporto Escolar, sendo que, os treinos de quarta-feira eram os que tinham menos afluência, com uma média de 14 alunos por treino, uma vez que os alunos tinham aulas em simultâneo e os de sexta-feira eram os treinos com maior afluência, com uma média de 28 alunos por treino. Neste sentido, analisei várias soluções para permitir que os alunos que tinham aula em simultâneo com o treino de quarta tivessem a possibilidade de treinar mais vezes por semana.

Neste sentido fui analisar a disponibilidade dos espaços disponíveis e não existiam mais dias que fossem compatíveis, pelo que, a única solução passou por aumentar os treinos para duas horas, uma vez que a seguir aos treinos de quarta e sexta não existia qualquer ocupação do espaço. Esta decisão, não só só foi benéfica para estes alunos que passaram a ter a possibilidade de treinar as duas vezes previstas por semana, como também, fez com que existisse uma maior número de alunos, principalmente do género masculino a participar nos treinos, entre os quais os alunos n.º 9, 12, 15, 16, 18 e 30 do 12.ºA, algo que foi bastante benéfico para este grupo de alunos uma vez que tiveram a hipótese de começar a progredir nesta matéria numa fase em que esta não era lecionada nas aulas de EF.

Dia 22 de Novembro foi realizado 1.º Convívio do ano com a equipa de Cadetes B femininas do Clube Nacional de Ginástica (CNG), nas instalações do mesmo - situado a cerca de 2km da EBSC. A realização desta atividade foi facilitada uma vez que eu era o treinador principal desta equipa e o horário em que a atividade foi realizada coincidia com o horário de treino desta equipa.

O pavilhão gimnodesportivo do CNG conta com dois campos de voleibol, o que permitiu a realização de duas situações de jogo em simultâneo. Nesta atividade participaram 14 atletas do CNG e 12 alunas da EBSC e ainda 1 aluno da EBSC. Do grupo de alunos da EBSC estiveram presentes apenas alunos Avançado e Ref, uma vez que os restantes alunos não tinham disponibilidade para estar presentes nesta atividade.

Uma vez que tinha conhecimento do nível de jogo de cada um dos grupos-equipa, organizei uma situação de jogo formal 6x6 entre as alunas Ref e as atletas do CNG que estavam

a trabalhar para o mesmo objetivo, num dos campos. No outro campo, realizei uma situação de jogo, condicionando a rotação, ou seja, a pontuação era atribuída após uma sequência de três jogadas obrigatórias, em que as três jogadas se iniciavam com o serviço da mesma jogadora. Após essas três jogadas servia a jogadora em zona 1 do lado contrário e só após este conjunto de seis jogadas é que era realizada a rotação em ambos os lados do campo. Esta organização teve por base a definição de objetivos do grupo de alunos Avançado, uma vez que este jogo permitia a realização de várias jogadas consecutivas na mesma organização, criando por si só várias situações de organização dos sistemas de receção e defesa, assim como de decisões ao nível do ataque e do serviço.

Após esta organização foram realizados dois jogos em simultâneo do CNG contra a EBSC, em que todas as equipas foram organizadas de forma homogénea permitindo a todas as intervenientes, experienciarem uma situação de competição. Algo que avaliei como bastante positivo dada a possibilidade de construção ofensiva a partir da receção e defesa e da intencionalidade no serviço e ataque demonstrado por todas as alunas.

Durante esta segunda fase do convívio realizei uma formação informal de arbitragem ao aluno da EBSC, na qual o aluno aprendeu a preencher um boletim de jogo de voleibol, ficando desta forma apto a acompanhar o grupo-equipa aos Torneios de Desporto Escolar, como aluno-árbitro.

Embora esta atividade tenha sido realizada tendo por base o objetivo de aumentar as situações de competição do núcleo ao longo do ano, acabou por se tornar igualmente positiva uma vez que na semana que se sucedeu não foi possível treinar na quarta-feira devido a um torneio do núcleo de Badminton na EBSC, nem na sexta-feira devido a greve do pessoal não docente. Assim, este foi o último momento de contacto com a modalidade antes do 1.º Torneio ACO, realizado a 4 de dezembro.

No 1.º Torneio de Desporto Escolar estiveram presentes 14 alunas da EBSC. O grupo desta 1.ª fase foi composto pela Escola Secundária Luís Freitas Branco, pela Escola Secundária Mães D'Água e pela Escola Básica e Secundária Ibn Mucana, embora esta última não tenha comparecido ao 1.º Torneio. A convocatória para o Torneio teve como primeiro critério a assiduidade das alunas aos treinos de Desporto Escolar, sendo depois selecionadas as alunas que se encontram a trabalhar para o nível Avançado ou que já cumpriam este nível.

Os objetivos traçados para este Torneio foram os mesmos traçados para a UD vigente, procurando que as alunas cumprissem os critérios que tinham vindo a ser trabalhados até à data, numa situação de competição formal. Ou seja, para as alunas que estavam a trabalhar para nível Avançado, foi utilizado o sistema de jogo 0:6:0, com distribuidor em zona 3, com sistema de receção em W, com sistema defensivo 3:2:1; Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção; Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3; Finalizar intencionalmente para um espaço vazio; Deslocar-se e posicionar-se corretamente para defesa baixa do remate. Sendo que, as alunas que já cumpriam o nível Avançado, jogaram no mesmo sistema de jogo e de acordo com os mesmos critérios.

Dados os objetivos e visto que a experiência do Convívio foi positiva, procurei formar as equipas em cada set, de forma homogénea, de forma a facilitar a observação da consecução dos objetivos, por parte de cada grupo de alunas. Esta estratégia foi benéfica devido (i) ao nível das equipas adversárias e (ii) à possibilidade de análise dos destaques em cada grupo.

O nível das equipas participantes era elementar, o que permitiu às alunas de referência, demonstrar a intencionalidade no serviço e no ataque. Por outro lado, permitiu verificar quais as alunas Avançado que ainda não estavam a aproximar-se da realização dos objetivos. Neste grupo de alunas, foi notória a inconsistência a nível de serviço, a falta de comunicação e a dificuldade na defesa e receção para dar continuidade à jogada.

Para a recolha de dados relativos à consecução dos objetivos utilizei um instrumento de observação eletrónico que me permitiu registar de que forma foram realizadas as ações terminais, com vista a aferir a percentagem de sucesso do serviço e ataque, assim como da percentagem de erros não forçados (apêndice 15). Este instrumento revelou-se positivo, uma vez que não me limitou a intervenção verbal durante o jogo e a marcação das ações foi bastante rápida e facilitada.

Na sequência deste torneio, foi dado uma maior ênfase ao desenvolvimento do serviço e receção, a par da comunicação e deslocamento, utilizando para o efeito situações de jogo reduzido 2x2, lado a lado, para as alunas Avançado e Ref. Nestes exercícios a comunicação foi obrigatória e específica pelo momento do jogo em que contactavam com a bola, ou seja, na preparação do 1.º toque uma aluna dizia “minha” e na preparação do 2.º toque a outra aluna deslocava-se para junto da rede e dizia “vou subir”. Relativamente aos restantes alunos, a organização dos exercícios manteve-se, sendo que a dinâmica do “sobe e desce com dupla troca” continuou na base da organização do treino.

Uma vez que esta alteração se deu após a realização do torneio e coincidiu com a interrupção letiva de Natal, dei continuidade a esta organização nos primeiros treinos após a interrupção com vista a aumentar o tempo de prática dos alunos, uma vez que com a introdução de novos exercícios iria perder mais tempo de treino com organização e naquele momento o importante era retomar o ritmo com que tínhamos terminado e consolidar as aprendizagens até aqui realizadas.

Após esta primeira semana após a interrupção foi realizado o 2.º Torneio de Desporto Escolar com as mesmas equipas, sendo que, desta vez a Escola Básica e Secundária Ibn Mucana já tenha estado presente embora tenha perdido todos os jogos por falta administrativa, por ter comparecido no torneio com apenas 9 alunas.

Neste torneio adotei por uma estratégia diferente, uma vez que já tinha mais consciencializado o nível de cada uma das alunas. Neste sentido, organizei as equipas de forma heterogénea, procurando utilizar em cada set 2 alunas de referência e 4 alunas Avançado, com vista a possibilitar maior contacto com a competição às alunas que mais necessitam da competição e do contacto com a modalidade para evoluir, garantindo o equilíbrio das ações através da presença de duas alunas que dominam o jogo de nível Avançado.

Esta decisão a somar às decisões tomadas na organização da UD, mostraram-se positivas, uma vez que a qualidade e eficácia do serviço aumentou, tal como é possível constatar no apêndice 16, e embora não seja mensurável pelo instrumento utilizado, foi igualmente notória a melhoria da receção e da defesa no decorrer dos 3 jogos.

Embora não tenha representado um objetivo, alcançámos um 1.º lugar deste grupo o que nos permitiu apurar para o grupo dos primeiros da zona Amadora, Cascais e Oeiras, no qual eram disputados os 4 primeiros lugares da zona, assim com o acesso ao Pré-Regional.

Nos treinos que se sucederam foi dada continuidade à assimilação dos princípios enunciados, procurando que ao iniciar a 3.ª Etapa estes conteúdos estivessem garantidos pelo grupo, de forma a conseguir traçar objetivos mais ambiciosos.

### 3.4 3.ª Etapa (Progresso)

#### 3.4.1 Plano e Operacionalização da 3.ª Etapa

| Calendarização da 3.ª Etapa (Desporto Escolar Voleibol - Juvenis F) |                       |   |   |   |            |   |   |   |        |   |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|------------|---|---|---|--------|---|
| Etapa                                                               | 3.ª Etapa (Progresso) |   |   |   |            |   |   |   |        |   |
| Mês                                                                 | Fevereiro             |   |   |   | Março      |   |   |   | Abril  |   |
| Semana                                                              | 1                     | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 |
| Espaço                                                              | P2                    |   |   |   | P2         |   |   |   | P2     |   |
| UD                                                                  | 4.ª UD                |   |   |   | 5.ª UD     |   |   |   | 6.ª UD |   |
| Atividades                                                          | 3.º<br>Enc            |   |   |   | 4.º<br>Enc |   |   |   |        |   |

Tabela 39 - Calendarização 3.ª Etapa DE

Ao longo da 2.ª Etapa de acordo com o fluxo de alunos que participava nos treinos, verifiquei que a organização do treino base utilizada era bastante benéfica uma vez que todos os alunos conseguiam beneficiar das situações de jogo apresentadas, dado que, as situações de jogo reduzido para os alunos A e Ref serviam de consolidação e refinamento da técnica. Neste sentido, a definição de objetivos desta etapa manteve-se nos grupos de alunos E e E+ por duas razões, (i) os alunos que progrediram de nível passavam a trabalhar para os objetivos do grupo de trabalho superior e (ii) permitia aos alunos que estavam a trabalhar para objetivos superiores de ajudar os alunos menos aptos a progredir, uma vez que o sucesso de ambos partia da busca conjunta desses objetivos. A única diferença na definição de objetivos a colocar diz respeito ao grupo AC, que deixou de fazer parte dos objetivos, uma vez que em conjunto com a professora responsável pelo escalão de Infantis e Iniciados, achámos benéfico introduzir estes alunos nas situações de treino e aprendizagem dos escalões inferiores, no sentido de estes alunos desenvolverem estas competências junto aos alunos mais competentes dos escalões inferiores. Diferenciando igualmente o objetivo dos alunos Ref uma vez que a progressão tática não iri ser benéfica para o resto grupo nesta etapa. Como tal os objetivos desta 3.ª Etapa apresentam-se na tabela 35.

| Objetivos Específicos por Grupo de Alunos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alunas Elementar (E)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Alunas Elementar + (E+)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede a 2, 20 m de altura:<br>1. Servir por baixo ou por cima;<br>2. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3<br>3. Distribuição intencional para a zona de ataque;<br>4. Finalização colocada intencionalmente numa zona de difícil defesa;                                                                                                                                                                                  | Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede a 2,20 m de altura:<br>1. Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção;<br>2. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3<br>3. Finalizar intencionalmente para um espaço vazio<br>4. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate |
| Alunas Avançado (A) e Referência (Ref)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Em situação de jogo 6x6 num campo 18 m x 9 m, com a rede a 2,20 m de altura:<br>1. Utilizar o sistema de jogo 0:6:0, com distribuidor em zona 3, com sistema de receção em W, com sistema defensivo 3:2:1 e proteção ao próprio ataque 2:3;<br>2. Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção;<br>3. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3;<br>4. Finalizar intencionalmente para um espaço vazio;<br>5. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Tabela 40 - Objetivos da 3.ª Etapa

Dado isto, a estrutura do treino utilizada passou novamente pela utilização da organização do treino tendo por base um “Campo Rei”, ou seja, foram realizados jogos com características diferentes em simultâneo, ordenados progressivamente do nível Elementar para o nível Avançado. A rotação foi realizada quando uma das equipas presentes no campo Rei atingisse os 12 pontos, em sistema “sobe e desce com dupla troca”, ou seja, quem ganhasse o jogo aproximava-se do campo rei e quem perdesse afastava-se, sendo que, após ser realizada esta troca os alunos trocavam de parceiros, permitindo que os alunos demorassem mais tempo a atingir o topo ou o fim dos campos, passando a maioria do tempo junto aos campos adequados ao seu nível e permitindo que os alunos mais aptos jogassem com os menos aptos e estes tivessem a grande maioria do tempo com um parceiro de nível superior.

Devido à realização de um encontro na primeira sexta-feira desta etapa, o primeiro treino referente à 4.ª UD passou maioritariamente pela utilização de situações de jogo formal 6x6, uma vez que as alunas tinham vindo de uma paragem letiva, relativa à transição do 1.º para o 2.º Semestre. Neste sentido o exercício realizado passava por uma situação de jogo 6x6, com condicionantes aplicadas ao serviço e à rotação, permitindo desta forma, que os alunos tivessem um maior contacto consecutivo com cada posição e função no campo. Relativamente ao serviço utilizava-se a regra de ténis, ou seja, caso o aluno falhasse o primeiro serviço tinha a possibilidade de realizar um segundo serviço. Relativamente à rotação, esta só era realizada quando a primeira equipa pontuasse por três jogadas, ou seja, “à melhor de 5”, sendo que, só

na primeira bola é que era realizado serviço, a partir daí eram colocadas bolas com trajetórias idênticas às de ataque, para que a equipa construísse jogada a partir da defesa. A equipa que ganhasse 3-0 ou 3-1 somava 3 pontos, a equipa que ganhasse 3-2 somava 2 pontos e a que perdia 2-3 somava 1 ponto.

Após este encontro e tendo por base que os treinos tinham uma duração de duas horas, os treinos passaram a iniciar-se com uma situação de exercício analítico em carrossel, tendo cada exercício tem como objetivo manter a bola no ar o maior tempo possível, realizando os gestos técnicos de passe e manchete, com graus progressivos de dificuldade. Para isso, colocava-se o desafio de realizar o exercício em 5 minutos ou até realizar trinta trocas de bola consecutivas, permitindo que cada grupo de alunos realizasse mais repetições do exercício que mais necessitava.

Relativamente à parte fundamental existiram algumas alterações às situações de jogo de acordo com a UD em questão. Na 4.<sup>a</sup> UD os alunos E, realizaram situações de aprendizagem em situações de jogo em competição 2x2 e 3x3, com condicionantes colocadas ao serviço e à pontuação tendo em vista a consecução dos objetivos de realização de serviço por cima ou por baixo e de finalização colocada numa zona de difícil defesa. Relativamente ao serviço, a rotação era realizada após 3 serviços consecutivos independentemente da equipa que ganhasse o ponto, alternando a equipa que servia a cada 3 serviços, permitindo a cada aluno realizar uma série de serviços consecutivos em situação de jogo ao invés de realizar em situação analítica. Já no que diz respeito ataque colocado numa zona de difícil defesa, eram atribuídos 3 pontos sempre que a equipa pontuava com um ataque que fosse colocado diretamente no campo adversário ou apenas com um toque dos mesmos.

Os alunos E+, realizaram situações de jogo 4x4, com condicionantes colocadas ao número de toques e à pontuação, tendo em vista os objetivos de receber o serviço orientado para zona 3 e finalizar intencionalmente para um espaço vazio. As condicionantes colocadas passavam pela valorização dos ataques diretos ao chão ou só com um toque, com 2 pontos, caso este ataque fosse realizado a partir de uma jogada com três toques adicionava-se 1 ponto.

Já os alunos A e Ref iniciaram a 4.<sup>a</sup> UD com situações de jogo 6x6, com a organização tática orientada para os objetivos da etapa, com especial foco na organização do sistema tático em 0:6:0, com distribuidor em zona 3 e sistema de receção em W. Para tal e dando continuidade ao trabalho da intencionalidade do serviço e orientação da receção para zona 3 foram criadas condicionantes à pontuação e à rotação. Na dupla vertente de intencionalidade do serviço e

recepção colocada na zona, eram atribuídos 2 pontos sempre que o serviço era colocado diretamente no campo adversário ou só com um toque realizado, além desta, era condicionada a rotação por linhas a cada quatro serviços, ou seja, as equipas rodavam em trios da zona defensiva para a zona de ataque, de uma zona de ataque para a outra e desta para a zona defensiva do mesmo lado, permitindo desta forma que os alunos tivessem várias repetições tanto de serviço como de recepção em diferentes zonas do campo.

### 3.4.2 Balanço da 3.<sup>a</sup> Etapa

Antes de realizar o balanço desta etapa é de realçar que a mesma foi interrompida na semana seguinte à realização do 4.º torneio ACO, algo que condicionou o alcance dos objetivos da etapa, uma vez que restava um mês para a concretização dos mesmos.

De qualquer das formas e tal como referi no plano da 3.<sup>a</sup> etapa, esta iniciou-se com a realização do 3º torneio de DE, no grupo dos primeiros da zona ACO. Uma vez que no torneio anterior a equipa tinha beneficiado a nível coletivo da organização da equipa de forma homogénea iniciei este torneio com a mesma organização e fui desde cedo surpreendido com a superioridade das restantes equipas a nível técnico-tático, algo que condicionou bastante a nossa recepção e defesa. As equipas adversárias já jogavam num sistema de jogo 4:0:2, com distribuidor em zona 3, o que permitia a concretização da maior parte dos ataques em remate, uma vez que as distribuidoras colocavam a bola com altura e colocadas na zona de ataque. Dado isto, aproveitei para potenciar o ataque colocado numa zona de difícil defesa ou de forma a criar constrangimentos, desta forma, nos tempos técnicos introduzi a possibilidade das atacantes colocarem bolas no fundo de campo, para dificultar a colocação do 1.º toque adversário em zona 3, ou colocarem uma bola curta em passe ou em amorti em cima da distribuidora, destruindo desta forma a possibilidade de construção de ataque por parte da equipa adversária e podendo utilizar apenas 1 atacante. Este feedback foi bem aceite e demonstrou uma grande capacidade das jogadoras em adaptarem a colocação do ataque, quer em passe em suspensão quer em remate em apoio.

Como tal e sabendo que iríamos defrontar as mesmas equipas no encontro seguinte, a realização de um treino mais focado no serviço e recepção ganhou valor visto que era uma forma de criar dificuldades à construção de ataque das equipas adversárias e era um objetivo para o qual a equipa já caminhava, neste sentido as alunas que haviam sentido maiores dificuldades neste campo no 1.º torneio sentiram a necessidade de melhorar estas ações em treino e demonstraram-se muito mais empenhadas na sua realização.

## 3.5 4.<sup>a</sup> Etapa (Produto)

### 3.5.1 Plano e Operacionalização da 4.<sup>a</sup> Etapa

Tal como referi nos capítulos da Lecionação e Direção de Turma, a etapa anterior não terminou devido às medidas extraordinárias de contenção e mitigação do coronavírus, que resultaram na suspensão de todas as atividades escolares presenciais. Ainda assim, realizo a perspetiva do que gostaria de ter alcançado com este grupo caso os objetivos da 3.<sup>a</sup> etapa tivessem sido alcançados.

| Objetivos Específicos por Grupo de Alunos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alunas Elementar (E)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Alunas Elementar + (E+)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede a 2, 20 m de altura:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Servir por baixo ou por cima;</li> <li>2. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3</li> <li>3. Distribuição intencional para a zona de ataque;</li> <li>4. Finalização colocada intencionalmente numa zona de difícil defesa;</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede a 2,20 m de altura:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção;</li> <li>2. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3</li> <li>3. Penetrar para zona 3 para realizar a distribuição</li> <li>4. Finalizar intencionalmente para um espaço vazio</li> <li>3. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate</li> </ol> |
| Alunas Avançado (A) e Referência (Ref)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Em situação de jogo formal 6 x 6, num campo 18m x 9m, com a rede a 2, 20m de altura:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizar o sistema de jogo 0:6:0, com distribuidor em zona 1, com sistema de receção em meia-lua, com sistema defensivo 3:2:1 e proteção ao próprio ataque 2:3;</li> <li>2. Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção;</li> <li>3. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 2/3;</li> <li>4. Penetra para a zona de distribuição antes da receção/defesa;</li> <li>5. Finalizar intencionalmente para um espaço vazio;</li> <li>6. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate.</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Tabela 41 - Objetivos da 3.<sup>a</sup> Etapa DE

Tal como a tabela 41 sugere, os objetivos estavam focados na alteração do sistema tático a utilizar na situação de jogo 4x4 e 6x6, uma vez que tendo eu ligação à modalidade a nível federado, valorizo bastante a aprendizagem da penetração do distribuidor e penso que é uma aprendizagem do jogo bastante rica para quem tem gosto pela modalidade como foi demonstrado pelas alunas do núcleo.

Neste sentido e não partindo para uma especialização da função do distribuidor a ideia seria realizar um sistema de jogo 0:6:0, com distribuidor em zona 1 e receção em meia lua no jogo 6x6. Já no jogo 4x4 e à semelhança dos exercícios realizados na 1.<sup>a</sup> e início da 2.<sup>a</sup> etapa, iria ser realizada uma introdução a este sistema partindo de uma receção com a mesma forma,

com a única diferença de que o jogador em zona 4 recebe no meio do campo e o jogador em zona 1 sai da receção para preparar a penetração.

A utilização deste exercício no início do ano não foi bem encarada por parte dos alunos, mas assim que se começaram a habituar ao esquema tático foi bastante motivador para os alunos realizar esta situação. Pelo que, penso que seria uma boa forma de dar continuidade aos treinos numa fase em que já não iria existir competição.

Algo que também seria um objetivo desta etapa seria marcar um encontro com os alunos de género masculino contra uma equipa de outra escola. Esta proposta chegou a avançar no 4.º Torneio ACO com um pré acordo com a equipa da Escola Secundária da Cidadela, em Cascais, embora devido às circunstâncias não se tenha proporcionado.

### **3.6 Cooperação em atividades de Desporto Escolar**

Nesta área, à semelhança da de Lecionação cooperei com o GEF, na realização das atividades de Desporto Escolar organizadas pelo mesmo. Neste sentido, disponibilizei-me perante o GEF para estar presente nas atividades por eles desenvolvidas no dia da sua realização, não sendo da minha responsabilidade a preparação e planeamento das atividades.

Desta forma, ao longo desta etapa cooperei em algumas atividades organizadas pelo GEF, nomeadamente, a Corridas de Precisão no dia 18 de Novembro, o Corta Mato Interno no dia 22 de Novembro, o Corta-Mato Concelhio a 12 de Dezembro, o Torneio de Ténis de Mesa a 15 de Janeiro e o Torneio de Badminton em data a definir.

### **3.7 O papel formativo e educativo do desporto e da competição**

O potencial formativo e educativo atribuído ao desporto está fortemente sustentado por diversos autores (Melo de Carvalho, 2010; Quina, 2003; Coelho, 1990; Lima, 2004), contribuindo para o desenvolvimento da personalidade, formação do carácter e Cidadania.

Por outro lado, estes valores e benefícios, têm tendência para não atingir o seu potencial devido a desvios à atuação esperada pelos agentes desportivos responsáveis pelo seu desenvolvimento. O local onde se identificam a maioria dos sinais negativos estão associados à competição desportiva (Quina, 2003), razão pela qual senti a necessidade de realizar uma reflexão sobre a importância do desporto e competição para as crianças e jovens, especificamente no desporto escolar.

O primeiro ponto orientador desta reflexão prende-se com a importância do papel do educador na condução do processo de treino e aprendizagem, assim como, na competição. O professor representa para os seus alunos uma referência dos comportamentos e atitudes a realizar nas situações de treino e competição (Gonçalves, 2004), pelo que, deve ter por base um sistema de valores bem sustentado nas competências do espírito de sacrifício, do espírito de equipa, no respeito pelas regras, pelos opositores e pelas decisões dos árbitros (Coelho, 1990).

Na mesma linha de raciocínio, o professor deve igualmente ter por base os desvios que estão associados à competição e ao desporto infanto-juvenil, procurando por um lado prevenir esses acontecimentos, mas também no sentido de arranjar soluções para que tenha uma intervenção pedagógica e educativa junto dos seus alunos (Lima, 2004).

Neste sentido torna-se necessário que o professor saiba gerir as situações de aprendizagem, tanto nos treinos como na competição, trata-se de dotar o professor e os alunos de um sistema de valores ao nível do saber ser, saber estar e saber fazer, considerando os resultados como uma consequência do processo e nunca como a finalidade condicionante do processo (Quina, 2003).

Dado isto, torna-se necessário organizar esta reflexão tendo por base alguns tópicos, nomeadamente: (i) o papel educativo do desporto; (ii) o contributo da competição; e (iii) a relação e distinção entre o desporto escolar e o desporto federado.

“Não é o confronto, a competição, ou o tipo de desporto praticado que determinam automaticamente o valor das actividades para as crianças e os jovens. É, antes do mais, a natureza das experiências vividas nessas actividades. São as interações com os pais, os treinadores, os companheiros, os dirigentes, os espectadores, que vão determinar o valor qualitativo, a valência da prática desportiva, e se esta representa, ou não, um verdadeiro factor de formação e desenvolvimento de crianças e jovens” (Martens<sup>2</sup>, 1978, citado por Gonçalves, 2004, p. 23)

As condições em que a prática desportiva se desenrola são fulcrais para o alcance do seu potencial formativo e educativo, no sentido de vir a promover um desenvolvimento físico equilibrado e promotor da saúde e bem-estar através do aperfeiçoamento e manutenção da condição física (Carvalho, 2010). Algo que se torna possível quando o professor responsável

---

<sup>2</sup> Martens, R. (1978). *Joy and Sadness in children's sport*. Illinois: Human Kinetics.

pelas crianças e jovens organiza um planeamento coerente com as necessidades de desenvolvimento dos alunos em cada faixa etária (Coelho, 1990).

Nesta linha e indo ao encontro de Mesquita<sup>3</sup> (1997, citado por Quina, 2003), o professor deve, potenciar e valorizar alguns valores, nomeadamente, a autoestima, o autocontrolo, o espírito de sacrifício e a força de vontade, na construção do “saber ser”, contribuir para o aumento da noção de civismo, camaradagem, respeito pelas regras e pelos outros, lealdade e cooperação, ao nível do “saber estar, não descartando o desenvolvimento das capacidades motoras, nomeadamente, a coordenação, velocidade, força, resistência, flexibilidade e habilidades técnico-táticas, no domínio do “saber fazer”.

Assim como o processo de treino, a competição tem potencial educativo e formativo caso seja orientada corretamente (Coelho, 1989). Para tal e indo ao encontro de Quina (2003), “a competição deve ser entendida como a componente da formação desportiva que permite, simultaneamente, duas coisas: desenvolver e comparar/medir/avaliar as capacidades, as habilidades e os esforços de uns praticantes com os de outros”.(p. 21)

Nesta ótica, apenas uma competição centrada no desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno e conduzida tendo o praticante como o centro das preocupações, se traduzirá num instrumento formativo e educativo (Carvalho, 2010). Pelo que, a definição da visão e importância colocada sob a vitória na competição, deve estar integrada nos objetivos, mas não pode de todo ser o único, nem o mais importante objetivo a alcançar. Tal como já referi anteriormente, o desporto e a competição devem servir como condutores da promoção de um desenvolvimento psicológico, social, emocional e moral dos seus participantes (Quina, 2003), mas tendo isto em conta, todo o processo deve ser construído em torno do aluno, colocando-o em primeiro lugar com objetivos nos diferentes domínios e só depois ser dada a relevância à vitória.

“O desporto escolar não pode assim ser concebido numa relação de subordinação, direta ou indireta aos objetivos e necessidades do desporto federado e cada escola não deve ser transformada num clube, que cuide de participar em competições com um número limitado de alunos, provavelmente muitos dos que já realizaram actividade desportiva fora dela.” (Coelho, 1989, p. 88).

A relação acima referida torna-se negativa caso os objetivos a si relacionados se desvirtuem do papel que cada uma pode representar na vida das crianças e jovens. Caracterizar o desporto escolar numa perspetiva competitiva na ótica do desporto federado

---

<sup>3</sup> Mesquita, I. (1997): *Pedagogia do Treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

constitui um erro que leva a um abandono prematuro que se reflete no afastamento dos praticantes ao longo da sua vida (Carvalho, 2010).

Os benefícios retirados da competição são tão positivos quanto melhor for a orientação pedagógica realizada pelo professor (Quina, 2003). Pelo que, valores como a superação, o espírito de sacrifício e o respeito pelas regras, são os verdadeiros resultados a atingir através da competição (Lima, 2004).

Desta forma, a competição no desporto escolar deve ir ao encontro das necessidades de desenvolvimento, da socialização, da saúde e da formação do carácter (Carvalho, 2010), na qual poderá haver hipótese de se associar aos clubes próximos, desde que ambos estejam conscientes dos papéis que cada um deles pode promover na formação integral dos jovens, evitando a todo o custo o caminho da seletividade e especialização precoce na perspectiva de alimentar o desporto de alto rendimento (Carvalho, 2010).

## **4. Seminário**

### **4.1 Contextualização do Seminário**

Como já foi referido, o GEF realizava Conferências Curriculares (CC) por ano e por ciclo com o objetivo de verificar quais as principais dificuldades dos alunos nas diversas áreas de avaliação, procurando definir estratégias de atuação e compromissos relativamente aos critérios a ser cumpridos ao final de cada ano letivo. Algo que poderia potenciar positivamente a organização do trabalho coletivo dos professores e consequentemente a aprendizagem dos alunos, através dos compromissos e correções ou alterações na composição curricular realizadas pelo GEF. (Jacinto et al., 2001)

Após analisar e cruzar os dados dos balanços das diferentes CC realizadas após o período de avaliação inicial do ano letivo anterior e do corrente, verificou-se uma tendência para as dificuldades das raparigas no Futebol e dos alunos em geral na Ginástica de Solo e Aparelhos, desde o 5º até ao 12º ano. Esta tendência constitui uma preocupação, visto que, as matérias prioritárias se repetiam ao longo dos anos, no mesmo nível de aprendizagem. A esta tendência Bom (2010) chamou de “efeito carrossel”, pois é um currículo em forma de círculo, voltando sempre ao mesmo ponto de partida, o que de certa forma contrasta com o modelo de planeamento sugerido por Jacinto et al. (2001).

Através da pesquisa realizada no ano anterior, ficou patente a ideia de serem traçados objetivos coerentes para o percurso educativo dos alunos, algo que ganha forma a partir das conferências curriculares, ao ser discutido o currículo a ser lecionado e as estratégias a utilizar para resolver os problemas diagnosticados.

De acordo com esta visão partilhada do grupo de educação física na melhoria das aprendizagens dos alunos, sustentada no trabalho colaborativo entre professores, Bom (2010) apresenta aspetos comuns às escolas que resolveram o problema do “efeito carrossel”, sendo eles: 1) a criação de um projeto curricular de 6 anos baseado no modelo de plano por etapas, com critérios progressivos coerentes com os PNEF; 2) Regras pedagógicas de gestão dos espaços e do tempo de aula; 3) Um plano de avaliação assumido pelos professores de Educação Física e inspirado nas orientações dos PNEF; 4) Organização flexível e diferenciada das atividades de aprendizagem nas aulas.

Dado isto, achei pertinente investigar um pouco mais sobre este tema para apresentar em Seminário, uma vez que nesta escola existiam indicadores da possibilidade de estarem a ser

aplicados os pontos referidos por Bom (2010) através dos documentos produzidos pelo GEF, nomeadamente, o plano plurianual, o roulement de espaços e o Perfil do Aluno, já referidos na contextualização da EF na EBSC.

Noutra perspetiva, mas não menos importante, a pertinência deste estudo ganhou especial relevância para minha formação no geral, mas para o estágio em específico, uma vez que o realizei sem nenhum colega estagiário e esta pesquisa potenciou a minha reflexão ao pesquisar e tratar de assuntos como o trabalho colaborativo e cooperativo entre professores e a sua importância para a melhoria da qualidade da atuação dos professores em aula e consequente melhoria da aprendizagem dos alunos.

## 4.2 1.<sup>a</sup> Etapa (Prognóstico)

### 4.2.1 Plano e Operacionalização da 1.<sup>a</sup> Etapa

À semelhança das restantes áreas organizei o planeamento do seminário por etapas. A primeira etapa, de avaliação inicial e projeto, consistiu na análise da situação, estudo e escolha do tema, formulação dos objetivos e do plano, iniciando a pesquisa e revisão bibliográfica fundamental sobre o tema. Sendo estes os principais objetivos desta etapa, tal como se pode observar na tabela 42.

| Objetivos da 1. <sup>a</sup> Etapa                                                                                       |                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificação do problema;</li><li>• Definição da pergunta de partida;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Realização da revisão bibliográfica;</li></ul> |

Tabela 42 - Objetivos da 1.<sup>a</sup> Etapa Seminário

No que diz respeito à identificação do problema, este já estava identificado no ano letivo anterior e comprovado através da realização de um questionário adaptado de Bom (2010). De qualquer das formas, defini este objetivo uma vez que existiram alterações no GEF relativamente ao ano anterior.

Tendo em vista a confirmação da presença do efeito carrossel na EBSC no ano letivo 2019/2020, defini que iria estar presente nas conferências curriculares dos diferentes anos, após a avaliação inicial, de forma a retirar informações relativamente às matérias prioritárias em cada ano e às principais preocupações dos professores dos diferentes anos de escolaridade.

Desta participação iria confirmar a viabilidade de avançar com o estudo desta temática e realizar a definição da pergunta de partida e iniciar a realização da revisão bibliográfica.

#### 4.2.2 Balanço da 1.<sup>a</sup> Etapa

No seguimento do planeamento desta 1.<sup>a</sup> Etapa, participei na grande maioria das conferências curriculares dos diferentes anos de escolaridade. Desta participação resultou a confirmação da existência do efeito carrossel, uma vez que as matérias prioritárias nos diferentes anos de escolaridade se mantinham idênticas ao longo dos anos, tal como podemos observar na tabela 43.

| <b>Balanço das matérias prioritárias</b> |                                                                                      |                                                                     |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Ano</b>                               | <b>Ano Letivo 18/19</b>                                                              | <b>Ano Letivo 19/20</b>                                             |
| 5.º ano                                  | Voleibol<br>Ginástica de Solo<br>Futebol (Feminino)<br>Badminton                     | Voleibol<br>Futebol (Feminino)<br>Ginástica de Solo                 |
| 6.º ano                                  | Voleibol<br>Ginástica de Solo e Aparelhos (boque)<br>Futebol (Feminino)<br>Badminton | Voleibol<br>Futebol (Feminino)<br>Ginástica de Solo e Aparelhos     |
| 7.º ano                                  | Andebol<br>Basquetebol<br>Voleibol<br>Ginástica de Solo e Aparelhos                  | Basquetebol<br>Andebol<br>Voleibol<br>Ginástica de Solo e Aparelhos |
| 8.º ano                                  | Basquetebol<br>Andebol<br>Futebol (Feminino)<br>Ginástica de Solo e Aparelhos        | Andebol<br>Basquetebol<br>Voleibol<br>Ginástica de Solo e Aparelhos |
| 9.º ano                                  | Ginástica de Solo e Aparelhos                                                        | Voleibol<br>Ginástica de Solo e Aparelhos                           |
| 10.º ano                                 | Ginástica de Solo<br>Voleibol<br>Andebol<br>Futebol (Feminino)                       | Futebol (Feminino)<br>Basquetebol<br>Voleibol<br>Ginástica de Solo  |

*Tabela 43 - Balanço das CC's após a avaliação inicial*

No ano letivo anterior coloquei a hipótese da solução para o problema encontrado estar assente na ideia da organização do GEF como uma comunidade de aprendizagem profissional (Hord, 1997), embora não tenha sido concretizada uma hipótese para a integração desta organização na escola.

Neste sentido e tendo em vista a definição da pergunta de partida, iniciei a minha pesquisa em torno da questão colocada por Carreiro da Costa (2005), “Porque é que o currículo implementado não é sempre o currículo prescrito?” (p.6). Neste artigo o autor identifica vários fatores que tendem a explicar a razão, tal como, fatores contextuais, as crenças sobre os objetivos educativos, o conhecimento, o compromisso profissional dos professores, entre outros.

Numa perspetiva mais aprofundada e no seguimento da questão atrás referida, devemos ter como base a classificação do currículo por John Goodlad <sup>4</sup>(1984, citado por Carreiro da Costa, 2005) em cinco níveis: o curricular ideal, o currículo formal, o currículo percebido, o currículo operacional e o currículo experienciado.

Num primeiro nível, o currículo ideal alberga as perspetivas das organizações centrais e de professores, relativamente às mudanças e inovações curriculares. Representando as aspirações daqueles que têm interesses e um sistema de valores singular para o currículo. Noutro nível, encontramos o currículo formal, o qual diz respeito às propostas aprovadas pelo governo ou autoridades regionais ou locais. Representando as propostas que idealmente devem ser ensinadas e aprendidas na escola, visto que, refletem o compromisso entre o currículo ideal e outras propostas curriculares. Após os dois níveis que caracterizam o currículo como texto, surge o currículo percebido, que representa a interpretação que os professores têm do currículo. O currículo operacional representa o que realmente ocorre na sala de aula, ou no espaço de aula. Por fim, o currículo experienciado significa o que os alunos pensam, fazem e aprendem a partir do currículo operacional.

Tendo estas perspetivas em conta, entende-se a possibilidade do currículo formal, não ser necessariamente o objeto de trabalho em aula. Algo que Neves e Carreiro da Costa (1998), comprovaram através de um estudo relativamente às perceções e atitudes dos professores de educação física face ao programa de educação física. No qual, indicam que a grande maioria dos professores conhece o programa, embora indiquem que o mesmo está parcialmente adequado à realidade nacional. Por outro lado, quando questionados sobre a sua aplicação prática tendem a confirmar os benefícios provenientes do modelo de planeamento existente no programa.

Partindo destes pressupostos, orientei a minha investigação com base na pergunta de partida: Será que os professores de EF da EBSC partilham as mesmas orientações educacionais? E terão estas orientações influência na organização do GEF como comunidade de aprendizagem profissional?

Dadas as condicionantes colocadas à aplicação dos programas acima enunciadas e as variáveis apresentadas na pergunta de partida, foi necessário conhecer o que se entende por

---

<sup>4</sup> Goodlad, J. & Associates (Eds.) (1984). Curriculum inquiry. New York: McGraw-Hill, 344-350.

orientações educacionais dos professores de educação física e o que se entende por comunidade de aprendizagem profissional, através da revisão bibliográfica destes temas.

Orientações educacionais é o termo traduzido e validado por Vieira (2015) para “value orientations” que consiste na “valorização e legitimação da disciplina de Educação Física por parte dos professores e que reflete um conjunto de crenças que influencia a forma como a matéria e os conteúdos são ensinados, valorizados e avaliados. Influi, igualmente, na perceção dos professores em relação ao que julgam ser um aluno bem-educado na sua disciplina.” (p. 73)

A investigação realizada sobre este tema define cinco orientações educacionais, sendo elas a mestria disciplinar (MD), o processo de aprendizagem (PA), responsabilidade social (RS), auto-realização (AR) e integração ecológica (IE). (Ennis, 1992; Ennis, Ross & Chen, 1992; Chen, Zhang, Wells, Schweighardt & Ennis, 2017; Vieira & Carreiro da Costa, 2017).

A MD dá prioridade ao conteúdo. O foco é colocado no conhecimento e no desenvolvimento das habilidades motoras. Para estes professores os alunos devem entender os critérios de êxito e as habilidades motoras e conseguir aplicar as competências adquiridas em situações de jogo mais complexas.

A orientação PA foca a aprendizagem através da resolução de problemas. O ensino é orientado para os alunos aplicarem conhecimentos e habilidades motoras em novas situações e relacionar diferentes características de conhecimento e habilidade à vida real (Ennis, 2017). Estes professores acreditam que os alunos devem conseguir realizar as habilidades motoras com êxito, mas também devem conseguir resolver problemas associados aos conteúdos a aprender (Vieira & Carreiro da Costa, 2017).

A AR permite aos alunos entender que são capazes de alcançar os objetivos que eles traçaram para si mesmos. Os professores encorajam os alunos a identificar as suas necessidades pessoais, definir objetivos e trabalhar autonomamente para alcançar os mesmos (Ennis, 2017). A importância é colocada no percurso e nas histórias de vida dos alunos, sendo os conteúdos programáticos um meio para o desenvolvimento da autoestima e perceção pessoal (Vieira & Carreira da Costa, 2017).

A RS dá prioridade ao relacionamento interpessoal, à cooperação e ao trabalho de equipa (Ennis, 2017). As situações de aprendizagem, em especial as situações de jogo, são um meio para ensinar os alunos a cooperar e a resolver problemas de grupo (Vieira & Carreiro da Costa, 2017).

A orientação IE tem uma perspetiva equilibrada, focada no conhecimento, no aluno e na interação com o grupo (Ennis, 2017). O sucesso desta orientação prende-se com a utilização do conhecimento para a tomada de decisões pessoais e sociais que servem o interesse pessoal e do grupo (Vieira & Carreiro da Costa, 2017).

Apesar desta distinção das orientações educacionais, Ennis et al. (1992) indicam que os professores tendem a combinar orientações, como é o caso da MD e PA, que podem relacionar prioridades, uma vez que não privilegiam interações interpessoais e valorizam o currículo que tem o aluno como meio para alcançar as metas curriculares. No mesmo sentido, a AR e a RS seguem crenças centradas no aluno embora enfatizem a importância do desempenho, como uma meta da educação física. Em resumo, estas combinações colocam as orientações educacionais em duas vertentes: uma com foco curricular centrado no conteúdo; o outro, com foco no social. A quinta orientação de valor, IE, parece autónoma, enfatizando um equilíbrio entre a disciplina, o aluno e as metas da sociedade.

Vieira (2015), sintetiza os estudos realizados sobre as orientações educacionais a nível internacional e nacional, mas uma vez que a realização do seminário será realizada tendo por base os PNEF e o grupo de EF da EBSC, apenas irei salientar os resultados a nível nacional.

De um modo geral, verifica-se que professores com diferentes orientações educacionais interpretam o ensino da EF de forma diferenciada e, desta forma, as decisões curriculares e os critérios e parâmetros de avaliação dos alunos são realizados com base na sua orientação educacional. É de salientar que não existem diferenças estatisticamente significativas quando comparadas as variáveis género, idade e experiência profissional.

A emergência de diferentes orientações educacionais e consequente diferenciação da valorização dos conteúdos lecionados, enaltece a necessidade de existir um constante debate de ideias e criação de soluções focadas em primeiro lugar na melhoria das aprendizagens dos alunos e em segundo lugar na melhoria da colaboração entre os professores. Hord (1997) define a ideia de organização coletiva como comunidade de aprendizagem profissional, afirmando que este tipo de organização é beneficiado através da redução do isolamento dos professores, do aumento do compromisso com a missão e metas da escola e da responsabilidade partilhada pelo desenvolvimento dos alunos.

Nehring e Fitzsimons (2011) cruzaram os dados da literatura e definiram traços gerais daquelas que constituem as características convencionais da organização da escola pública e

idealizam as características da organização da escola enquanto comunidade de aprendizagem profissional. As características da escola enquanto comunidade de aprendizagem profissional assumem um foco principal no ensino e na aprendizagem, procurando fomentar um ambiente de aprendizagem, positivo, motivador e orientado para o futuro (Marques, Ferro, Martins & Carreiro da Costa, 2017). Mas estas estão apoiadas numa análise coletiva da prática pedagógica, promovida no diálogo, reflexão e prática experimental.

As características de uma comunidade de aprendizagem profissional organizam-se em cinco dimensões: Liderança apoiante e partilha (*Supportive and shared leadership*), na qual o coordenador de departamento proporciona a participação democrática dos professores tanto na partilha do poder e da autoridade como na tomada de decisões; Visão e valores partilhados (*Shared values and vision*), na qual existe uma partilha de visões dentro do departamento/grupo que se centram invariavelmente na aprendizagem do aluno; Aprendizagem coletiva e aplicação (*Collective learning and application of learning*), na qual o departamento/grupo cria tarefas de aprendizagem coletiva e cria soluções que respondem às necessidades dos alunos; Condições de suporte (*Supportive conditions*), na qual as condições e capacidades da escola asseguram a organização do departamento enquanto comunidade de aprendizagem profissional; e Prática partilhada (*Shared practice*), na qual os pares analisam e dão feedback baseados na observação dos comportamentos em aula entre si de modo a aumentar a capacidade individual e organizacional. (Hord, 2004)

Desta forma, o trabalho colaborativo dos professores não deverá consistir apenas na discussão da aprendizagem dos alunos, mas também, a nível da atuação do professor em aula e da coordenação dos professores em torno da melhoria constante das aprendizagens dos alunos. Dado isto e a partir do momento em que os professores já se reúnem em torno destes pontos, é possível delinear ajustes a realizar a nível do Projeto de Educação Física da escola, com vista a orientar e organizar o trabalho do conjunto dos professores e de cada um em particular (à escala plurianual e anual). (Jacinto et al., 2001)

Em suma, a melhoria das aprendizagens não está inteiramente relacionada com a intervenção de um professor num ano letivo. Deverá existir um acordo entre os professores que compõem o grupo de educação física, que permita uma articulação, não só entre os mesmos anos de escolaridade, mas principalmente ao longo dos diferentes ciclos de ensino. Esta organização ganha sentido, uma vez que está comprovado que existem diferentes perceções do currículo, o que poderá ter implicações diretas a nível do currículo operacional, as quais apenas

serão minimizadas caso sejam acordados os objetivos e os compromissos do grupo nos diferentes anos de escolaridade.

## 4.3 2.<sup>a</sup> Etapa (Prioridades)

### 4.3.1 Plano e Operacionalização da 2.<sup>a</sup> Etapa

Esta etapa de prioridades, consistiu na recolha de informação e evidências sobre o problema, através da aplicação de dois questionários sobre as variáveis presentes na pergunta de partida, nomeadamente, as orientações educacionais e o GEF como comunidade de aprendizagem profissional.

| Objetivos da 2. <sup>a</sup> Etapa          |                                           |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| • Aplicação e tratamento dos questionários; | • Apresentação e Discussão dos Resultados |

*Tabela 44 - Objetivos da 2.<sup>a</sup> Etapa Seminário*

O primeiro passo para o cumprimento dos objetivos desta etapa foi dado através da definição da metodologia a ser utilizada para este estudo. Neste sentido, foi definido o desenho do estudo tendo por base os instrumentos mais utilizados pelos autores que tinham estudado estas variáveis anteriormente. Dado isto, o desenho do estudo foi observacional transversal, uma vez que foram utilizados dois questionários. Relativamente à amostra deste estudo foi composta pelos 22 professores que constituíam o GEF neste ano letivo.

Durante a realização da revisão bibliográfica surgiram dois autores que refletiram bastante sobre estas variáveis e que realizaram a tradução e validação de questionários sobre as orientações educacionais (Vieira, 2015) e sobre o grupo enquanto comunidade de aprendizagem profissional (Costa, 2015). Pelo que, me pareceu bastante adequado que a avaliação destas variáveis fosse realizada através desses mesmos instrumentos.

Dado isto, para analisar as orientações educacionais (OE) dos professores da EBSC, utilizei o questionário Value Orientation Inventory- short form (VOISF) (Apêndice 18), construído por Catherine Ennis e traduzido e validado para português por Vieira (2015). Era um instrumento que identificava as prioridades que os professores de EF assumiam nas suas decisões curriculares, em articulação com as suas OE. O questionário era constituído por 10 grupos de 5 itens (questões). Cada item representativo de uma das cinco OE: MD, PA, RS, AR e IE, definidas aleatoriamente. Os professores respondentes tinham que ordenar obrigatoriamente (numa escala de Likert; 5 para a mais alta prioridade e 1 para a mais baixa),

os itens de cada um dos 10 grupos, baseados nas suas prioridades curriculares e opções realizadas, destacando os objetivos mais importantes, numa situação próxima da aula real.

Para analisar a organização do grupo enquanto comunidade de aprendizagem profissional utilizei o “Questionário do Departamento Profissional como Comunidade de Aprendizagem Profissional” (QDPECAP) (apêndice 19), que foi traduzido e validado por Costa (2015). Este instrumento é composto por 17 itens agrupados nas cinco dimensões do conceito de comunidades de aprendizagem profissional – Liderança, Visão, Aprendizagem Coletiva, Prática Partilhada e Condições - solicitando uma resposta numa escala ordinal de cinco pontos em que o valor mais alto corresponde à norma ideal do trabalho colaborativo por este modelo teórico.

#### 4.3.2 Balanço da 2.<sup>a</sup> Etapa

A 2.<sup>a</sup> Etapa não começou da melhor forma, uma vez que nem todos os professores responderam aos questionários. Existiram duas razões para que tal se sucedesse, a primeira foi o atraso na entrega dos questionários, uma vez que já foram distribuídos próximo da data marcada para o tratamento dos dados, algo que condicionou a resposta por parte de alguns professores. A segunda razão prendeu-se pelo facto de alguns professores afirmarem que não conheciam o GEF bem o suficiente para responder ao questionário QDPECAP e pelo facto de alguns professores não conseguirem distinguir a prioridade que dão nas aulas no questionário VOISF, dadas as diferenças que existem nas turmas. Desta forma, dos 22 professores representantes do GEF, apenas 16 responderam ao questionário VOISF e 15 responderam ao questionário QDPECAP.

A análise das orientações educacionais foi realizada com base nos valores de referência para cada uma das orientações educacionais validadas para a população portuguesa por Vieira<sup>5</sup> (2003, citado por Vieira, 2015) (tabela 45). Para cada uma das orientações educacionais foi calculado o score médio e atribuída a classificação de “baixa prioridade” (indivíduos com um score inferior à média em 0,6 DP), “média prioridade” (indivíduos com um score próximo da média, 0,6 DP) e “alta prioridade” (indivíduos com um score médio superior à média em 0,6 DP).

---

<sup>5</sup> Vieira, F. (2003). As Orientações Educacionais dos Professores de Educação Física e o Currículo Institucional. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa, FMH.

|           | Média | DP     | Limite Superior | Limite Inferior |
|-----------|-------|--------|-----------------|-----------------|
| <b>MD</b> | 3,82  | 0,6923 | 4,24            | 3,40            |
| <b>PA</b> | 3,58  | 0,5821 | 3,93            | 3,23            |
| <b>RS</b> | 2,85  | 0,5127 | 3,16            | 2,54            |
| <b>AR</b> | 2,33  | 0,5414 | 2,66            | 2,01            |
| <b>IE</b> | 2,40  | 0,5113 | 2,71            | 2,10            |

Tabela 45 - Valores de referência da Orientações Educacionais para a População Portuguesa

Na tabela 46 é possível identificar os resultados do questionário *Value Orientation Inventory- short form*. No que diz respeito à atribuição de prioridades a cada uma das orientações educacionais, verifica-se que para a “Mestria Disciplinar” (MD), 6 professores atribuíram-lhe uma baixa prioridade (40,0%), 8 professores atribuíram-lhe uma média prioridade (53,3%) e apenas 1 professor lhe atribuiu uma alta prioridade. Para o “Processo de Aprendizagem” (PA) nenhum professor lhe atribuiu uma alta prioridade, 10 professores atribuíram-lhe uma média prioridade (66,7%), sendo que, os restantes 5 professores atribuíram uma baixa prioridade (33,3%). Na orientação educacional “Responsabilidade Social” (RS), 11 professores atribuíram-lhe uma média prioridade (73,3%) e os restantes dividiram-se equitativamente na atribuição de uma baixa e alta prioridade, uma vez que 2 professores atribuíram uma baixa prioridade (13,3%) e outros 2 professores atribuíram uma alta prioridade (13,3%). Para a “Auto-realização” (AR) observou-se uma distribuição distinta da atribuição de baixa e alta prioridade a esta orientação educacional, tendo por base o “Processo de Aprendizagem” (PA), uma vez nenhum professor lhe atribuiu uma prioridade baixa e 5 professores lhe atribuíram uma alta prioridade (33,3%), os restantes professores assumiram uma posição neutra, atribuindo-lhe uma média prioridade (66,7%).

| Repartição da importância de cada uma das Orientações Educacionais na amostra |                          |      |                               |      |                                 |      |                      |      |                           |      |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------|-------------------------------|------|---------------------------------|------|----------------------|------|---------------------------|------|
|                                                                               | Mestria Disciplinar (MD) |      | Processo de Aprendizagem (PA) |      | Responsabilidade de Social (RS) |      | Auto-Realização (AR) |      | Integração Ecológica (IE) |      |
|                                                                               | N                        | %    | N                             | %    | N                               | %    | N                    | %    | N                         | %    |
| <b>Baixa Prioridade</b>                                                       | 6                        | 40,0 | 5                             | 33,3 | 2                               | 13,3 | 0                    | 0,0  | 0                         | 0,0  |
| <b>Média Prioridade</b>                                                       | 8                        | 53,3 | 10                            | 66,7 | 11                              | 73,3 | 10                   | 66,7 | 11                        | 73,3 |
| <b>Alta Prioridade</b>                                                        | 1                        | 6,7  | 0                             | 0,0  | 2                               | 13,3 | 5                    | 33,3 | 4                         | 26,7 |

Tabela 46 - Resultados do Questionário VOI-SF

Estes resultados quando confrontados com os resultados do estudo realizado por Vieira e Carreiro da Costa (2017), refletem a associação negativa entre as orientações educacionais

MD e PA e as restantes, uma vez que as orientações educacionais AR (33,3%) e IE (26,7%) foram as mais valorizadas pelos professores, sendo as orientações educacionais MD (40,0%) e PA (33,3%) as menos valorizadas pelos mesmos. Segundo o mesmo estudo é possível associar esta tendência à “procura das sociedades ocidentais atuais pela auto-realização, pelo conhecimento de si próprio e pelo desenvolvimento pessoal na elevação e consciencialização de princípios e valores adequados ao ambiente” (Vieira & Carreira da Costa, 2017, p. 258).

Na tabela 47 estão apresentados os resultados do “Questionário do Departamento Profissional como Comunidade de Aprendizagem Profissional”. Para analisar os resultados foram compiladas as respostas dadas pelos professores do GEF e calculada a média para as diferentes dimensões das CAP.

A “Liderança” surge como a dimensão mais valorizada ( $4,61 \pm 0,45$ ), seguida da “Visão” que apresentou igualmente um resultante bastante positivo ( $4,00 \pm 0,67$ ) agrupando desta forma as duas dimensões mais próximas de uma CAP. A dimensão “Prática Partilhada” surgiu como a dimensão mais frágil ( $2,25 \pm 1,19$ ). À semelhança das dimensões mais valorizadas, as dimensões “Aprendizagem” e “Condições” apresentam valores muito próximos, apesar de não se apresentarem como valores próximos de uma CAP, apresentando um resultado de 3,89 ( $\pm 0,49$ ) e 3,63 ( $\pm 0,65$ ), respetivamente. Analisando de um modo geral o trabalho coletivo, o GEF ainda não apresenta uma dinâmica próxima de uma comunidade de aprendizagem profissional, uma vez que média não chega a alcançar os 4 pontos ( $3,67 \pm 0,44$ ).

|                         | Dimensão CAP |      |      |             |       | CAP  |
|-------------------------|--------------|------|------|-------------|-------|------|
|                         | Lid.         | Vis. | Apr. | Prát. Part. | Cond. |      |
| <b>Total Média (DP)</b> | 4,61         | 4,00 | 3,89 | 2,25        | 3,63  | 3,67 |
|                         | 0,45         | 0,67 | 0,49 | 1,19        | 0,65  | 0,44 |

Tabela 47 - Resultados do Questionário QDPECAP

Quando confrontados os resultados dos dois questionários é possível verificar que apesar dos professores apresentarem orientações educacionais diferentes, o GEF apresenta uma visão comum para os objetivos da EF.

De acordo com os estudos realizados esta visão pode estar cimentada no GEF mas a nível operacional na aula de EF podem estar a ser valorizados objetivos diferenciados. Pelo que, se torna necessário intervir a nível do trabalho colaborativo entre professores nomeadamente nos pontos mais débeis apresentados no QDPCAP, nomeadamente “Aprendizagem”, “Prática Partilhada” e “Condições”.

Neste sentido e respondendo à pergunta de partida. Os professores de EF na EBSC não partilham as mesmas orientações educacionais, mas partilham a mesma visão para os objetivos de EF na escola.

## 4.4 3.<sup>a</sup> Etapa (Progresso)

### 4.4.1 Plano e Operacionalização da 3.<sup>a</sup> Etapa

A etapa do progresso, traduziu-se na preparação e realização do seminário propriamente dito, através do tratamento da matéria resultante da pesquisa, operacionalizado numa apresentação que iria servir de base de debate na reunião de Seminário.

| Objetivos da 3. <sup>a</sup> Etapa |                                        |
|------------------------------------|----------------------------------------|
| • Elaboração da Proposta           | • Preparação e Realização do Seminário |

*Tabela 48 - Objetivos da 3.<sup>a</sup> Etapa Seminário*

Tal como na 2.<sup>a</sup> etapa, o ponto de partida para esta etapa foi o balanço da etapa anterior. Neste sentido e sabendo que as dimensões da comunidade de aprendizagem profissional a serem trabalhadas eram a Aprendizagem, a Prática Partilhada e as Condições, vi a possibilidade de atuar sobre estas variáveis através da análise do conceito de processos de avaliação coletiva, elaborado pelos autores Costa, Ferro, Mira, Carvalho e Onofre (2019). Neste artigo, os autores reforçam a ideia de que a aprendizagem do aluno e do professor podem ser entendidas com um processo único, argumentando que este processo ganha valor se a avaliação for realizada numa dimensão coletiva ao nível do GEF.

Desta forma, torna-se importante que o grupo alcance uma eficácia coletiva (Goddard, Hoy & Woolfolk Hoy, 2004), ou seja, que afete positivamente a prática dos professores e a aprendizagem dos alunos. De acordo com os autores, a eficácia coletiva acontece quando existe um grupo de professores que funciona como um todo e que organiza e executa as ações necessárias para influenciar positivamente o desempenho dos alunos.

Por outro lado, e tal como já atrás tinha referido, o currículo pode ser dividido em vários níveis (John Goodlad<sup>6</sup>, 1984, citado por Carreiro da Costa, 2005). Neste sentido, devemos ter por base quatro níveis de decisão curricular que se inserem num processo contínuo de tomada de decisão, sendo eles: a) o nível central (macro), que diz respeito ao currículo definido pela administração central; b) o nível institucional (meso), no qual é realizada a adaptação do

---

<sup>6</sup> Goodlad, J. & Associates (Eds.) (1984). Curriculum inquiry. New York: McGraw-Hill, 344-350.

currículo nacional ao contexto da escola; c) o nível grupal (meso), onde é realizada a adaptação do projeto curricular para uma turma ou disciplina; d) o nível individual (micro), que reflete as opções pedagógicas tomadas pelo professor na sala de aula, tendo por base as decisões do grupo (Roldão & Almeida, 2018).

Dado isto, torna-se necessário alcançar um consenso a nível grupal no GEF e uma adequação por parte dos professores com base nesse consenso, que caminhe em prol de decisões individuais e coletivas que beneficiem as aprendizagens dos alunos. Neste sentido, os processos de avaliação coletiva desenrolam-se num processo ancorado por princípios como a colaboração docente e aprendizagem profissional, autenticidade na criação das tarefas, desenho de critérios, avaliação como aprendizagem e qualidade da avaliação (Costa, et al., 2019). Pelo que, me pareceu bastante benéfico uma vez que iria fomentar os momentos de partilha e aprendizagem coletiva, valorizando desta forma a dimensão de aprendizagem partilhada, assim como, potenciar momentos de partilha de práticas individuais.

Esta ideia foi apresentada na 3.<sup>a</sup> conferência de estágio, de apresentação do tema e racional do Seminário e foi muito bem aceite por parte do orientador universitário e pelos colegas presentes. Ainda assim, foram colocadas perguntas muito pertinentes por parte dos colegas estagiários, relativamente à operacionalização e aplicação deste processo, as quais me ajudaram na elaboração do presente plano.

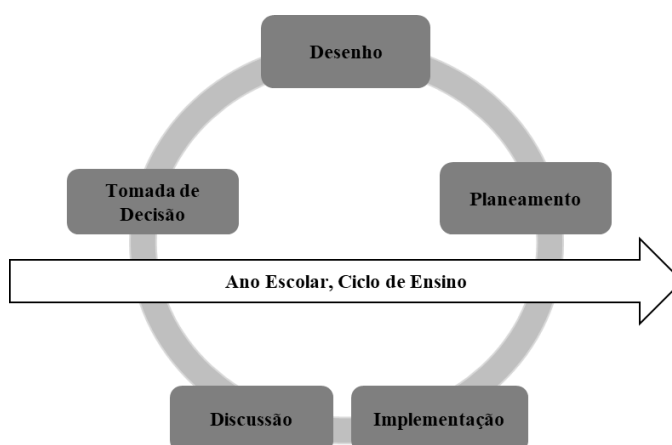
Também o feedback dado pelo orientador universitário foi fulcral nesta fase, uma vez que sugeriu uma pista de atuação que se relacionava perfeitamente com o conceito apresentado, sendo ela, a aplicação das provas de aferição internas.

Além desta ideia, tive igualmente em atenção, as ideias transmitidas pelos professores do GEF nas reuniões realizadas ao longo do ano, que tiveram em vista a melhoria do sistema de educação física, destacando-se a discussão das didáticas e práticas pedagógicas e a organização do Perfil do Aluno em partes de nível.

Desta forma, sabendo que a progressão das aprendizagens dos alunos era o principal foco dos professores e que a organização das ideias comuns e dos objetivos a alcançar deve ter espaço na discussão do grupo. Vi a possibilidade de a integração das Provas de Aferição Internas contribuir para a formulação de um Projeto de Educação Física da escola, assente em objetivos de melhoria das aprendizagens e de melhoria das condições do GEF.

Assim, tendo em vista a operacionalização da proposta a apresentar na reunião de seminário e nela ter a opinião dos professores do GEF sobre a possibilidade de esta ser implementada em anos seguintes, analisei a adequação da operacionalização dos processos de avaliação coletiva sugeridos por Costa et al. (2019), com a operacionalização das provas de aferição interna sugeridas por Comédias (2019), que apresento a seguir.

Na proposta de Costa et al. (2019), a orientação dos processos de avaliação coletiva operacionaliza-se em cinco etapas (Figura 1): (i) interpretação do currículo e desenho da avaliação, (ii) análise e organização das condições de desenvolvimento da área curricular, (iii e iv) implementação e discussão síncrona: avaliação como aprendizagem e aprendizagem autêntica para professores e alunos e (v) melhorias no alinhamento instrucional e suas condições de suporte.



*1- Esquematização operacional dos Processos de Avaliação Coletiva, adaptado de "Processos de Avaliação Coletiva - Concetualização, Operacionalização e Implicações", por Costa, J., Ferro, N., Mira, J., Carvalho, L. e Onofre, M., 2019, Avaliação em Educação Física - Perspetivas e Desenvolvimento, p. 137*

Na primeira etapa o GEF deve procurar um entendimento do currículo e dos processos avaliativos associados sendo, portanto, a etapa em que as características da aprendizagem profissional e as características da avaliação são centrais. Para tal, a liderança do departamento deve ser desencadeada apelando à colaboração de todos os professores, adequada à situacionalidade da aprendizagem na realidade da escola e contextualizando o contexto da disciplina para o alinhamento instrucional.

Existindo um entendimento comum sobre os objetivos gerais e específicos por ano e ciclo de escolaridade dá-se início ao desenho da avaliação propriamente dito, organizada com base em três características fundamentais, qualidade, autenticidade e baseada em critérios. Qualidade na medida em que a avaliação tem de ser válida e objetiva. Autenticidade dos

objetivos de aprendizagem para que a aprendizagem dos alunos seja significativa. Por fim a avaliação baseada em critérios tendo por referência os níveis de especificação das matérias dos PNEF. Sendo o produto final desta etapa um protocolo de avaliação.

Numa segunda etapa de análise e organização das condições de desenvolvimento da área curricular é possível definir duas linhas de ação. Uma onde se parte do desejável e se traça o possível existindo um afunilamento do protocolo reduzindo a autenticidade ou o número de matérias / competências e uma segunda linha de ação mais trabalhosa onde o GEF considera a distância entre o possível e o desejável, traçando um projeto de desenvolvimento a partir de uma análise a três níveis, logísticos, humanos e contextuais. Qualquer que seja a linha de ação que o GEF opte torna-se necessário o funcionamento colaborativo, determinando de que forma é que as equipas de avaliação serão formadas, podendo ser (1) pares ou ímpares, (2) parciais ou completas ou (3) homogéneas ou heterogéneas. Sendo possível ao final desta etapa definir um calendário detalhado das fases de implementação dos ciclos de avaliação.

Relativamente às terceira e quarta etapas os autores revelam-nas como indissociáveis, na medida em que o processo só ganha significado se existir uma discussão em conjunto sobre as decisões a tomar na última etapa. Dado isto, a terceira etapa resume-se à implementação propriamente dita, estando o professor da turma responsável pela condução e gestão da aula e a equipa de avaliação responsável pelo registo. A quarta etapa tem o seu potencial de progressão do departamento na importância que a discussão assíncrona terá, refletindo-se numa conferência curricular organizada em função dos objetivos a perseguir tendo como principal produto o levantamento de problemas e possíveis soluções associados ao processo de ensino e aprendizagem.

A quinta etapa baseia-se na reflexão das propostas destacadas na etapa anterior avançando para propostas de solução e cursos de ação que irão agilizar a etapa na sua eficácia e eficiência, focando-se desta forma na aprendizagem do aluno, na aprendizagem profissional e no desenvolvimento da disciplina.

Comédias (2019), apresenta a sua posição relativamente à realização das provas de aferição como avaliação externa e interna, tendo como base que “a informação recolhida não é usada para tomar decisões que diretamente tenham repercussões na certificação ou na progressão dos alunos” (p.71), embora em referência a Harlen <sup>7</sup>(2007) relembre o impacto e

---

<sup>7</sup> Harlen, W. (2006). On the Relationship between Assessment for Formative and Summative Purposes. In J. Gardner (Ed.), *Assessment and Learning* (pp. 103-117). London: Sage.

importância que estas poderão ter no ensino e no currículo dos alunos. Desta análise, o autor sugere a divisão da implementação destas provas, a nível interno, em sete passos operacionais, nomeadamente: (i) definir prioridades e identificar metas curriculares; (ii) definir o critério de sucesso; (iii) rever e reformular o protocolo de avaliação; (iv) refletir sobre possíveis “perversões”; (v) garantir objetividade; (vi) validar os resultados; (vii) agregar os dados, interpretá-los e tomar decisões.

Num primeiro passo, importa ao GEF definir quais são as prioridades em cada ano letivo de acordo com o projeto de EF e com o plano plurianual, definindo o momento do ano em que se realizam e o objetivo da sua realização. É igualmente importante definir as matérias prioritárias a avaliar e os níveis a contemplar.

No segundo passo torna-se importante definir o critério de sucesso, que na opinião do autor, deve estar alinhado com as aprendizagens essenciais e baseadas nas normas de referência para o sucesso em educação física.

No terceiro passo deve-se identificar a possibilidade de se realizar as situações de avaliação dentro das condições de realização dos objetivos dos programas. De forma a tornar o procedimento mais económico, devem igualmente ser preparadas neste passo, fichas de registo que permitam anotar de forma simples e precisa toda a informação considerada relevante. Devendo o GEF ter em atenção a pertinência de cada situação de avaliação procurando incluir em provas desta natureza, coreografias de ginástica e dança, jogos de equipa e jogos em pares ou singulares em que os alunos realizem tarefas abertas e contextualizadas.

No quarto passo deve existir uma reflexão sobre dois fenómenos perversos que poderão surgir de modo evidente, o estreitamento do currículo e a preparação exclusiva para a prova. Dado isto, discutir em coletivo estas questões, significa que os professores se encontram melhor preparados para a sua ocorrência. Neste sentido, os professores do GEF devem discutir os erros mais comuns, como por exemplo, treinar uma determinada dança com a mesma música ou utilizar defesas sombra no futebol de nível elementar ou avançado.

O quinto passo deve garantir objetividade, na medida em que quem for interpretar os dados precisa que os mesmos sejam fiáveis para a tomada de decisão. Nos casos em que não exista concordância entre os professores do GEF, poderá tornar-se necessário estabelecer um plano de aferição de critérios, utilizando para tal sessões de vídeos ou realizando observação de aulas em que os alunos estão colocados em situações semelhantes às situações de avaliação. Ou

seja, torna-se tão necessário o trabalho em conjunto para criar as situações de prova e os procedimentos de classificação como o treino da aplicação de critérios que garantam a fiabilidade inter e intra avaliadores.

No sexto passo, tendo em vista a validação dos resultados deve-se garantir que os professores, da equipa avaliativa, sejam outros professores do GEF, que não o professor da turma. Na impossibilidade desta condição ser cumprida, o autor sugere que as provas de desempenho dos alunos sejam registadas em vídeo, para que em situações de divergência classificativa se possa recorrer ao vídeo para resolver as mesmas.

Por último, e talvez o mais importante, devem-se agregar os dados, por ano, turma, sexo e/ou domínios/matérias do programa, de forma a ser possível agir com base nos resultados. Assim, o processo das provas de aferição interna só estará concluído quando os professores, em conselho de grupo tomarem decisões de melhoria ou aperfeiçoamento ao sistema de educação física da escola, quanto a temas relevantes como, as didáticas específicas, o planeamento e avaliação, os projetos curriculares, a gestão e a implementação dos recursos e a formação de professores.

Em suma, os dois processos podem ser realizados ao mesmo tempo e somam valor um ao outro se bem integrados. Neste sentido, a proposta de implementação das provas de aferição interna no seio do processo de avaliação coletiva deve ser realizada de acordo com a tabela 49.

| <b>Proposta de Implementação das Provas de Aferição Interna no seio do Processo de Avaliação Coletiva</b> |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Etapas do Processo de Avaliação Coletiva</b>                                                           | <b>Passos Operacionais das Provas de Aferição Internas</b> |
| Interpretação do currículo e desenho da avaliação.                                                        | Definir prioridades e identificar metas curriculares.      |
|                                                                                                           | Definir o critério de sucesso.                             |
|                                                                                                           | Rever e reformular o protocolo de avaliação.               |
| Análise e organização das condições de desenvolvimento da área curricular.                                | Refletir sobre possíveis “perversões”.                     |
|                                                                                                           | Garantir objetividade.                                     |
| Implementação.                                                                                            |                                                            |
| Discussão.                                                                                                | Validar os resultados.                                     |
|                                                                                                           | Agregar os dados, interpretá-los e tomar decisões.         |
| Melhorias no alinhamento instrucional e suas condições de suporte.                                        |                                                            |

*Tabela 49 - Proposta de Implementação das Provas de Aferição no seio do Processo de Avaliação Coletiva*

#### 4.4.2 Balanço da 3.<sup>a</sup> Etapa

Tendo por base as etapas e passos operacionais apresentados, formulei a minha proposta de concretização dos processos de avaliação coletiva, através da adequação dos pressupostos das provas de aferição interna, das ideias discutidas pelo GEF ao longo do ano letivo e dos documentos já existentes na EBSC.

Costa et al. (2019), recomendam que o início deste processo seja dado progressivamente e aproveitando a experiência que daí advém, através da implementação das provas no final de ciclo. Recomendam igualmente que estas provas se realizem com poucas matérias e escolhendo as que o grupo se sente mais à vontade. Por outro lado, estas provas não são novidade na escola, uma vez que já era uma prática do GEF em anos anteriores, mas também porque no início do ano foi solicitada a presença de um especialista na área dos JDC para realizar uma ação de aferição de critérios e o grupo demonstrou uma concordância bastante elevada na avaliação vídeos apresentados.

Neste sentido, a proposta apresentada consistia na aplicação de provas de aferição em três momentos do ano, a anos de escolaridade diferentes. Algo que tinha sido proposto pela coordenadora do GEF, embora não se tenha vindo a efetivar como uma prática colaborativa, mas sim como uma tarefa sem a posterior discussão de resultados. Neste sentido e em consonância com o exemplo de uma escola modelo apresentada por Costa (2015), a ideia seria aplicar as provas de aferição no final da avaliação inicial ao 7.º ano com uma função prognóstica, no início do segundo semestre no 8.º ano para monitorização e o último momento no fim do ano letivo no 9.º ano com vista à certificação das aprendizagens, não sendo nenhuma delas usada, necessariamente, para atribuição de uma classificação à disciplina.

Este ciclo teria de ser claramente adaptado e melhorado a cada ano, mas o propósito desta implementação seria mesmo combater essa constante reformulação. Ou seja, partindo do princípio que seria realizada uma prova de aferição interna ao 9.º ano do final deste ano letivo, com os mesmos instrumentos e organização anteriormente utilizados pelo GEF, seria possível iniciar o processo pela quinta etapa sugerida por Costa et al. (2019) e sétimo passo sugerido por Comédias (2019), na medida em que as soluções apresentadas seriam em torno da aplicação das provas de aferição interna em anos seguintes e nas hipóteses de melhoria da sua implementação, focando desta forma na aprendizagem coletiva do grupo. Desta reflexão seriam naturalmente traçadas as linhas de atuação do GEF no início do ano letivo seguinte e nas reuniões de preparação do ano letivo. Neste sentido, a proposta de implementação das provas

de aferição interna no seio do processo de avaliação coletiva seria realizada de acordo com a figura 2.

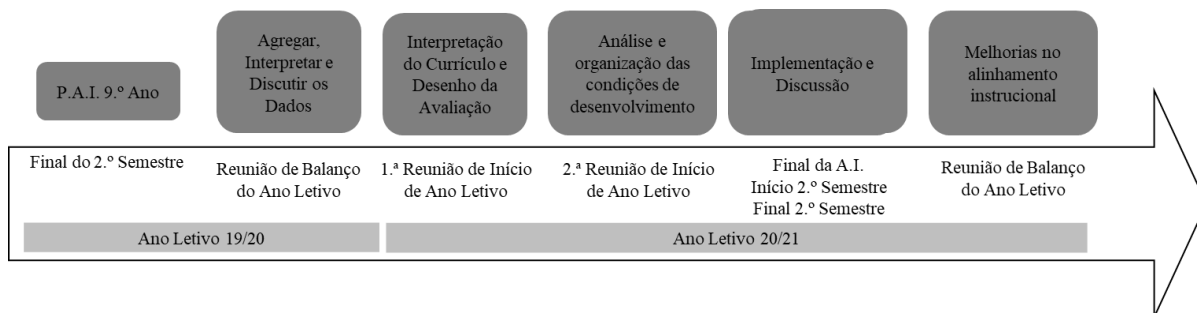


Figura 2 - Implementação dos Processos de Avaliação Coletiva na EBSC

## 4.5 4.ª Etapa (Produto)

### 4.5.1 Plano e Operacionalização da 4.ª Etapa

A 4.ª e última etapa do Seminário consistiu na realização do balanço do Seminário, na reformulação da proposta apresentada e na definição de uma proposta final a aplicar pelo GEF a partir do próximo ano letivo.

| Objetivos da 4.ª Etapa                                                 |                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Balanço do Seminário</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboração da proposta a aplicar no ano letivo 2020/2021</li> </ul> |

Figura 3 - Objetivos 4.ª Etapa Seminário

Esta proposta, foi levada a discussão em reunião de GEF no dia 27 de Abril de 2020 e foi discutida como último ponto da reunião realizada. Este detalhe parece-me que é bastante importante de mencionar, uma vez que os restantes pontos acabaram por ser abordados de uma forma bastante extensiva e sem repercussões nas decisões futuras, refletindo apenas as opções tomadas por cada professor individualmente. Desta forma, restaram-me 25 minutos de apresentação, algo que condicionou a realização do debate e discussão de ideias por parte dos professores.

Ainda assim, a intervenção de um professor foi bastante importante, uma vez que não tinha percebido de que forma é que a realização das provas de aferição interna iriam resolver o pior resultado apresentado relativamente à organização do GEF enquanto comunidade de aprendizagem profissional, a Prática Partilhada. Algo que realmente não estava explícito na proposta, mas que me fez refletir de forma a adaptar no sentido de a tornar mais explícita e operacional.

Neste sentido e tendo por base os passos operacionais, foquei a minha reformulação no ajustamento do papel a ser desempenhado pelos diferentes professores nesta organização e de forma a tornar este processo mais simplificado e vantajoso. Assim como, na operacionalização das provas “descentralizada” por ciclos de ensino/ano de escolaridade.

Para tal, dividi a tomada de decisão e a hierarquização da condução das duas primeiras etapas dos processos de avaliação coletiva em três níveis: coordenação, professores especialistas e professores por ciclo de ensino/ano de escolaridade (Figura 4).

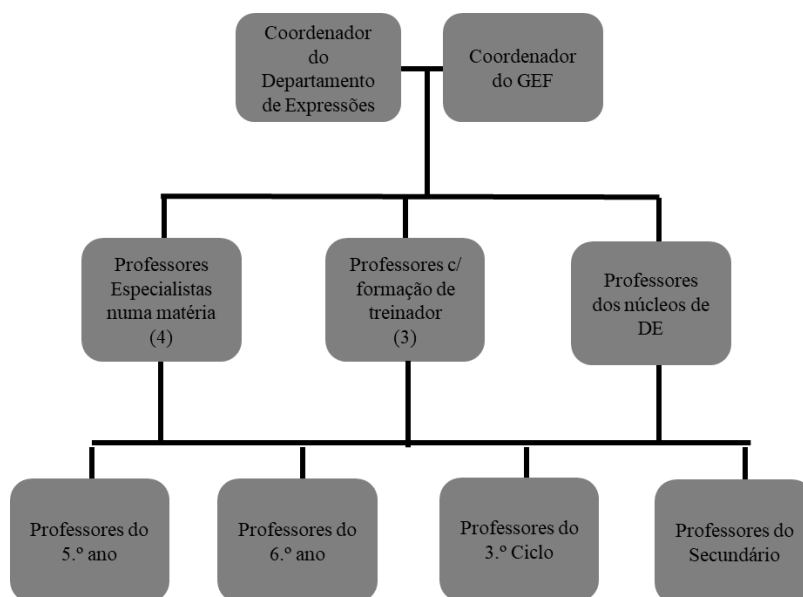


Figura 4 - Hierarquização da liderança

No primeiro nível e associado à primeira dimensão da comunidade de aprendizagem profissional – liderança – coloquei o coordenador do departamento de expressões, uma vez que é um professor de EF com experiência na formulação e aplicação de provas de aferição no IAVE e a coordenadora do grupo de educação física, pelo reconhecimento do grupo como uma líder democrática com partilha da tomada de decisão.

Num segundo nível, estão os professores com maior conhecimento numa matéria em específico. Seja o caso dos professores especialistas, que pela sua formação académica ou pela sua ligação à modalidade a nível federado ou de alta competição, estão ligados às matérias de Basquetebol, Atletismo, Ginástica e Dança. Sejam os professores que têm formação como treinadores de uma modalidade, como é o caso do Futebol, Voleibol e Andebol. Ou pela liderança dos núcleos das matérias nucleares, nomeadamente, Badminton e Ténis de Mesa.

No último nível procurei que organizar os professores por ano de escolaridade ou por ciclo, de forma a contar com pelo menos quatro professores por grupo e pensando igualmente na organização da etapa de implementação e discussão síncrona. Desta forma e tendo por base os professores deste ano letivo, formam-se quatro grupos. O grupo com os quatro professores do 5.º ano, o grupo com os cinco professores do 6.º ano, o grupo dos sete professores do 3.º ciclo e o grupo dos sete professores do secundário.

Tendo por base esta hierarquização, torna-se possível resolver o problema da Prática Partilhada, uma vez que as provas de aferição interna poderiam funcionar no horário de aula normal e dentro da estrutura de aula do professor, nas semanas que antecedem as conferências curriculares. Realizando essa observação com equipas formadas pelo grupo de professores do mesmo ciclo de ensino/ano de escolaridade focando-se não só nas situações de avaliação, como na organização da aula e episódios de informação dados pelo professor, sendo estes dados discutidos numa conferência curricular e facilitando a discussão dos compromissos a assumir na etapa seguinte.

Desta forma, esta organização iria permitir não só a distribuição de tarefas por todo o GEF, como iria tornar o processo mais económico e simplificado. Neste sentido, a operacionalização das primeiras quatro etapas torna-se facilitada uma vez que as decisões são tomadas por todos os professores do GEF mas em momentos diferentes. Permitindo que todo o processo seja mais simples e facilite a fase mais importante, de tomada de decisão com base nos dados recolhidos.

## Conclusão

O tema mais marcante de todo este percurso foi certamente a importância do trabalho colaborativo entre professores e a sua importância para o sucesso das aprendizagens dos alunos e das melhorias na prática pedagógica dos próprios professores. Destaco este tema pelo contraste sentido na realização de um estágio acompanhado por colegas na mesma situação e por outro no qual fui o único estagiário em funções. Corroborando a perspetiva transmitida por Goddard Hoy e Woolfolk Hoy (2004), percecionei que com o aumento da noção da capacidade de trabalho do grupo, os participantes do mesmo sentem-se mais motivados para trabalharem de forma mais resiliente em direção aos objetivos desejados. Neste sentido, penso que a cooperação entre professores/estagiários potencia a análise e pensamento crítico em relação ao ensino e a todas as funções realizadas pelos professores.

Associado à ideia anterior, devo destacar a importância que a organização do estágio pedagógico teve na construção da minha perspetiva sobre o papel do professor de EF na escola. Tal como defendem Bom e Brás (2003), partilho da ideia de que as atividades e reflexões dinamizadas pelo estágio e pelo estagiário na escola, representam um papel ativo na melhoria da escola e da intervenção dos diversos docentes. Isto dá-se visto que o estágio não se reduz apenas à leção da disciplina de EF, mas também pela importância que o contacto com toda a comunidade escolar tem para o alcance dos objetivos e finalidades educativas do sistema educativo no geral e da escola em específico. Algo que é potenciado não só pelas relações informais com os restantes professores, funcionários e alunos, mas também pelo exercício das funções de diretor de turma e das possibilidades de contacto com os diversos agentes do sistema educativo, incluindo, professores, alunos e encarregados de educação.

De uma forma mais concreta e focada no meu processo de estágio, identifico claramente a área de Lecionação como a área mais importante e potenciadora de maior aprendizagem em todo o processo. Dado isto, penso que a escola de estágio e a turma atribuída/selecionada foram fatores fulcrais para o sucesso nesta etapa de formação profissional, dadas as características da EF na escola, o ano de escolaridade e principalmente o tipo de alunos com os quais me deparei. A diferenciação do ensino foi talvez a característica mais complicada de adequar, embora tenha sido a mais desafiante. Não sendo possível um ensino individualizado, a possibilidade de nós enquanto professores conseguirmos adequar as situações de aprendizagem e adaptar o tempo em contacto com as diferentes matérias em função

das características dos alunos da turma, torna a o processo evolutivo dos alunos num fator que enaltece as qualidades dos mesmos ao longo da escolaridade.

Neste sentido, é de relevar a tendência atual de adequar a didática na ótica de quem aprende, ao invés da ótica de a quem se ensina (Zuliani, 1977). Desta forma, saber com quem o aluno aprende, o que o aluno aprende e como o aluno aprende torna-se fulcral na perceção do sucesso do processo ensino-aprendizagem e consequentes resultados da aprendizagem. Dado isto, achei desde cedo importante, associar a temática dos “métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras” da área dos conhecimentos às situações de promoção da aptidão motora, tanto através da instrução dos exercícios como na construção e aplicação dos mesmos com a finalidade de promoção ou manutenção da aptidão motora.

Na mesma ótica surge a necessidade de tornar todo processo de formação do aluno globalmente rico e completo. Para tal o papel colocado pela interdisciplinaridade neste processo é fulcral para a melhor associação e entendimento dos conteúdos abordados nas diferentes disciplinas. Desta forma, foquei a minha participação na planificação, aplicação e discussão do projeto interdisciplinar da turma, uma vez que em anos anteriores tanto os alunos como os professores do Conselho de Turma, não identificavam a aplicação de um trabalho desta natureza como algo benéfico para as aprendizagens dos alunos. Desta forma e partindo da total confiança da Diretora de Turma conduzi a realização dos projetos interdisciplinares junto dos alunos no espaço semanal dedicado à direção de turma (Hora +), assim como, através da discussão e análise dos mesmos juntos dos restantes docentes do conselho de turma, tendo em vista um acompanhamento mais especializado e enquadrado nos conteúdos programáticos por estes lecionados.

Ainda nesta área e associado à importância da educação ambiental, a atividade de saída de campo é talvez o maior promotor de aprendizagem contextual dados os contributos a nível cognitivo, afetivo, social e físico (Rickinson, 2004). A Saída de Campo planeada em parceria com o professor de Biologia da turma, realizando no mesmo dia uma visita a um Ecocentro promovendo desta forma a associação dos assuntos tratados ao nível do Desenvolvimento Sustentável e da Preservação e Recuperação do ambiente, através da realização desta atividade na Tapada Nacional de Mafra onde os alunos poderiam vivenciar a presença num local representativo da biodiversidade, seria igualmente um ótimo passo para a perceção do Conselho de Turma relativo às possibilidades de realização de atividade interdisciplinares.

No que diz respeito à organização da competição no Desporto Escolar é de evidenciar o número reduzido de competições promovidos pela coordenação regional do desporto escolar. Neste sentido, procurei aumentar o número de momentos competitivos, através da realização de convívios competitivos com duas escolas e um clube desportivo geograficamente próximos da EBSC, nos quais eram realizadas situações de jogo formal, assim como, situações de jogo condicionadas de acordo com características dos alunos presentes nas atividades. De qualquer das formas, as escolas poderão adequar a sua organização no sentido de criarem mais momentos competitivos. A minha sugestão prende-se com a criação de ligações protocoladas entre os núcleos de desporto escolar e os clubes próximos, permitindo desta forma que a comunicação troca de conhecimentos seja facilitada entre as duas instituições, mas que a partir desta consigam encontrar um equilíbrio na organização do formato competitivo.

No caso do Voleibol nos escalões de Infantis e Iniciados, as situações de competição e as idades dos alunos são equivalentes ao escalão de Minivoleibol, no qual é realizada uma competição com a realização de 12 encontros anuais, com regras pedagógicas idênticas às do Desporto Escolar. Neste sentido, existindo esse protocolo os professores dos núcleos teriam acesso à informação das datas de realização dos convívios e teriam a possibilidade de levar os seus alunos a participar numa competição adequada ao seu nível de jogo de forma mais regular. Tal como, do lado dos clubes desportivos, haveria a vantagem de existir um aumento do número de praticantes em competição o que levaria a um equilíbrio maior entre as diferentes equipas.

No que diz respeito ao Seminário, dei continuidade à pesquisa iniciada no ano letivo anterior em torno do problema do efeito carrossel das aprendizagens, procurando criar soluções sustentadas na melhoria da organização do GEF e das aprendizagens dos alunos. Neste sentido, realizei um seminário em torno do tema que iniciou esta conclusão e que destaquei como um dos temas mais marcantes no meu processo de estágio -“Processos de Avaliação Coletiva”. Desta discussão e análise da realidade operacionalizei uma proposta de criação, aplicação e discussão de provas de aferição internas, baseadas nos pressupostos da organização das comunidades de aprendizagem profissional e no trabalho colaborativo entre professores. Esta proposta vem beneficiar a dinâmica da organização deste GEF, uma vez que são dados contributos operacionais para a formulação e discussão dos documentos do grupo, mas principalmente, da alteração das práticas proveniente da qualidade dos temas discutidos.

Tendo por base não só a organização, mas também a orientação e avaliação do estágio, é de destacar o impacto positivo que a avaliação formativa tem em todo o processo de

pensamento crítico e reflexivo do professor estagiário e no planeamento e ajustamento das aprendizagens. Esta forma de avaliação associada à exigência dos orientadores de escola e universitários, permite que todas as decisões, sejam elas a nível micro ou a nível macro, tenham por base uma ideia fundamentada e refletida, no sentido de adequar todas as atividades aos objetivos delineados e torná-los relevantes.

## Bibliografia

- Alho, S., & Nunes, C. (2009). Contributos do director de turma para a relação escola-família. *Revista Educação*, 32, 150-158.
- Boavista, C. & Sousa, O. (2013). O diretor de turma: Perfil e competências. *Revista Lusófona De Educação*, 23, 77-93.
- Bom L. (2010). *The Carousel Effect. Curriculum in Action as a Management Routine*. Faculdade de Educação Física e Desporto – Universidade Lusófona, Lisboa. Portugal. Comunicação ao Congresso Internacional do AISEF da Corunha 2010.
- Bom, L.; Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Carreiro da Costa, F. (1986). No clube também se ensina... e se aprende. *Revista Horizonte*, 3(16), 119-123.
- Carreiro da Costa, F. (2005). Changing the Curriculum does not mean Changing Practices at School: The Impact of Teachers' Beliefs on Curriculum Implementation. In, F. Carreiro da Costa, M. Cloes & M. Valeiro (ed.), *The Art and the Science of Teaching in Physical education and sport*, pp. 257-277. Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Revista Gymnasium*, 3(1), 13-23.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, 10/11, 135-151.
- Chen, A., Zhang, T., Wells, S. L., Schweighardt, R., & Ennis, C. (2017). Impact of teacher value orientations on student learning in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(2), 152-161.
- Clemente, F. & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do Diretor de Turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista científica ESEC*, 7, 71-85.
- Coelho, O. (1989). Desporto escolar e desporto federado. Algumas reflexões necessárias. *Revista Horizonte*, 6(33), 83-88.
- Coelho, O. (1990). O espírito desportivo e a formação do praticante. *Revista Horizonte*, 6(36), 187-190.
- Comédias, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física - O problema dos Jogos Desportivos Coletivos. 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: ULHT.
- Comédias, J. (2019). Os Processos de Aferição em Educação Física. In *SPEF, Avaliação em Educação Física - Perspetivas e Desenvolvimento* (pp. 69-97). Lisboa: Omniserviços.
- Cosme, A. (2018). *Autonomia e Flexibilidade Curricular: Propostas e Estratégias de Ação*. Porto: Porto Editora.
- 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 Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre, Lisboa.
- Costa, J., Ferro, N., Mira, J. Carvalho, L. & Onofre, M. (2019). Processos de Avaliação Coletiva – Concetualização, Operacionalização e Implicações. in SPEF, *Avaliação em Educação Física - Perspetivas e Desenvolvimento*. (pp. 133 – 149). Lisboa: Omniserviços.
- Dann, R. (2014). Assessment as learning: Blurring the boundaries of assessment and learning for theory, policy and practice. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 21(2), 149-166.
- Direcção Geral do Ensino Básico (1993). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Ministério da Educação.
- Ennis, C. D. (1992). Curriculum Theory as Practiced: Case Studies of Operationalized Value Orientations. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(4), 358–375.
- Ennis, C. D., Ross, J., & Chen, A. (1992). The role of value orientations in curricular decision making: a rationale for teachers’ goals and expectations. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 63(1), 38–47.
- Ennis, C. D. (2017). Educating students for a lifetime of physical activity: Enhancing mindfulness, motivation, and meaning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 241-250.
- Favinha, M., Góis M. & Ferreira, A. (2012). Importância do papel do Diretor de Turma enquanto gestor do currículo. *Revista Temas e Problemas*, 9(1), 1-26.
- Goddard, R., Hoy, W., & Woolfolk Hoy, A. (2004). Collective efficacy beliefs: Theoretical developments, empirical evidence, and future directions. *Educational researcher*, 33(3), 3-13.
- Gonçalves, C. (2004). O papel dos treinadores na educação para os valores no âmbito do desporto infanto-juvenl. In *Actas do Seminário Internacional Treino de Jovens* (pp. 22-34), IDP.
- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 7(3), 401-421.
- Harun, M., & Salamuddin, N. (2014). Promoting social skills through outdoor education and assessing its effects. *Asian Social 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.
- Hord, S. (2004). *Learning together leading together: Changing schools through professional learning communities*. New York: Teachers College Press & Oxford: National Staff Development Council.

- 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
- Kirk, D. (2017). Teaching Games in Physical Education: Towards a pedagogical model. / Ensino dos jogos em Educação Física: Rumo ao modelo pedagógico. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, (S1), 17–26.
- Lima, T. (2004). Educar pelo desporto? *Revista Horizonte*, 19(111), 35-38.
- Leitão, F. (2010). *Valores Educativos Cooperação e Inclusão*. Luso – Española Ediciones, S.L
- Leite, C., & Fernandes, P. (2010). Desafios aos professores na construção de mudanças educacionais e curriculares: que possibilidades e que constrangimentos? *Educação*, 33(3), 198–204.
- Lozano, C., Guillén Correias, R., & Lapetra Costa, S. (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? / Outdoor activities as part of the content of Physical Education, theory or practice? *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(31), 27–36.
- 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.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Mesquita, I.; Guerra, I.; Araújo, V. (2002). *Processo de Formação do Jovem Jogador de Voleibol*. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Lisboa.
- Nehring, J., & Fitzsimons, G. (2011). The professional learning community as subversive activity: Countering the culture of conventional schooling. *Professional Development in Education*, 37(4), 513-535. doi: 10.1080/19415257.2010.536072
- Neves, R., & Carreiro da Costa, F. (1998). Os professores e os programas de Educação Física. Percepções e atitudes. *Intervención en conductas motrices significativas* (pp. 527 – 536)
- Oliveira, M. (2010). *O diretor de turma aos olhos dos alunos do 2º e 3º ciclos do ensino básico*. Instituto Superior de Educação e Trabalho. Dissertação do Mestrado em Educação. Porto: ISET.
- Quina, J. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Revista Horizonte*, 18(107), 20-25.
- Rickinson, M., Dillon, J., Teamey, K., Morris, M., Choi, M. Y., Sanders, D. and Benefield, P. (2004) *A review of research on outdoor learning*. Preston Montford, Shropshire: Field Studies Council.
- Roldão, M. (1995). *O director de turma e a gestão curricular*. Cadernos de Organização e Gestão Escolar, n.º 2. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Roldão, M. C., Almeida, S. (2018). *Gestão Curricular Para a Autonomia das Escolas e*

*Professores*. Ministério da Educação / Direção-Geral da Educação (DGE).

Saloio, M., & Morales-Lozano, J. (2017). Conselho de turma: organização, liderança e autonomia. *Revista Lusófona de Educação*, 35, 101-118.

Sutherland, S., & Legge, M. (2016). The Possibilities of “Doing” Outdoor and/or Adventure Education in Physical Education/Teacher Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(4), 299–312.

Urzúa, M. (2009). Un enfoque pedagógico de la danza. *Educación Física Chile*, 53(268), 9-21.

Vieira, F. (2015). As Orientações Educacionais dos Professores, o Currículo e a Promoção de Estilos de Vida Ativos em Educação Física. (Tese de doutoramento) Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa.

Vieira, F., & Carreiro da Costa, F. (2017). As orientações educacionais dos professores portugueses de educação física. *Retos*, 31(Janeiro), 252–258.

Zuliani, L. (1977). *Condição física: planejamento geral e específico*. MacGraw-Hill.

## **Apêndices**

## Apêndice 1 – Questionário Inicial

Nome: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_

Descreve o teu currículo desportivo. (Modalidades praticadas, Títulos conquistados, etc..)

O que costumavas fazer nos teus tempos livres?

Tens alguma doença/ restrição que condicione a prática de Educação Física?

Descreve o nível Introdução de uma matéria à tua escolha.

No 12º ano dá-se continuidade ao Regime de Opções, no qual serás avaliado em 6 matérias, sendo uma delas Dança. Desta forma, podes optar por duas matérias dentro dos Jogos Desportivos Coletivos, pela matéria de Atletismo ou Ginástica e 2 matérias das “Outras”, não podendo repetir matérias da mesma área (ex: Badminton e Ténis de Mesa).

| Preenche o quadro abaixo de acordo com estas indicações e de acordo com as tuas preferências. Jogos Desportivos Coletivos |             | Atividades Físicas Desportivas |            | Outras                   |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|------------|--------------------------|---------------|
| <i>Escolher 2 opções</i>                                                                                                  |             | <i>Escolher 1 opção</i>        |            | <i>Escolher 2 opções</i> |               |
| <input type="checkbox"/>                                                                                                  | Andebol     | <input type="checkbox"/>       | Atletismo  | <input type="checkbox"/> | Luta          |
| <input type="checkbox"/>                                                                                                  | Basquetebol | <input type="checkbox"/>       | Ginástica  | <input type="checkbox"/> | Basquetebol   |
| <input type="checkbox"/>                                                                                                  | Futebol     | <input type="checkbox"/>       | Acrobática | Desportos de Raquetas    |               |
| <input type="checkbox"/>                                                                                                  | Voleibol    | <input type="checkbox"/>       | Aparelhos  |                          |               |
|                                                                                                                           |             | <input type="checkbox"/>       | Solo       |                          |               |
|                                                                                                                           |             |                                |            | 1                        | Badminton     |
|                                                                                                                           |             |                                |            |                          | Ténis de Mesa |

Obrigado e Bom Ano!

## Apêndice 2 – Grelhas de Observação

| Nº | Nome                                                                                                                                                                                                                                                  | Barreiras |           | Estafetas |                                                                                                                                                      | Peso     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       | Execução  | Descrição | Execução  | Descrição                                                                                                                                            | Execução | Descrição                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| E  | Obstáculos: Transpõe pequenos obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida                                                                                                                                                                      |           |           | E         | Estafetas: Recebe com controlo visual e em movimento                                                                                                 | A        | Lança o peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, Encadeando o deslizamento com o lançamento.                                                                                                                            |
| A  | Barreiras: Transpõe as barreiras à altura mínima mantendo a estrutura rítmica da corrida e elevando lateralmente a perna de impulsão                                                                                                                  |           |           | A         | Estafetas: Recebe em movimento e sem desaceleração nítida e após sinal sonoro.                                                                       |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| CA | Efetua uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração. |           |           | CA        | Corrida de estafetas 4 x 60 metros utilizando técnica ascendente ou descendente. Entrega o testemunho sem desaceleração. Recebe sem controlo visual; |          |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |                                                                                                                                                      |          | Lançamento do peso de 3 ou 4 Kg. Lança do círculo com deslizamento de costas. Rotação e avanço da bacia do lado do peso com extensão total dos segmentos e flexão da mão na fase final. Troca de pés após lançamento para manutenção do equilíbrio. |



| Nº                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nome | Minitrampolim |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | Boque/ Plinto                                                                                                                                     |               |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      | Execução      | Extensão  | Engrupado | Pirueta                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Carpa | Execução                                                                                                                                          | Salto ao eixo | Salto entre mãos |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |               |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |               |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |               |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |               |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |               |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |               |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
| Nº                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nome | Solo          |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      | Execução      | Descrição |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |               |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |               |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |               |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |               |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |               |           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                   |               |                  |
| I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |               |           |           | E                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | A                                                                                                                                                 |               |                  |
| 1- Cambalhota à frente de pernas unidas e fletidas<br>2- Cambalhota atrás de pernas unidas e flectidas e afastadas e em extensão<br>3 - Passagem por pino (partindo da posição de deitado ventral no plinto) ou subida para pino no espaldar ou outro apoio, terminando com cambalhota à frente (com ajuda)<br>4 - Ponte (ou outro elemento de flexibilidade)<br>5 - Roda com apoio alternado das mãos (cabeça do plinto ou outro equipamento) |      |               |           |           | 1- Cambalhota á frente de pernas afastadas<br>2- Cambalhota à frente saltada<br>3- Roda<br>4- Pino de Braços com cambalhota à frente<br>5- Rodada em situação isolada<br>6- Avião (ou outro elemento de equilíbrio)<br>7- Saltos, voltas e afundos<br>Em situação de exercício:<br>8a - Rodada |       | 1- Rodada<br>2-- Cambalhota atrás com passagem por pino<br>3- Posição de força (Ângulo ou outra)<br>4- Salto de mãos à frente em situação isolada |               |                  |

| Nomes | Nível de Jogo | I.O.                                                                    | Destques                                                               | C.A.                                                                              | Indicadores de Observação                                                                |                                                                                                                   | Critérios de Avaliação                                                                                                                                                                                       |                                    |  |
|-------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   | I                                                                                        | E                                                                                                                 | I                                                                                                                                                                                                            | E                                  |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   | 1. Há progressão no campo (a bola vai de “costa a costa”);                               | 6. Jogo com largura e profundidade;                                                                               | 1.Conhece as Regras Principais (início, recomeço, golos, foras, violações da área e dribles e passos, conduta para com adversário e penalizações), o objetivo do jogo e as principais ações técnico-táticas; |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        | 7. Há contra-ataques;                                                             |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        | 2. Não há aglomeração em torno da bola (“molhada”);                               | 8. Muitas situações de 1x1 (fintas e remates apoiados e em suspensão);                   | 2. Cooperar com os companheiros, promovendo o êxito pessoal e do grupo, admitindo as falhas e opções dos colegas. |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        | 3. Há procura de espaço vazio à distância de passe (Desmarcação intencional);     | 9. Há capacidade ofensiva no 1x1;                                                        | 3. Boa pega de bola, passa com armação do braço;                                                                  | 8. Desmarca-se rapidamente após recuperação da bola, ocupando o espaço de jogo de forma equilibrada;                                                                                                         |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        | 4. Oportunidade de finalização para as duas equipas;                              | 10. Observa-se o trapézio ofensivo com circulação de bola (ocupação racional observada); |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              | 4. “Quandos” do passe e do drible; |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          | 5. Remate em salto;                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        | 5. Há golos na sequência de remates em saltos não protagonizados (vários alunos); | 11. Há contacto físico (dentro das regras).                                              | 6. Desmarcação (“quebra do alinhamento”);                                                                         | 9. Joga em profundidade e largura, garantindo a compensação ofensiva, trapézio ofensivo;                                                                                                                     |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          | 7. Reconhece-se como defesa, acompanha o adversário tentando impedir as ações do atacante;                        |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               | 10. Ultrapassa adversário directo por exploração horizontal e vertical; |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         | 11. Colabora na circulação da bola, se não consegue vantagem numérica; |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        | 12. Como defesa, realiza MARCAÇÃO: individual, de vigilância e controlo.          |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
|       |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |
| </    |               |                                                                         |                                                                        |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |

| Nomes | Nível de Jogo | I.O. | Destaque                                                       | C.A. | Indicadores de Observação                                                                        |                                                                                                                                                   | Critérios de Avaliação                                                                                           |                                                                                         |
|-------|---------------|------|----------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|       |               |      |                                                                |      | I/E                                                                                              | E/A                                                                                                                                               | I/E                                                                                                              | E/A                                                                                     |
|       |               |      |                                                                |      | 1. Bola anda muito tempo no ar (passa várias vezes a rede sem ser ping-pong);                    | 4. Observa-se a dinâmica dos três toques: Há alguém que recebe; Há alguém que passa; Finalização intencional (dificultando a ação do adversário). | 1. Conhece as Regras Principais (2 toques, toques consecutivos, transporte, rotação) e o objectivo do jogo;      |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   | 2. Coopera com os companheiros, promovendo o êxito pessoal e do grupo, admitindo as opções e falhas dos colegas. |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   | 3. Colocação no ponto de queda da bola (com deslocamento), com recepção a 2 mãos por cima ou em manchete;        | 6. Recepção dirigida para um companheiro;                                               |
|       |               |      |                                                                |      | 7. Finalização em remate (em apoio) ou passe colocado no espaço vazio ( que dificulte recepção); |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   | 4. Serviço por baixo direccionado;                                                                               |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   | 5. Toque (dedos ou antebraços) para dar continuidade ao jogo.                                                    | 8. Passe para finalização (2º toque);                                                   |
|       |               |      |                                                                |      | 5. Oposição ao ataque;                                                                           |                                                                                                                                                   | 9. Recepção (passe ou manchete) para dar continuidade ao jogo;                                                   |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  | 6. 2º toque maior parte das vezes na posição 3;                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  | 7. Observam-se finalizações intencionais;                                               |
|       |               |      | 8. Qualidade nas execuções (passe, manchete, serviço, remate). |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  | 10. Serviço por baixo ou por cima (ténis) direccionado (para zona de difícil recepção). |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                         |
|       |               |      |                                                                |      |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                         |

| Nomes | Nível de Jogo | I.O. | Destques | C.A. | Indicadores de Observação |   | Critérios de Avaliação |   |
|-------|---------------|------|----------|------|---------------------------|---|------------------------|---|
|       |               |      |          |      | I                         | E | I                      | E |



## **Apêndice 3 – Fichas Diagnóstico**

A ficha terá uma duração de 45 minutos. Leia atentamente todas as questões!

### **Grupo I**

Nas perguntas 1,2,3 e 4, circunde a alínea correta.

#### **1. A Frequência Cardíaca de Recuperação:**

- a) É o número de batimentos cardíacos durante um minuto quando se está em recuperação completa.
- b) Corresponde ao número mais alto de batimentos capaz de ser atingido por uma pessoa durante a recuperação.
- c) Serve para verificar se o sistema cardio-respiratório está a recuperar correctamente.

#### **2. No princípio do treino da Progressão, para aumentar a intensidade, podere-mos:**

- a) Aumentar o nº de repetições, aumentar a carga mantendo as mesmas repetições, reduzir o descanso entre séries ou entre exercícios.
- b) Diminuir o nº de exercícios, aumentar a carga e reduzir o tempo.
- c) Reduzir o nº de repetições, diminuir a carga em séries diferentes, reduzir o descanso entre exercícios.

#### **3. Os objetivos do Código Mundial Antidopagem são:**

- a) Assegurar a existência de programas nacionais no âmbito da deteção e prevenção da dopagem.
- b) Assegurar a existência de programas harmonizados, coordenados e efi-cazes a nível nacional e internacional no âmbito da deteção, punição e prevenção da dopagem.
- c) A promoção da luta contra a dopagem através da harmonização universal dos principais elementos relacionados com a luta antidopagem.

4. Assinale a resposta correta:

- a) A utilização de Doping no desporto é compatível com a ética desportiva.
- b) O Doping contribui para a melhoria da prestação desportiva e saúde do atleta.
- c) O doping produz alterações nas funções orgânicas e psíquicas.

Grupo II

5. “A possibilidade de um indivíduo melhorar as suas capacidades motoras, re-sulta da capacidade do organismo humano, perante um determinado estímulo (carga), ser capaz de dar resposta adequada, mobilizando as respectivas estruturas biológicas (adaptação)”

Indique que princípio biológico está associado a esta frase, assim como, as fases que compõem o mesmo.

---

---

---

---

6. Associe as seguintes frases às componentes da carga:

- a) Tempo necessário para a execução de um exercício ou conjunto de exercícios.

---

- b) Número de unidades de treino por dia ou por semana.

---

c) Quantidade de repetições de um exercício e que, por isso, varia em função da capacidade de recuperação do atleta.

d) Conjunto de pausas e intervalos da unidade de treino que permite manter uma correta relação entre carga e recuperação.

e) Totalidade do trabalho executado.

## Grupo III

7. Indique os Princípios Fundamentais do treino e explique 2 á sua escolha.

[illegible]

A ficha terá uma duração de 30 minutos. Leia atentamente todas as questões!

## **Grupo I**

**Nas perguntas 1,2,3 e 4, assinale a opção correta.**

1. A prática de Atividade Física regular está diretamente relacionada com a melhoria da saúde. Qual dos seguintes riscos pode ser reduzido através da prática de Atividade Física regular?
  - A. Aparecimento de doenças hereditárias.
  - B. Aparecimento de cáries dentárias.
  - C. Aparecimento de Diabetes.
  
2. Um Tendão é:
  - A. Uma estrutura tecidual conetiva que é o meio de união entre o músculo e um ligamento.
  - B. Uma estrutura tecidual conetiva que é o meio de união entre o músculo e o osso.
  - C. Uma estrutura tecidual conetiva que é o meio de união entre o osso e um ligamento.
  
3. Qual das seguintes lesões desportivas é uma lesão articular:
  - A. Fratura.
  - B. Contusão.
  - C. Entorse.
  
4. Uma lesão aguda é normalmente:
  - A. O resultado de um único e traumático acontecimento.
  - B. A consequência da repetição de microtraumatismos.
  - C. O resultado de uma contração involuntária do músculo.
  
5. Indique a resposta errada:
  - A. A fratura é um tipo de lesão óssea.
  - B. As contraturas e as contusões são lesões musculares.
  - C. A entorse e a luxação não são lesões articulares.

## **Grupo II**

1. Complete o quadro abaixo com quatro fatores de risco de lesão desportiva.

| <b>Fatores Intrínsecos</b> | <b>Fatores Extrínsecos</b> |
|----------------------------|----------------------------|
| <b>1.</b>                  | <b>1.</b>                  |
| <b>2.</b>                  | <b>2.</b>                  |
| <b>3.</b>                  | <b>3.</b>                  |
| <b>4.</b>                  | <b>4.</b>                  |

2. Indique um exemplo de lesão para cada estrutura indicada.

A. Tendão - Lesão:\_\_\_\_\_

B. Músculo - Lesão:\_\_\_\_\_

C. Articulação - Lesão:\_\_\_\_\_

D. Osso - Lesão:\_\_\_\_\_

### **Grupo III**

1. Após uma lesão, deve ser aplicada uma medida de tratamento para minimizar a zona lesada. Indique e explicita a aplicação da mesma.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Apêndice 4 – Plano da 1.ª Etapa da Lecionação

| Dias   | Espaço | Atividades Físicas                                                             | Aptidão Física                       | Conhecimentos                                                                                              |
|--------|--------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17/set | P2     | Apresentação                                                                   | Altura, Peso, e Perímetro da Cintura |                                                                                                            |
| 20/set | P2     | Voleibol<br>Basquetebol<br>Aparelhos<br>Solo<br>Altura                         |                                      |                                                                                                            |
| 24/set | E2     | Basquetebol<br>Andebol/Futebol<br>Peso<br>Velocidade<br>Estafetas<br>Barreiras | Flexibilidade dos MS                 |                                                                                                            |
| 27/set | E2     | Basquetebol<br>Andebol/Futebol<br>Peso<br>Velocidade<br>Estafetas<br>Barreiras |                                      | Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas                                       |
| 01/out | G      | Altura<br>Comprimento<br>Dança<br>Aparelhos<br>Solo<br>Luta                    | Senta e Alcança                      |                                                                                                            |
| 04/out | G      | Altura<br>Comprimento<br>Dança<br>Aparelhos<br>Solo<br>Luta                    | Impulsão Horizontal                  |                                                                                                            |
| 08/out | E3     | Andebol/ Futebol<br>Peso<br>Velocidade<br>Estafetas<br>Barreiras               |                                      |                                                                                                            |
| 11/out | E3     | Andebol/ Futebol<br>Peso<br>Velocidade<br>Estafetas<br>Barreiras               |                                      | Métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras |
| 15/out | P1     | Voleibol                                                                       | Vaivém                               |                                                                                                            |

|        |    |                                                                           |                         |  |
|--------|----|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
|        |    | Badminton<br>Aparelhos<br>Solo<br>Patinagem                               |                         |  |
| 18/out | P1 | Voleibol<br>Badminton<br>Aparelhos<br>Solo<br>Patinagem                   | Abdominais<br>e Flexões |  |
| 22/out | E1 | Voleibol<br>Ténis de Mesa<br>Peso<br>Velocidade<br>Estafetas<br>Barreiras |                         |  |
| 25/out | E1 | Voleibol<br>Ténis de Mesa<br>Peso<br>Velocidade<br>Estafetas<br>Barreiras |                         |  |
| 29/out | P2 | Badminton<br>Voleibol/Basquetebol<br>Patinagem                            | Impulsão<br>Vertical    |  |
| 01/nov | P2 | FERIADO                                                                   |                         |  |

## Apêndice 5 – Situações de Avaliação da 1.ª Etapa

| Nível do Programa                 | Matéria     | Situação de Avaliação                     | CrITÉrios de Avaliação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introdução                        | Andebol     | Jogo 5 ( 4+1)x 5( 4+1)                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recebe, controla a bola e progride em drible para finalizar</li> <li>- Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</li> <li>- Finaliza em remate em salto</li> <li>- Desmarca-se oferecendo linha de passe</li> <li>- Assume atitude defensiva quando em fase de defesa</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Introdução / Elementar            | Basquetebol | Jogo 3 x 3 em ½ campo ou campo inteiro    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recebe, enquadra-se ofensivamente</li> <li>- Lança quando tem oportunidade</li> <li>- Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</li> <li>- Dribla para progredir em direção ao cesto</li> <li>- Desmarca-se para receber a bola</li> <li>- Assume atitude defensiva marcando o seu adversário direto.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Elementar                         | Voleibol    | Jogo 4 x 4 com rede a 2,10 e campo 12mx6m | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serve por baixo ou por cima</li> <li>- Recebe o serviço, envia a um companheiro de modo a este dar continuidade às ações ofensivas (2º toque)</li> <li>- Finaliza em passe ou remate em apoio colocando a bola intencionalmente</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Introdução / Elementar / Avançado | Atletismo   |                                           | <p><b>Introdução</b></p> <p>1- Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida sem redução - significativa da velocidade e receção a pés juntos</p> <p>2- Salto em altura utilizando a técnica do salto de tesoura</p> <p>3 - Velocidade (40 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração</p> <p>4 - Estafetas: Recebe com controlo visual e em movimento</p> <p>5 - Obstáculos: Transpõe pequenos obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida</p> <p><b>Elementar</b></p> <p>1 - Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida em aceleração, puxada da perna de impulsão durante o voo e Flexão do tronco à frente na receção.</p> <p>2 - Salto em altura utilizando a técnica do Fosbury Flop: Corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente;</p> <p>3 - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, Encadeando o deslizamento com o lançamento.</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>4 - Velocidade (60 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração</p> <p>5 - Estafetas: Recebe em movimento e sem desaceleração nítida e após sinal sonoro.</p> <p>6 - Barreiras: Transpõe as barreiras à altura mínima</p> <p>Avançado</p> <p>1 - Corrida de velocidade com partida de tacos:<br/>Aceleração até velocidade máxima. Apoios ativos no terço anterior do pé. Termina sem desaceleração com inclinação do tronco à frente no final;</p> <p>2 - Corrida de estafetas 4 x 60 metros utilizando técnica ascendente ou descendente. Entrega o testemunho sem desaceleração. Recebe sem controlo visual;</p> <p>3 - Executa o salto em comprimento com a técnica do voo na passada. Executa corrida de balanço ajustada. Voo com puxada de pernas e braços à frente na fase final. Receção com inclinação do tronco à frente;</p> <p>4 - Salto em altura - Fosbury Flop. Aumenta a velocidade na corrida à entrada da curva. Impulsão enérgica e vertical com elevação ativa dos ombros e braços. Elevação enérgica das coxas e extensão das pernas na transposição;</p> <p>5 - Lançamento do peso de 3 ou 4 Kg. Lança do círculo com deslizamento de costas. Rotação e avanço da bacia do lado do peso com extensão total dos segmentos e flexão da mão na fase final. Troca de pés após lançamento para manutenção do equilíbrio.</p> <p>6 - Efetua uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.</p> <p>7 - Triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p> <p>8 - Lança o dardo, após seis a dez passadas de balanço, executando corretamente a pega e o ritmo das cinco passadas finais. Avança a bacia e o ombro do lado do dardo (bloqueio do movimento sobre o eixo do pé da frente), no momento do último apoio,</p> |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                         |                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                        |                                                                                                                                                   | mantendo o cotovelo e o dardo à retaguarda, para forte ação de “chicotada” do braço (por cima do ombro), trocando a posição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Introdução /<br>Elementar /<br>Avançado | Ginástica de Solo      | Realiza uma sequência de habilidades no solo                                                                                                      | <p>Introdução</p> <p>1- Cambalhota à frente de pernas unidas e fletidas</p> <p>2- Cambalhota atrás de pernas unidas e flectidas e afastadas e em extensão</p> <p>3 - Passagem por pino (partindo da posição de deitado ventral no plinto) ou subida para pino no espaldar ou outro apoio, terminando com cambalhota à frente (com ajuda)</p> <p>4 - Ponte (ou outro elemento de flexibilidade)</p> <p>5 - Roda com apoio alternado das mãos (cabeça do plinto ou outro equipamento).</p> <p>Elementar</p> <p>1- Cambalhota á frente de pernas afastadas</p> <p>2- Cambalhota à frente saltada</p> <p>3- Roda</p> <p>4- Pino de Braços com cambalhota à frente</p> <p>5- Rodada em situação isolada</p> <p>6- Avião (ou outro elemento de equilíbrio)</p> <p>7- Saltos, voltas e afundos</p> <p>Em situação de exercício:</p> <p>8a – Rodada</p> <p>Avançado</p> <p>1- Rodada</p> <p>2-- Cambalhota atrás com passagem por pino</p> <p>3- Posição de força (Ângulo ou outra)</p> <p>4- Salto de mãos à frente em situação isolada</p> |
| Elementar                               | Ginástica de Aparelhos | <p>Realiza após corrida de balanço e chamada a pés juntos.</p> <p>Pode adaptar-se a altura do aparelho e a distância do trampolim ao aparelho</p> | <p>BOQUE E PLINTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de eixo no Plinto transversal</li> <li>- Salto de eixo no Plinto longitudinal</li> <li>- Salto entre mãos plinto transversal</li> </ul> <p>MINITRAMPOLIM</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos em extensão e engrupado</li> <li>- Pirueta vertical</li> <li>4 - Salto Carpa de pernas afastadas e/ou de pernas unidas</li> <li>5- ¾ Mortal à frente</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Elementar                               | Dança                  | Tacão e Bico<br>Cha Cha Cha                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros incentiva, apoia e aceita as suas limitações procurando o êxito do par ou do grupo</li> <li>- Executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música (quando há coreografia)</li> <li>- Sabe a coreografia</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

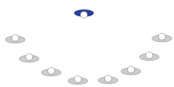
|                                   |               |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |               |                                                          | - domina os princípios da condução quer como condutor quer como seguidor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Elementar                         | Badminton     | Em jogo de singulares                                    | - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas<br>- Em jogo, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante, executando serviço curto ou comprido, lob, clear, e drive e amorti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Introdução / Elementar            | Ténis de Mesa | Situação de exercício 1+1<br>Situação de exercício 1 x 1 | Introdução<br>- Em cooperação, mantém a bola jogável, com batimentos simples à esquerda e à direita, compridos e junto à rede, mantendo a posição central e a pega clássica<br>- Desloca-se e posiciona-se para bater e devolver a bola com batimentos simples à esquerda e à direita, colocando ao alcance do companheiro, com trajetória rasteira sobre a rede.<br><br>Elementar<br>- Jogam de acordo com as regras.<br>Em situação de jogo singulares 1x1, mostra intencionalidade nos batimentos de revés e de direita, de forma a dificultar a ação do companheiro, utilizando diferentes direções e trajetórias, regressando à posição central após cada batimento.<br>- Desloca-se e posiciona-se para efetuar diversos tipos de batimentos, de forma intencional, para ganhar vantagem ao colega. |
| Introdução                        | Luta          | Em situação de luta no solo.                             | - Conhece o objetivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das ações e sinais de arbitragem (paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.<br>- Procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas do parceiro.<br>- Executa a técnica da prisão do braço por dentro com rotação pela frente<br>- Em guarda a quatro com o parceiro em posição de ataque procura o enquadramento frontal e a posição de pé                                                                                                                                                                                                           |
| Introdução / Elementar / Avançado | Patinagem     | Em percurso                                              | Introdução<br>- Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

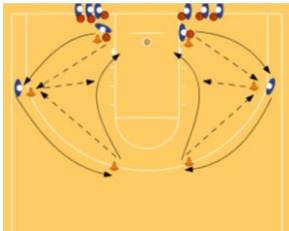
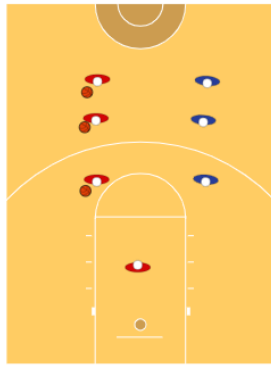
|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>combinem as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Deslize para a frente</li><li>- Em deslize para a frente executa o Carrinho;</li><li>- Em deslize para a frente executa o Quatro</li></ul> <p>Elementar</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Deslize para a frente e para trás</li><li>- Quatro ou avião</li><li>- Oitos para a frente e para trás</li><li>- Curva com cruzamento da perna por dentro.</li><li>- ½ volta em deslocamento para a frente.</li></ul> <p>Avançado</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ½ volta ou volta inteira em deslocamento para a frente e para trás</li><li>- Saltos a 1 ou 2 pés</li><li>- Curva com pés paralelos</li><li>- Águia</li></ul> |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

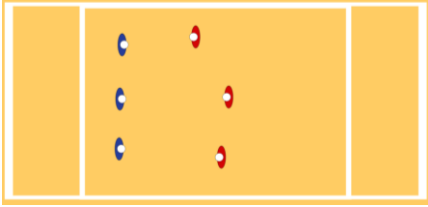
## Apêndice 6 – Balanço da 1ª Etapa

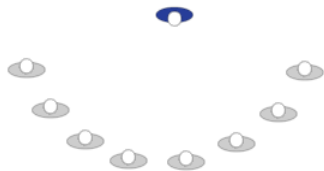
| Nº                                                                                                                                                                                    | Balanço da Avaliação Inicial |                          |   |                          |   |                        |    |                        |    |           |   |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|---|------------------------|----|------------------------|----|-----------|---|---------------|
|                                                                                                                                                                                       | N                            | Jogo Desportivo Coletivo | N | Jogo Desportivo Coletivo | N | Dança                  | N  | Ginástica ou Atletismo | N  | Opção     | N | Opção         |
| 1                                                                                                                                                                                     | E                            | Andebol                  | E | Voleibol                 | E | Executar os passos com | A  | Aparelhos              | E  | Luta      | A | Badminton     |
| 2                                                                                                                                                                                     | I                            | Basquetebol              | E | Voleibol                 | E | Executar os passos com | E  | Atletismo              | I  | Patinagem | E | Badminton     |
| 3                                                                                                                                                                                     | I                            | Basquetebol              | E | Voleibol                 | A | Dança tradicional      | CA | Solo                   | CA | Patinagem | E | Badminton     |
| 4                                                                                                                                                                                     | CA                           | Basquetebol              | E | Voleibol                 | A | Dança tradicional      | E  | Atletismo              | E  | Luta      | E | Badminton     |
| 5                                                                                                                                                                                     | I                            | Basquetebol              | E | Voleibol                 | A | Dança tradicional      | E  | Atletismo              | E  | Patinagem | E | Badminton     |
| 6                                                                                                                                                                                     | E                            | Andebol                  | A | Voleibol                 | A | Dança tradicional      | E  | Atletismo              | E  | Luta      | A | Badminton     |
| 7                                                                                                                                                                                     | E                            | Basquetebol              | E | Voleibol                 | A | Dança tradicional      | A  | Atletismo              | E  | Patinagem | E | Badminton     |
| 8                                                                                                                                                                                     | E                            | Andebol                  | E | Voleibol                 | E | Executar os passos com | A  | Atletismo              | E  | Luta      | E | Badminton     |
| 9                                                                                                                                                                                     | A                            | Basquetebol              | A | Voleibol                 | E | Executar os passos com | E  | Solo                   | E  | Luta      | E | Ténis de Mesa |
| 11                                                                                                                                                                                    | E                            | Basquetebol              | E | Voleibol                 | E | Executar os passos com | E  | Atletismo              | E  | Patinagem | E | Badminton     |
| 12                                                                                                                                                                                    | E                            | Andebol                  | A | Voleibol                 | E | Executar os passos com | A  | Atletismo              | E  | Luta      | A | Badminton     |
| 13                                                                                                                                                                                    | E                            | Basquetebol              | E | Voleibol                 | E | Executar os passos com | E  | Aparelhos              | E  | Patinagem | E | Ténis de Mesa |
| 14                                                                                                                                                                                    | I                            | Andebol                  | E | Voleibol                 | E | Executar os passos com | E  | Solo                   | E  | Luta      | E | Badminton     |
| 15                                                                                                                                                                                    | CA                           | Futebol                  | A | Voleibol                 | E | Executar os passos com | A  | Atletismo              | E  | Luta      | A | Badminton     |
| 16                                                                                                                                                                                    | A                            | Futebol                  | E | Voleibol                 | E | Executar os passos com | E  | Atletismo              | E  | Luta      | E | Ténis de Mesa |
| 17                                                                                                                                                                                    | A                            | Futebol                  | A | Voleibol                 | E | Executar os passos com | E  | Atletismo              | E  | Luta      | A | Ténis de Mesa |
| 18                                                                                                                                                                                    | CA                           | Futebol                  | A | Voleibol                 | E | Executar os passos com | A  | Aparelhos              | E  | Luta      | E | Ténis de Mesa |
| 19                                                                                                                                                                                    | E                            | Basquetebol              | A | Voleibol                 | E | Executar os passos com | E  | Aparelhos              | E  | Luta      | E | Badminton     |
| 20                                                                                                                                                                                    | I                            | Andebol                  | E | Basquetebol              | A | Dança tradicional      | I  | Atletismo              | I  | Luta      | E | Badminton     |
| 21                                                                                                                                                                                    | I                            | Andebol                  | I | Basquetebol              | E | Executar os passos com | E  | Atletismo              | E  | Patinagem | E | Badminton     |
| 22                                                                                                                                                                                    | A                            | Futebol                  | A | Voleibol                 | E | Executar os passos com | E  | Aparelhos              | E  | Luta      | A | Badminton     |
| 23                                                                                                                                                                                    | E                            | Basquetebol              | E | Voleibol                 | E | Executar os passos com | A  | Aparelhos              | E  | Luta      | E | Badminton     |
| 24                                                                                                                                                                                    | CA                           | Basquetebol              | A | Voleibol                 | A | Dança tradicional      | A  | Atletismo              | E  | Luta      | A | Ténis de Mesa |
| 25                                                                                                                                                                                    | I                            | Basquetebol              | A | Voleibol                 | E | Executar os passos com | E  | Solo                   | I  | Luta      | E | Ténis de Mesa |
| 26                                                                                                                                                                                    | I                            | Andebol                  | E | Voleibol                 | E | Executar os passos com | E  | Atletismo              | E  | Patinagem | E | Ténis de Mesa |
| 27                                                                                                                                                                                    | E                            | Basquetebol              | E | Voleibol                 | E | Executar os passos com | E  | Atletismo              | CA | Patinagem | E | Badminton     |
| 28                                                                                                                                                                                    | E                            | Basquetebol              | E | Voleibol                 | E | Executar os passos com | A  | Atletismo              | E  | Luta      | E | Badminton     |
| 29                                                                                                                                                                                    | CA                           | Basquetebol              | A | Voleibol                 | E | Executar os passos com | A  | Atletismo              | A  | Patinagem | A | Badminton     |
| 30                                                                                                                                                                                    | CA                           | Futebol                  | A | Voleibol                 | E | Executar os passos com | A  | Aparelhos              | E  | Luta      | A | Ténis de Mesa |
| Legenda: I- não cumpre o nível Introdução, E- cumpre com o nível Introdução; A- cumpre com o nível Elementar; CA- cumpre com o nível Avançado; Obs: critérios a trabalhar pelo aluno. |                              |                          |   |                          |   |                        |    |                        |    |           |   |               |

## Apêndice 7 – Plano da 1.ª UD

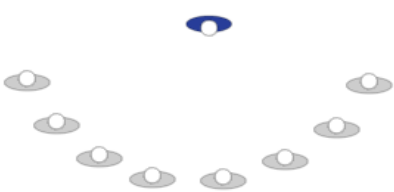
| Tempo          |     | Tarefas /Situações de aprendizagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Organização                                                                                                                                                               | Objetivos comportamentais/ Componentes críticas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inicial        |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8:30/<br>10:20 | 0'  | Conversa Inicial com os alunos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                        | Explicação da estrutura da aula e dos objetivos da mesma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8:35/<br>10:25 | 5'  | Realização de um conjunto de exercícios de mobilização articular                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           | Aquecimento articular                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8:40/<br>10:30 | 10' | <p>Circuito de Aquecimento Andebol<br/>Alunos realizam passe e receção dentro do corredor e organizam ataque 2x1 no corredor central</p> <p>Circuito de Aquecimento Basquetebol 1<br/>Alunos realizam percurso em zig zag, realizando uma finta para mudar de direção. No final do percurso passam para o colega do lado contrário e partem para situação 1x1.</p> <p>Circuito de Aquecimento Basquetebol 2</p> |   | <p>Circuito de Aquecimento Andebol<br/>Alunos realizam passe com armação do braço e passe direcionado para o peito do colega. No ataque realizam remate em salto quando desmarcados.</p> <p>Circuito de Aquecimento Basquetebol 1<br/>Os alunos progridem em drible<br/>Passam na direção do colega<br/>Realizam lançamento na passada quando desmarcados face ao cesto</p> <p>Circuito de Aquecimento Basquetebol 2</p> |

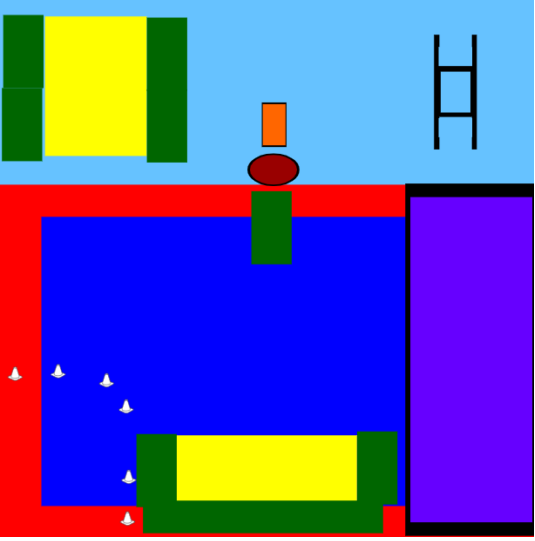
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     | Alunos realizam o percurso de igual forma dos dois lados do cesto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     | Alunos progridem em drible<br>Realizam passe e corte<br>Finalizam com lançamento na passada junto ao cesto.                                                     |
| No circuito de Basquetebol 1 iniciam os alunos da área 1, sem as referências. No circuito de Basquetebol 2 iniciam os alunos da área 2 mais as referências. Ao final de 5 minutos, os alunos da área 1 trocam com as referências. No circuito de Andebol participam os alunos da área 3 e 4 mais as referências |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |
| <b>Fundam.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |
| 8:50/<br>10:40                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20' | <p>Condição Física</p> <p>Na 1ª aula os alunos realizam 2 séries do circuito abaixo com 40 segundos de exercício e 20 segundos de descanso:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flexões de braços (s/ joelhos, em alternativa pode ficar mais tempo em posição de prancha de braços esticados)</li> <li>2. Lunges</li> <li>3. Prancha estática de cotovelos</li> <li>4. Prisioneiros (tocar com os joelhos nos cotovelos após agachamento)</li> </ol> |  <p>Área 1</p>  <p>Área 2</p>  <p>Área 3</p> |                                                                                                                                                                 |
| 9:00/<br>10:50                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30' | <p>Divisão da aula em 4 áreas</p> <p>Área 1 – Basquetebol 3x2</p> <p>Situação de jogo por vagas 3x2.</p> <p>Quem não lança ao cesto fica a defender e quem lança agrupa-se com quem estava a defender</p>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Área 1 – Basquetebol 3x2</p> <p>Aclarar ao drible, passe e corte;</p> <p>Manter o equilíbrio ofensivo após desmarcação;</p> <p>Defender individualmente;</p> |

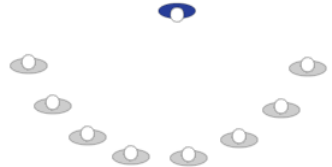
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Área 2 – Basquetebol 2x1<br/>Situação de jogo por vagas 2x1.<br/>Após ataque fica a defender o aluno “crítico” nos JDC.</p> <p>Área 3 – Bola ao fundo<br/>Quem tem a bola não pode dar passos nem driblar.<br/>O objetivo é colocar a bola no fundo por um dos alunos “críticos” nos JDC.<br/>Os alunos “referência” não podem pontuar.</p> <p>Área 4 – Andebol 3x2<br/>Os dois defesas estão a defender o espaço entre dois pinos. Sempre que a bola é passada entre os atacantes, o defesa terá de tocar no pino referente à direção do passe.</p> <p>Área 5 – Corrida de Barreiras<br/>São colocadas 4 barreiras para os alunos realizarem enquanto estão em espera</p> |  <p>Área 4</p>  | <p>Área 2 – Basquetebol 2x1<br/>Finalizar em lançamento na passada;<br/>Desmarcar-se oferecendo linha de passe;<br/>Assumir atitude defensiva quando em fase de defesa;</p> <p>Área 3 – Bola ao fundo<br/>Receber e controlar a bola<br/>Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</p> <p>Área 4 – Andebol 3x2<br/>Desmarcar-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço<br/>Ataque ao espaço para finalizar ou fixar o defesa</p> <p>Área 5 – Corrida de Barreiras<br/>Barreiras - Elevação lateral da perna de impulsão</p> |
| <p><b>Organização dos Grupos:</b> Área 1: Sofia; Rogério; Tiago; Gaspar; Filipa; Queiroz; Duque; Joana D; +3 referências; <b>Área 2:</b> Alexandre; Catarina; Sara O; Beatriz G; +3 referências; <b>Referências Basquetebol:</b> Rui; Beatriz L; Gonçalo; Campos; Tomás e Xavier; <b>Área 3:</b> Raquel; Sara S; José; Rafaela; +2 referências/2 área 4; <b>Área 4:</b> Nuno; Francisco; Afonso; João S; Rodrigo; <b>Referências Andebol:</b> Lucas e Eduardo;</p> <p><b>Rotação:</b> A cada 8 minutos é realizada uma rotação das referências em cada uma das áreas.i</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                |     |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                             |
|----------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:30/<br>11:20 | 60' | Salsa em dance line                                                                  |  | Preocupação em realizar a coreografia com projeção artística independentemente da coreografia em específico |
| 9:45/<br>11:45 | 75' | Realizar um balanço final da aula, lembrando que a próxima aula será no mesmo espaço |                                                                                     | Referir os pontos chave da aula                                                                             |

## Apêndice 8 – Plano da 2.ª UD

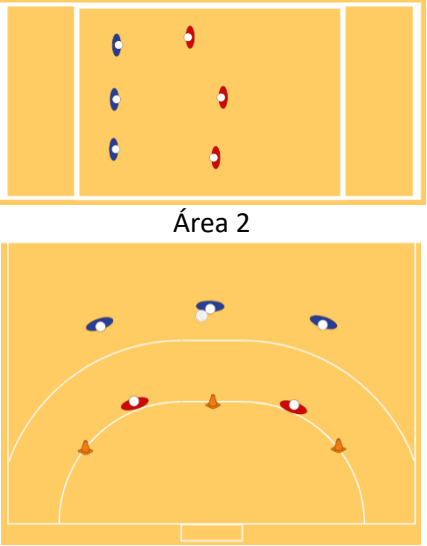
| Tempo             |     | Tarefas /Situações de aprendizagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Organização                                                                                                                                                                                                                                                            | Objetivos comportamentais/ Componente críticas                                                                          |
|-------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inicial           |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |
| 8:30              | 0'  | Instrução Inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                     | Conversa Inicial com os alunos, na qual é explicada a organização e os objetivos da aula.                               |
| 8:35              | 5'  | Salsa<br>1.ª aula – Introdução ao passo básico, side step e swing seguindo o professor;<br>2.ª, 3.ª e 4.ª aula – Salsa em line dance.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Salsa<br>1.ª aula – Os alunos cumprem com a coreografia.<br>2.ª, 3.ª e 4.ª aula – Os alunos adequam os passos à música. |
| Fundam.           |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |
| 9:05<br>(1ª aula) | 35' | Solo<br>Sequências combinando: Avião; Cambalhota à frente com pernas afastadas; Pino com cambalhota à frente; Roda;<br>(Em caso de dificuldade na realização poderão utilizar um plano inclinado para a cambalhota, a cabeça de um plinto para a roda e o espaldar para o pino)<br><br>Paralelas Simétricas<br>Realizar balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia mais alta que os ombros no balanço atrás e saída simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços, com receção ao solo em equilíbrio. | Grupo 1 – Alexandre, Catarina, Rafaela, Raquel, Sara S, Joana;                                                                                                                                                                                                         | Solo<br>Combinação das habilidades em sequência                                                                         |
| 8:50              | 20' |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Grupo 2 – Beatriz Louro, Francisco, Queiroz, Nuno, Rui, Sofia Moura;<br><br>Grupo 3 – Filipa Faria, João S, Lucas, Rui, Tiago, Tomás;<br><br>Aparelhos – Afonso, Duque, Campos, Gaspar, Rodrigo, Rogério, Xavier;<br><br>Solo – Beatriz Godinho, Gonçalo, José, Sara O |                                                                                                                         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Plinto (transversal)<br/>Realização do salto entre mãos com ajuda manual</p> <p>Altura<br/>(I) A partir de uma corrida oblíqua de 4 passos, saltar junto ao primeiro poste, elevando primeiro a perna mais próxima do elástico e depois a perna de chamada, quando a perna livre baixa para o contacto com colchão.<br/>(E) A partir de uma corrida em “J” de 4 a 6 passos, saltar para o colchão dirigindo o joelho da perna livre para o interior da curva e “mergulhando” sobre o elástico; Cai de costas sobre o colchão.<br/>(A) Mantendo a estrutura de corrida em “J”, saltar, com 5-6 passos de corrida, realizando a chamada sobre um reuther colocado na zona de chamada.</p> <p>Comprimento<br/>(E) Correr e saltar para cima de dois colchões de quedas sobrepostos, realizando a receção com a perna contrária à de impulsão, com o corpo estendido e continuar a correr.<br/>(A) Com 2 a 4 passos de corrida, saltar da cabeça de um plinto (transversal) para cima de dois colchões de quedas sobrepostos. Realiza a receção sentado.</p> <p>Estação de Condição Física<br/>Os alunos realizam a seguinte sequência de exercícios com 40 segundos de exercício e 20 segundos de repouso (1.ª e 2.ª aula) ou com 30 segundos sem repouso (3.ª e 4.ª aula):</p> | <p>Grupo 1 realiza Altura(I) e (E) e Comprimento (E), Grupo 2 realiza Altura (E) e Comprimento (E), Grupo 3 realiza Altura (A) e Comprimento (A). Rotação é realizada da Altura para o Comprimento e deste para a Condição Física, cada grupo realiza uma das estações e rodam de acordo com a condição física</p> <p>Organização do espaço após dança</p>  | <p>Plinto (transversal)<br/>Após o salto realiza receção em equilíbrio</p> <p>Altura<br/>(I) Transpõe estendendo uma e outra perna sobre o elástico<br/>(E) Obtém uma rotação provocada pela ação da perna livre e cai sobre a zona dorsal.<br/>(A) Os segmentos livres ajudam na ação de impulsão;<br/>Forma um arco dorsal sobre a fasquia e esquia os pés com um movimento ativo.</p> <p>Comprimento<br/>(E) Manter o movimento sem acentuada perda de velocidade.<br/>(A) Recuperar a perna de chamada a tempo de cair sentado com ambas as pernas à frente do corpo.<br/>Os braços fazem um movimento descendente para a frente e para baixo.</p> <p>Estação de Condição Física<br/>Cada aluno marca o seu ritmo<br/>Não realizam períodos de descanso superiores a 20 segundos (1.ª e 2.ª aula)</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                              |
|------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 9:30<br>(1ªaula) | 60' | Remada no TRX; Prancha de cotovelos ou prancha com toques alternados nos ombros ou prancha alternando cotovelos e mãos; agachamento com auxílio do banco sueco; Extensões de braços; abdominais ou tocar com as mãos nos pés com os membros inferiores em elevação; afundos alternados ou afundos alternados com salto; |                                                                                     | Não realizam períodos de descanso (3.ª e 4.ª aula)                           |
| 9:20             | 50' | Minitrampolim<br>2.ª, 3.ª e 4.ª aulas – ¾ de Mortal para cima de 3 colchões de quedas sobrepostos.                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     | Minitrampolim<br>Abertura oportuna e queda em decúbito dorsal                |
| Final            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                              |
| 9:40             | 70' | 2.ª, 3.ª e 4.ª aula - Salsa em line dance                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     | Os alunos adequam os passos à música                                         |
| 9:45             | 75' | Conversa Final                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Balanço Final com os alunos e questionar sobre os principais pontos da aula. |

## Apêndice 9 – Plano da 3.ª UD

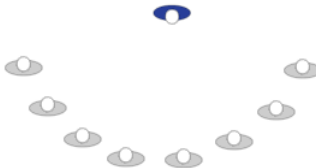
| Tempo          |     | Tarefas /Situações de aprendizagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Organização                                                                         | Objetivos comportamentais/ Componentes críticas          |
|----------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Inicial        |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                          |
| 8:30/<br>10:20 | 0'  | Conversa Inicial com os alunos                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | Explicação da estrutura da aula e dos objetivos da mesma |
| 8:35/<br>10:25 | 5'  | Realização de um conjunto de exercícios de mobilização articular                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     | Aquecimento articular                                    |
| 8:40/<br>10:30 | 10' | Realização de um percurso com os seguintes elementos, voltando em corrida ligeira:<br>Skipping Baixo x2<br>Skipping Alto x2<br>Calcanhar Atrás x2<br>Skipping baixo, calcanhar atrás e skipping alto x2<br>Skipping baixo e de forma alternada fazer skipping alto só com uma perna x2<br>Passagem de skipping alto para corrida x2 |                                                                                     | Aumento da temperatura corporal                          |
| Fundam.        |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                          |
| 8:50/<br>10:40 | 20' | Divisão da aula em 4 áreas                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                          |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Condição Física</b><br/>Os alunos realizam 2 séries do circuito abaixo com 20 segundos de exercício e 10 segundos de descanso:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saltos à corda</li> <li>2. Prisioneiros (tocar com os joelhos nos cotovelos após agachamento)</li> <li>3. Prancha dinâmica</li> <li>4. Flexões</li> <li>5. Mountain Climbers</li> </ol> <p><b>Área 1 – Bola ao fundo (Atletismo e Basquetebol)</b><br/>Quem tem a bola não pode dar passos nem driblar.<br/>Sempre que um aluno “crítico” nos JDC pontuar, a equipa soma 3 pontos, quando os alunos de referência ou de nível Elementar pontuar, apenas se soma 1 ponto.</p> <p><b>Área 2 – Andebol 3x2</b><br/>Os dois defesas estão a defender o espaço entre dois pinos.<br/>Sempre que a bola é passada entre os atacantes, o defesa terá de tocar no pino referente á direção do passe.</p> <p><b>Área 3 - Atletismo</b><br/>Estação 1 – Corrida de Estafetas<br/>(E) Os Alunos, em grupos de 2, realizam a entrega do testemunho dentro da Zona de Transmissão.<br/>O recetor deve partir quando o transmissor passa na marca de saída (cone);<br/>O recetor deve acelerar à sua capacidade máxima;</p> |  <p><b>Área 2</b></p> | <p><b>Condição Física</b><br/>Cada aluno marca o seu ritmo, não realizando períodos de descanso superiores a 10’</p> <p><b>Área 1 – Bola ao fundo</b><br/>Receber e controlar a bola<br/>Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</p> <p><b>Área 2 – Andebol 3x2</b><br/>Desmarcar-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço<br/>Ataque ao espaço para finalizar ou fixar o defesa</p> <p><b>Área 3</b><br/>Estação 1 – Corrida de Estafetas<br/>A transmissão realiza-se, de acordo com a técnica definida, dentro da zona de transmissão;</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9:10/<br/>10:55</p> | <p>35'</p> <p>(A) Em grupos de 2 elementos, realizam uma estafeta de 2x 40 metros, com a entrega do testemunho dentro das respetivas zonas de transmissão;<br/>O aluno que realizam o 1º percurso utiliza a mão direita e o aluno que realiza o 2º utiliza a mão esquerda.</p> <p>Estação 2 – Corrida de Barreiras<br/>(E/ A) São utilizadas duas pistas, com distâncias diferentes entre barreiras e com alturas diferenciadas.<br/>Colocando a primeira barreira a 8 passos da linha de partida.</p> <p>Estação 3 – Lançamento do Peso<br/>(E) Lançamento da posição de força - Lançar o peso após utilização das pernas e tronco<br/>(A)Lançamento iniciando o movimento de costas para a zona de queda, com uma bola medicinal.</p> <p>A rotação entre cada estação de Atletismo é realizada de 10 em 10 minutos.</p> <p>Jogo de Andebol 5x5<br/>Após o golo, o jogador que remata à baliza terá de ir tocar na linha de fundo antes de regressar à defesa.</p> |  | <p>A transmissão realiza-se a uma velocidade “ótima”.</p> <p>Estação 2 – Corrida de Barreiras<br/>O aluno deve manter o alinhamento dos segmentos corporais (ombros-bacia-pé) no ataque à barreira, fletindo na transposição só o estritamente necessário;<br/>O aluno realiza a extensão completa da perna de impulsão;<br/>O aluno realiza a recuperação da perna de impulsão, completando esta ação com o joelho alto e orientado para a frente;</p> <p>Estação 3 – Lançamento do Peso<br/>Frontalizar a anca e o peito antes de utilizar o braço;<br/>Terminar o lançamento com os pés em contacto com o solo e a perna esquerda em extensão;</p> <p>Jogo de Andebol 5x5</p> |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

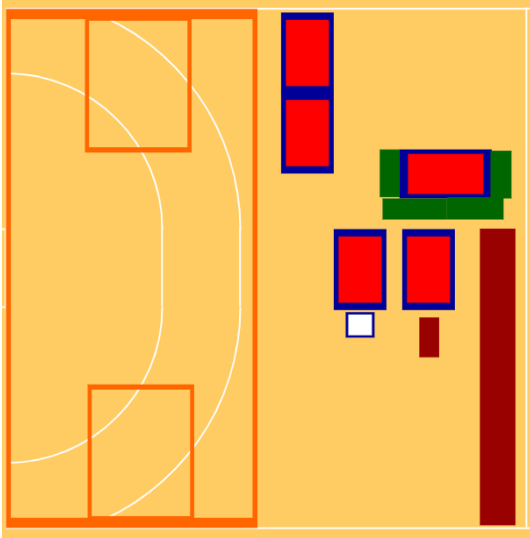
|                |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:25/<br>11:10 | 50' | <p>Basquetebol</p> <p>Bola ao fundo 2x1, o defesa só troca quando intercetar ou roubar a bola a um dos atacantes.</p> <p>Os atacantes realizam ataque por vagas pontuando sempre que colocam a bola atrás da linha.</p><br><p>Ténis de Mesa</p> <p>Jogo 1x1</p><br><p>Andebol 5x5</p> <p>Jogo formal</p> |  | <p>Utilização do remate em salto quando desmarcado face à baliza</p> <p>Garantir o equilíbrio na ocupação do espaço.</p><br><p>Basquetebol</p> <p>Receber, controlar a bola e progredir em drible para finalizar; Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição; Desmarcar-se oferecendo linha de passe; Assumir atitude defensiva quando em fase de defesa</p><br><p>Ténis de Mesa</p> <p>Jogo 1x1</p> <p>Jogam de acordo com as regras.</p> <p>Em situação de jogo singulares 1x1, mostra intencionalidade nos batimentos de revés e de direita, de forma a dificultar a ação do companheiro, utilizando diferentes direções e trajetórias, regressando à posição central após cada batimento.</p> <p>Desloca-se e posiciona-se para efetuar diversos tipos de batimentos, de forma intencional, para ganhar vantagem ao colega.</p><br><p>Andebol 5x5</p> <p>Desmarcar-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço; Ataque ao espaço para finalizar ou fixar o defesa;</p> |
|----------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Organização dos Grupos: Organização 1. Andebol** – Afonso, Francisco, João S, Nuno e Rodrigo; **Bola ao fundo A** – José, Sara S, Sara O, Rafaela, Eduardo e Lucas; **Bola ao fundo B** – Beatriz G, Catarina, João D, Sara O, Campos e Xavier; **Atletismo** – Filipa, Rui, Joana, Tomás, Luís, Sofia, Tiago, Beatriz L; **Condição Física** – Rogério, Gaspar e Gonçalo; **Organização 2. Andebol** – Eduardo, Rafaela, José, Francisco, Nuno, Afonso, Lucas, Raquel, Sara S, João S e Rodrigo; **Basquetebol** – Beatriz G, Catarina, Sara O, Gaspar, Rogério; **Atletismo** – mantém organização 1; **Ténis de Mesa** – Gonçalo, Campos, Xavier e Duque; **Organização 3. Andebol** – Eduardo, Afonso, Francisco, Nuno, Gaspar, Lucas, João S, Rodrigo, Tiago, Gonçalo; **Atletismo** – Catarina, Rafaela, Raquel e Sara S; **Condição Física** – Beatriz G, Sara O, José, Filipa, Joana, Luís, Sofia, Tiago, Beatriz, Tomás, Campos, Xavier, Duque e Rui.

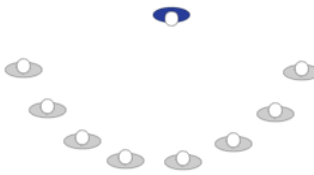
| Final          |     |                                                                                        |                                                                                     |                                      |
|----------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 9:40/<br>11:25 | 65' | Salsa em line dance                                                                    |  | Os alunos adequam os passos à música |
| 9:45/<br>11:35 | 75' | Realizar um balanço final da aula, relembrando que a próxima aula será no mesmo espaço |                                                                                     | Referir os pontos chave da aula      |

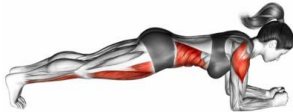
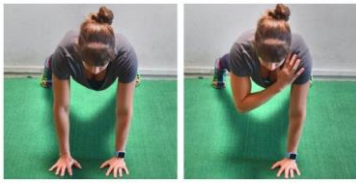
## Apêndice 10 – Plano da 4.<sup>a</sup> UD

| Tempo          |     | Tarefas /Situações de aprendizagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Organização                                                                         | Objetivos comportamentais/ Componentes críticas          |
|----------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Inicial        |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                          |
| 8:30/<br>10:20 | 0'  | Conversa Inicial com os alunos                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | Explicação da estrutura da aula e dos objetivos da mesma |
| 8:35/<br>10:25 | 5'  | Realização de um percurso com os seguintes elementos, voltando em corrida ligeira:<br>Skipping Baixo x2<br>Skipping Alto x2<br>Calcanhar Atrás x2<br>Skipping baixo, calcanhar atrás e skipping alto x2<br>Skipping baixo e de forma alternada fazer skipping alto só com uma perna x2<br>Passagem de skipping alto para corrida x2 |                                                                                     | Aumento da temperatura corporal                          |
| Fundam.        |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                          |
| 8:50/<br>10:40 | 20' | Organização do espaço em 4 áreas:<br>Área 1 – Basquetebol<br>Jogo dos 9 (Organização 1)                                                                                                                                                                                                                                             | Organização do espaço                                                               | Basquetebol<br>Jogo dos 9                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Jogo dos 6 (Organização 2 e 3)</p> <p>Área 2 -Atletismo</p> <p>Altura</p> <p>(I) A partir de uma corrida oblíqua de 4 passos, saltar junto ao primeiro poste, elevando primeiro a perna mais próxima do elástico e depois a perna de chamada, quando a perna livre baixa para o contacto com colchão.</p> <p>(E) A partir de uma corrida em “J” de 4 a 6 passos, saltar para o colchão dirigindo o joelho da perna livre para o interior da curva e “mergulhando” sobre o elástico; Cai de costas sobre o colchão.</p> <p>(A) Idem do exercício (E), mas transpõe a fasquia com as costas arqueadas.</p> <p>Comprimento</p> <p>(E) Executar corrida de 8 a 10 passos e saltar ultrapassando um elástico a 30 cm de altura e colocado a 1, 5m do local de chamada e por cima dos colchões.</p> |  <p>Rotação realizada a cada 15 minutos pela ordem indicada abaixo:</p> <p>Grupo 1 – Gaspar, Rogério, Campos, Xavi;</p> <p>Grupo 2 – Luís, Rui, Tiago, Tomás;</p> <p>Grupo 3 – Franciscoco, João S, Nuno, Eduardo, Lucas;</p> <p>Grupo 4 – Beatriz L, Filipa, Joana, Sofia;</p> <p>Grupo 5 – Catarina, Rafaela, Raquel, (Sara S);</p> <p>Grupo 6 – Afonso, Rodrigo, (João D);</p> <p>Organização 1</p> <p>Jogo dos 9: Grupo 1, Grupo 2 e Gonçalo;</p> <p>Condição Física: Grupo 6 e Grupo 3;</p> <p>Solo: Beatriz G, Sara O e José;</p> <p>Atletismo: Grupo 4, Grupo 5 e Alexandre;</p> | <p>Aclarar ao drible, passe e corte; Manter o equilíbrio ofensivo após desmarcação;</p> <p>Jogo dos 6</p> <p>Receber, controlar a bola e progredir em drible para finalizar; Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição; Finalizar em remate em salto/Lançamento na passada; Assumir atitude defensiva quando em fase de defesa;</p> <p>Altura</p> <p>(I) Transpõe estendendo uma e outra perna sobre o elástico</p> <p>(E) Obtém uma rotação provocada pela ação da perna livre e cai sobre a zona dorsal.</p> <p>(A) Os segmentos livres ajudam na ação de impulsão;</p> <p>Forma um arco dorsal sobre a fasquia e esquiva os pés com um movimento ativo.</p> <p>Comprimento</p> <p>(E) Manter o movimento sem acentuada perda de velocidade.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |     | <p>(A) Executar corrida de 10 a 12 passos, com início a pé fixo e chamada na tábua de salto.</p> <p>Área 3 - Ginástica</p> <p>Solo</p> <p>Sequências combinando: Avião; Cambalhota à frente com pernas afastadas; Pino com cambalhota à frente; Roda;</p> <p>(Em caso de dificuldade na realização poderão utilizar um plano inclinado para a cambalhota, a cabeça de um plinto para a roda e o espaldar para o pino)</p> <p>Plinto (transversal)</p> <p>Realização dos saltos entre mãos e ao eixo com ajuda manual;</p> <p>Minitrampolim</p> <p>Com 3 a 4 passos de chamada realiza os seguintes saltos: Extensão, engrupado, Pirueta vertical, Salto Carpa de pernas afastadas e/ou de pernas unidas;</p> <p>Área 4 – Condição Física</p> <p>Realização do circuito em anexo, alternando os exercícios de pernas, braços e core. Cada aluno tenta realizar o maior número de repetições em intervalos de 40 segundos.</p> | <p>Organização 2</p> <p>Jogo dos 6: Grupo 4, Alexandre e Beatriz G;</p> <p>Condição Física: Grupo 5 e Grupo 2</p> <p>Solo: Sara O, José e Gonçalo;</p> <p>Aparelhos: Grupo 1 e Grupo 6;</p> <p>Atletismo: Grupo 3</p> <p>Organização 3</p> <p>Jogo dos 6: Grupo 5, Sara O, João D e Beatriz G;</p> <p>Condição Física: Grupo 1, Grupo 4, José, Alexandre e Gonçalo;</p> <p>Aparelhos: Afonso e Rodrigo;</p> <p>Atletismo: Grupo 2, Grupo 3 e Sara S.</p> | <p>(A) Recuperar a perna de chamada a tempo de cair sentado com ambas as pernas à frente do corpo.</p> <p>Solo</p> <p>Combinação das habilidades em sequências</p> <p>Plinto (transversal)</p> <p>Após o salto realiza receção em equilíbrio</p> <p>Minitrampolim</p> <p>Após o salto realiza receção em equilíbrio</p> <p>Condição Física</p> <p>Cada aluno marca o seu ritmo, não realizando períodos de descanso superiores a 20'</p> |
| Final          |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 9:40/<br>11:25 | 65' | Salsa em line dance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Os alunos adequam os passos à música                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                |     |                                    |                                                                                     |                                 |
|----------------|-----|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 9:45/<br>11:35 | 75' | Realizar um balanço final da aula. |  | Referir os pontos chave da aula |
|----------------|-----|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

| Sequência |        | A                                                                                  |                                                  | B                                                                                    |                                                  | C                                                                                    |                                                  |
|-----------|--------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Foco      | Pernas | Agachamento                                                                        | Séries<br>2<br>Reps.<br>40s<br>Peso<br>Intervalo | Lunge                                                                                | Séries<br>2<br>Reps.<br>40s<br>Peso<br>Intervalo | Saltos à corda                                                                       | Séries<br>2<br>Reps.<br>40s<br>Peso<br>Intervalo |
|           |        |   |                                                  |   |                                                  |   |                                                  |
|           |        | Extensão de Braços                                                                 | Séries<br>2<br>Reps.<br>40s<br>Peso<br>Intervalo | Remada                                                                               | Séries<br>2<br>Reps.<br>40s<br>Peso<br>Intervalo | Shoulder Side Raises                                                                 | Séries<br>2<br>Reps.<br>40s<br>Peso<br>Intervalo |
|           |        |   |                                                  |   |                                                  |   |                                                  |
|           |        | Prancha                                                                            | Séries<br>2<br>Reps.<br>40s<br>Peso<br>Intervalo | Sitting Twists                                                                       | Séries<br>2<br>Reps.<br>40s<br>Peso<br>Intervalo | Prancha c/ toques no ombro                                                           | Séries<br>2<br>Reps.<br>40s<br>Peso<br>Intervalo |
|           | Core   |  |                                                  |  |                                                  |  |                                                  |
|           |        |                                                                                    |                                                  |                                                                                      |                                                  |                                                                                      |                                                  |
|           |        |                                                                                    |                                                  |                                                                                      |                                                  |                                                                                      |                                                  |
|           |        |                                                                                    |                                                  |                                                                                      |                                                  |                                                                                      |                                                  |

## Apêndice 11 – Powerpoint REEd



# SEJAM BEM-VINDOS AO ANO LETIVO 2019/2020

PROFESSORA MARIA HELENA MENDES  
mariahelenamendes@aecarcavelos.com - 961475212

PROFESSOR ESTAGIÁRIO FRANCISCO GRILO  
flgrilo.estagio@gmail.com - 935586699

### Pontos a abordar:

- Informações Gerais
- Horário de atendimento DT
- Horário da turma
- Questionário INOVAR
- Assiduidade e Pontualidade
- GAD
- Critérios de Avaliação
- Cidadania e Desenvolvimento
- Trabalho de Projeto/ Interdisciplinar
- Quadro de Valor e Excelência
- Dia Europeu do Desporto na Escola
- Justificação de Faltas
- Aulas de Educação Física
- Manuais Escolares
- Conclusão do Secundário
- Delegado/Subdelegado
- Representantes dos Encarregados de Educação



## Informações Gerais

- Carregamento dos Cartões pode ser realizado na papelaria, ou nas máquinas self-service, em moedas;
- Para novos alunos o código será "1234";
- Justificação de Faltas até ao terceiro dia útil subsequente ao dia da falta;
- Gratuitidade dos Manuais Escolares e do acesso ao recursos digitais;
- Não escrever nos livros;
- Cadernetas.
- Google Classroom



## Horário de Atendimento aos EE

- Terça-Feira das 8:30 às 9:15

## Horário da Turma

- Hora +
- Aula extra de Mat A às quartas-feiras das 8:30 às 10:00/ 14:35 às 16:15
- Apoio de Português às quintas-feiras das 9:15 às 10:00
- Parceria com a Prof. Rita Costa às terças-feiras
- Assiduidade e Pontualidade
- Atrasos ao 1º Tempo
- Ao final de 5 Faltas de Pontualidade o E.E. é convocado para uma reunião com a D.T.
- Aulas de Substituição



## INOVAR

- Preencher inquérito diagnóstico até ao final de Setembro
- Consulta regular da plataforma

## GAD

- Intervir em incidentes disciplinares e/ou em casos de disfunção a nível da socialização
- Já não é necessário dirigir-se ao GAD em caso de atraso ao 1º Tempo



## CrITÉrios de Avaliação

- Mantêm-se as notações relativamente ao ano anterior
- Em cada disciplina utilizam-se pelos menos 3 instrumentos de avaliação

| NOTAÇÕES DO AGRUPAMENTO – 2019/2020 |                        |            |   |   |               |   |   |   |   |   |                         |    |    |    |    |                   |    |    |    |                       |    |  |
|-------------------------------------|------------------------|------------|---|---|---------------|---|---|---|---|---|-------------------------|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|-----------------------|----|--|
| SECUNDÁRIO                          | 0                      | 1          | 2 | 3 | 4             | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10                      | 11 | 12 | 13 | 14 | 15                | 16 | 17 | 18 | 19                    | 20 |  |
|                                     |                        |            |   |   |               |   |   |   |   |   |                         |    |    |    |    |                   |    |    |    |                       |    |  |
|                                     | INSUFICIENTE (0 A 9,4) |            |   |   |               |   |   |   |   |   | SUFICIENTE (9,5 A 13,4) |    |    |    |    | BOM (13,5 A 17,4) |    |    |    | MUITO BOM (17,5 A 20) |    |  |
|                                     |                        |            |   |   |               |   |   |   |   |   |                         |    |    |    |    |                   |    |    |    |                       |    |  |
| Domínio                             |                        | Subdomínio |   |   | Valores 20-18 |   |   |   |   |   | Valores 17-14           |    |    |    |    | Valores 13-10     |    |    |    |                       |    |  |



## Cidadania e Desenvolvimento

- Temas a desenvolver:
  - Direitos Humanos;
  - Desenvolvimento Sustentável;
  - Segurança, Defesa e Paz;
  - Voluntariado;
- HELPO
- A Voz dos Jovens
- 10 Minutos a Ler
- Trabalho Interdisciplinar/Projeto



## Atividades Extra Curriculares

- 10 Minutos a Ler
- We Got Talent, a 16 de Novembro, no espaço CriArte. Inscrições até ao dia 29 de Setembro
- Clube Math, Departamento de Matemática da FCT-UNL. Inscrições entre 2 e 30 de Setembro



## Datas Importantes

- Dia do Quadro de Excelência, Outubro em dia a definir.
  - Alunos no Quadro de Excelência:
    - Beatriz Louro, Catarina Domingos, Eduardo Dias, Filipa Faria e Rui Coito
- Conselho Intercalar de **11 a 15 de Outubro**
  - Avaliação Intercalar a **30 de Outubro**
- Dia Europeu do Desporto na Escola, **27 de Setembro**



## Regulamento de Educação Física

- Dispensa da realização de Atividade Física não dispensa a presença em E.F.
- T-Shirt da Escola (Saídas da escola)
- Bens e cacifos
- Desporto Escolar
  - Atletismo, Badminton, Canoagem, Ginástica, Multiatividades de Ar Livre, Surf, Ténis de Mesa, Vela e Voleibol



## Conclusão do Secundário e Empenho

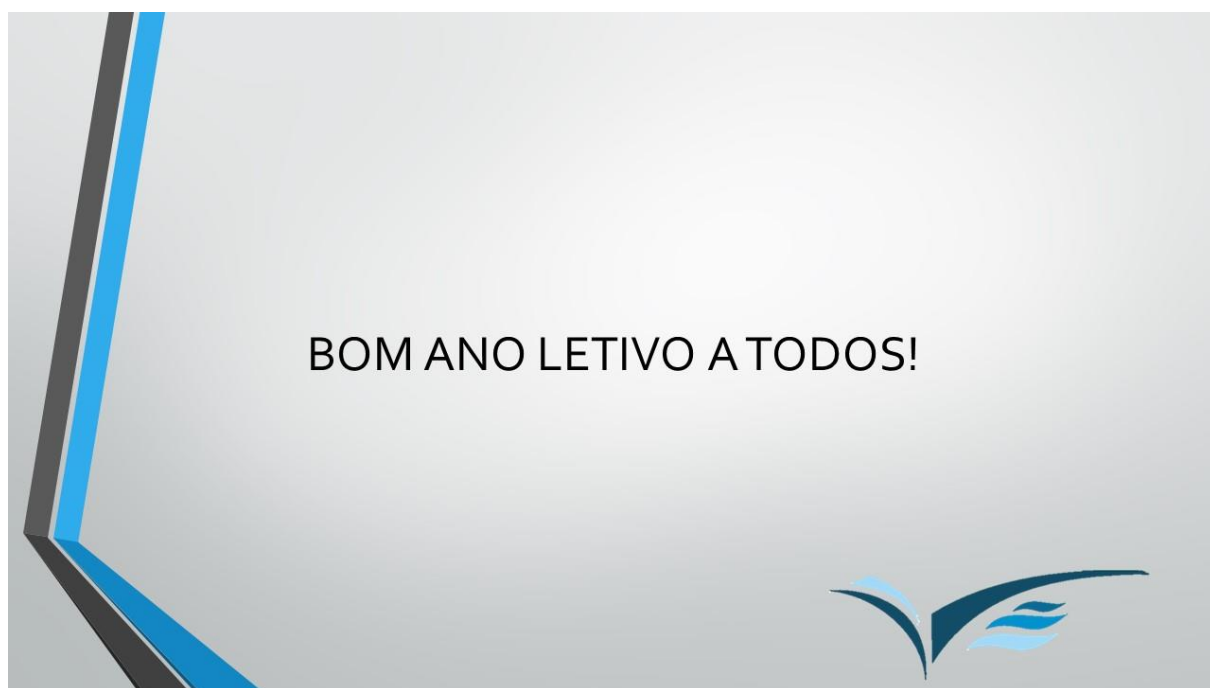
### Competências e Boas Práticas dos Delegado (Rui Coito) e Subdelegado (Alexandre Pinto)

- Supervisiona o cumprimento das atividades desenvolvidas, informando o D.T.
- Assegura que os trabalhos decorrem com a normalidade desejada
- Participação responsável na escola no desempenho do cargo
- Capaz de persuadir através do discurso e da cooperação
- Articular interesses e objetivos
- Estabelecer consensos que sirvam o bem comum



### Eleição dos Representantes dos Encarregados de Educação





## Apêndice 12 – Plano da 2.ª Etapa Direção de Turma

| Objetivos Gerais da Etapa                                                |                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Liderar a discussão do projeto disciplinar em sede de conselho de turma; | Realizar uma articulação curricular das diferentes disciplinas; |

| Objetivos Específicos por dimensão                                                                                                                 |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Projeto Interdisciplinar                                                                                                                           | Hora +                                                                                |
| Coordenar projeto interdisciplinar;<br>Associar os conteúdos da Cidadania e Desenvolvimento aos conteúdos das disciplinas do currículo dos alunos; | Planear e Liderar as aulas;<br>Concretizar a organização dos Fóruns da “Vida Adulta”; |

| Plano da 2.ª Etapa (Direção de Turma - 12.º A) |          |     |                                                                  |                             |                                          |
|------------------------------------------------|----------|-----|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------|
| Etapa                                          | Mês      | Dia | Conteúdos                                                        | Atividades                  |                                          |
| 2.ª Etapa (Prioridades)                        | Outubro  | 17  | Organização dos grupos de trabalho e escolha dos temas           |                             |                                          |
|                                                |          | 24  | Projetar as ligações com as disciplinas                          |                             |                                          |
|                                                |          | 31  | Paragem de Avaliação Intercalar                                  |                             |                                          |
|                                                | Novembro | 7   | Organização dos projetos e definição das prioridades             | CT para aprovação dos temas |                                          |
|                                                |          | 14  | Esclarecimento de dúvidas relativas ao acesso ao ensino superior |                             |                                          |
|                                                |          | 21  | Pesquisa dos conteúdos a abordar no projeto                      |                             |                                          |
|                                                |          | 28  |                                                                  |                             | REEd                                     |
|                                                | Dezembro | 5   | Draft do Enquadramento do Projeto                                |                             |                                          |
|                                                |          | 12  |                                                                  |                             |                                          |
|                                                |          | 19  |                                                                  |                             | 1º Fórum de Economia                     |
|                                                |          | 26  |                                                                  |                             | Férias de Natal                          |
|                                                | Janeiro  | 2   | Pesquisa dos conteúdos a abordar no projeto                      |                             |                                          |
|                                                |          | 9   |                                                                  |                             |                                          |
|                                                |          | 16  |                                                                  |                             |                                          |
|                                                |          | 23  |                                                                  |                             | Apresentação do Enquadramento do projeto |

|  |  |    |                       |                                            |
|--|--|----|-----------------------|--------------------------------------------|
|  |  | 30 | Transição de Semestre | CT para discussão<br>dos<br>enquadramentos |
|--|--|----|-----------------------|--------------------------------------------|

## Apêndice 13 – Guião Conselho de Turma (15/11/19)

### Projeto Interdisciplinar 12º A

No ensino secundário, a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento será lecionada ao longo do ano como componente do currículo desenvolvida transversalmente com o contributo de todas as disciplinas e componentes de formação, sob a coordenação do Diretor de Turma nos 10.º, 11.º anos e 12.º anos de escolaridade, enquadrada na Estratégia de Educação para a Cidadania da Escola aprovada no ano letivo 2019-2020.

A disciplina Cidadania e Desenvolvimento, enquanto disciplina autónoma, constitui-se como espaço potenciador da valorização de uma abordagem interdisciplinar ao nível do Conselho de Turma, sempre que se verifique a interligação curricular com outras disciplinas, ao nível das aprendizagens.

O espaço curricular de Cidadania e Desenvolvimento deverá privilegiar metodologias ativas, e diversificadas, nomeadamente o trabalho em rede.

De acordo e enquadradas na Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola, aprovada no ano letivo 2019-2020 as temáticas a abordar são as constantes na tabela 1.

|                                                            |                                                | 1º Ciclo |   |   |   | 2º Ciclo |   | 3º Ciclo |   |   | Ensino Secundário |    |    |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|---|---|---|----------|---|----------|---|---|-------------------|----|----|
|                                                            |                                                | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7        | 8 | 9 | 10                | 11 | 12 |
| Domínios obrigatórios para todos os níveis de ensino       | Direitos Humanos                               | X        | X | X | X |          |   | X        | X |   |                   |    | X  |
|                                                            | Igualdade de Género                            |          |   |   |   |          |   |          | X | X | X                 |    |    |
|                                                            | Interculturalidade                             |          |   |   |   |          | X |          |   |   |                   | X  |    |
|                                                            | Desenvolvimento Sustentável                    |          |   |   |   |          |   |          |   |   | X                 | X  | X  |
|                                                            | Educação Ambiental                             | X        | X | X | X | X        | X | X        | X | X |                   |    |    |
|                                                            | Saúde                                          |          |   |   | X | X        | X |          |   |   | X                 |    |    |
| Domínios abordados pelo menos dois ciclos do ensino básico | Sexualidade                                    |          |   |   |   |          | X |          | X | X |                   |    |    |
|                                                            | Media                                          |          |   |   |   |          | X | X        |   |   | X                 | X  |    |
|                                                            | Instituição e Participação Democrática         |          |   | X | X |          |   |          |   | X | X                 | X  |    |
|                                                            | Literacia Financeira e Educação para o Consumo |          |   |   | X |          |   |          | X |   |                   |    |    |

|                           |                                |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |
|---------------------------|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
|                           | <b>Risco</b>                   |   |   |   |   | X | X | X |   |  |   |   |   |
|                           | <b>Segurança Rodoviária</b>    | X | X |   |   | X | X |   |   |  |   |   |   |
| <b>Domínios Opcionais</b> | <b>Empreendedorismo</b>        |   |   | X | X |   |   | X | X |  | X | X |   |
|                           | <b>Mundo do Trabalho</b>       |   |   |   |   |   |   |   |   |  | X |   |   |
|                           | <b>Segurança, Defesa e Paz</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   | X |
|                           | <b>Bem-estar animal</b>        | X | X |   |   | X | X |   |   |  |   |   |   |
|                           | <b>Voluntariado</b>            |   |   |   |   |   |   |   |   |  | X | X | X |
|                           | <b>Outro</b>                   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |

*Domínios, temas e aprendizagens a desenvolver em cada ciclo e ano de escolaridade*

| Etapa       | Mês       | Dia | Direção de Turma                                                  |                     |
|-------------|-----------|-----|-------------------------------------------------------------------|---------------------|
|             |           |     | Hora +                                                            | CT                  |
| Prioridades | Outubro   | 17  | Organização dos grupos de trabalho e escolha dos temas            |                     |
|             |           | 24  | Projetar as ligações com as disciplinas                           |                     |
|             |           | 31  | Paragem de Avaliação Intercalar                                   |                     |
|             | Novembro  | 7   | Organização dos projetos e definição das prioridades              | Aprovação dos temas |
|             |           | 14  | Esclarecimento de dúvidas relativas ao acesso ao ensino superior  |                     |
|             |           | 21  | Pesquisa dos conteúdos a abordar no projeto                       |                     |
|             |           | 28  |                                                                   |                     |
|             | Dezembro  | 5   |                                                                   |                     |
|             |           | 12  | Draft do Enquadramento do Projeto                                 |                     |
|             |           | 19  | 1º Fórum de Economia                                              |                     |
|             |           | 26  | Férias de Natal                                                   |                     |
|             | Janeiro   | 2   | Férias de Natal                                                   |                     |
|             |           | 9   | Pesquisa dos conteúdos a abordar no projeto                       |                     |
|             |           | 16  |                                                                   |                     |
|             |           | 23  | Apresentação do Enquadramento do projeto                          |                     |
|             |           | 30  | Transição de Semestre                                             |                     |
| Progresso   | Fevereiro | 6   | 2º Fórum Formulação das etapas de criação de um plano de negócios |                     |
|             |           | 13  | Criação do produto e relação com os temas a abordar               |                     |
|             |           | 20  |                                                                   |                     |
|             |           | 27  | Draft de apresentação do produto                                  |                     |
|             | Março     | 5   | Operacionalização do plano de negócios                            |                     |
|             |           | 12  |                                                                   |                     |

|  |       |    |                                 |                       |
|--|-------|----|---------------------------------|-----------------------|
|  |       | 19 |                                 | Aferição dos projetos |
|  |       | 26 |                                 |                       |
|  | Abril | 2  | Apresentação Interna do projeto |                       |
|  |       | 9  | Páscoa                          |                       |

Grupo 1 (Biologia e A.I.) – Alexandre Pinto, Filipa Faria (Inglês), Rogério Marques, Sara Obadia, Sara Sousa, Sofia Moura e Tomás Bruxelas

### Descrição do Projeto

Este projeto nasceu não do facto do nosso grupo pensar que não existe ajuda já neste campo mas sim, do facto, de considerarmos que existem matérias em que toda ajuda é e sempre será pouca e insuficiente, o caso da matéria em foco.

Por este motivo decidimos criar um projeto que tentasse ser inovador mas que, ao mesmo tempo não perdesse a sua funcionalidade por querer inovar bastante, estabelecendo então, uma série de linhas guia e de pontos alvo a atingir e, consoante o atingimento desses pontos evoluir a nossa abordagem.

Introduzindo finalmente o nosso projeto, este trata de estabelecer como prioridade as populações de sem abrigo. Consideramos que estas pessoas são tanto pessoas como qualquer um de nós e que, ninguém tem o direito de os expor a uma situação destas, independentemente do seu passado, da sua cultura, da sua origem, do seu sexo, etc...

Para ajudar uma destas populações, delineámos alguns pontos a seguir:

1. Localizar uma área para a nossa atuação.(Zona de Lisboa, uma vez que é mais fácil de encontrar sem abrigo em algumas zonas).
2. Após localizar essa área, procurar fazer um levantamento do número de pessoas que lá estão, as condições em que estão, possíveis sinais de doença, etc...
3. Uma vez feito este levantamento, contactar possivelmente a câmara municipal de Lisboa como forma de tentar marcar uma reunião para a apresentação destes dados que, muitos deles, já devem ser conhecidos.
4. Na apresentação destes dados, procurar encontrar soluções para facilitar um pouco mais a vida destas populações, possíveis empregos em que possam ganhar algum dinheiro, nem que seja pouco, para que se sintam úteis e talvez mais confortáveis na sociedade em que vivemos. ( Da mesma forma que pretendemos ter contacto com a câmara municipal de Lisboa também não nos importamos e até achamos importante contactar outras empresas abertas a essas hipóteses).
5. O emprego é importante mas mais é a saúde. ( Este tópico manifesta a nossa preocupação também com o facto da saúde no qual, queremos tentar encontrar um médico que se voluntarie para nos acompanhar com vista a tentar identificar algum tipo de doenças ou a presença de qualquer tipo de vício ).

6. Após a possível identificação de algumas doenças, arranjar maneira de conseguir alguns medicamentos, quer seja junto das farmácias, quer através de donativos.
7. Após estes tópicos consideramos já ter dado algum conforto a estas pessoas, tão pessoas como as demais, apenas ficam a faltar três coisas, conversar um pouco com elas para que se sintam ouvidas, melhorar o seu conforto através de agasalhos vindos de variados locais e tratar de alojamento, facto que já nos transcende mais...

Em suma

O nosso grupo pretende chegar ao contacto com os sem abrigo, tratar da sua saúde, procurando apoios em farmácias ou donativos, tentar arranjar algum tipo de trabalho, mais que não seja para que estas pessoas sintam que contribuem para a sociedade e sintam que já é um pequeno passo para a transformação na vida delas, arranjar lhes roupas e agasalhos...

Relação com as disciplinas

### **Português**

- O contacto e a interação já por si contam como utilização da língua Portuguesa e, claro, do Português.
- A criação de ficheiros com dados passíveis de serem consultados também recorrem aos nossos conhecimentos de Português ( Linguagem própria, estrutura própria...).

### **Matemática**

- A criação de algumas estatísticas e a contagem de alguns donativos ou de possíveis gastos a serem suportados por donativos, em muito se podem apoiar nos nossos conhecimentos da matemática.

### **Biologia**

- Foco no sistema imunitário.

### **Aplicações Informáticas**

- Criação de algum programa que exprima estes dados ou construção de relatórios.

Grupo 2 (Biologia e A.I.) – Lucas Ramos, Luís Queiroz, Nuno Neves, Pedro Campos (Física), Rodrigo Caetano, Xavier Moreira

Descrição do Projeto

Realização de um vídeo a explicar o tema “Desenvolvimento Sustentável”.

Relação com as disciplinas

**Aplicações Informáticas:**

- Vídeo relaciona-se com “Utilização dos Sistemas Multimédia”;
  - ✓ Introdução à multimédia – Tipos de media dinâmicos: vídeo, áudio, animação;

**Biologia:**

- “Exploração das potencialidades da Biosfera” e “Poluição e degradação de recursos”;
  - ✓ Preservar e recuperar o ambiente

**Português:**

- O guião é em português;
  - ✓ Escrita: Planificar os textos a escrever, após pesquisa e seleção de informação relevante; redigir com desenvoltura, consistência, adequação e correção os textos planificados.

**Física:**

- Painéis solares;
  - ✓ Física Moderna: Introdução à física quântica

**Educação Física:**

- Atividade física;

Grupo 3 (Biologia e Psicologia) – Beatriz Louro, Catarina Domingos, Joana Duarte, José Antunes (Inglês), Rafaela Alves, Raquel Pereira

Descrição do Projeto

Tratamentos inovadores sustentáveis para a esclerose múltipla

Relação com as disciplinas

**Biologia:**

- Investigação da causa de esclerose múltipla;
- Aprofundamento na área da medicina natural e possíveis usos sob a doença;
- Melhor conhecimento do sistema nervoso;
  - ✓ Património Genético

**Psicologia:**

- Análise e diferenciação de doentes com esclerose múltipla e um indivíduo saudável (seus sintomas a nível nervoso e hormonal);
  - ✓ Processos Mentais – Conceitos estruturantes: cognição, emoção e mente;

**Aplicações Informáticas:**

- Desenvolvimento e design de um medicamento especializado para o tratamento da doença;

Grupo 4 (Física e A.I.) – Afonso Soares, Eduardo Dias, Francisco Teixeira, João Duque, João Santos

#### Descrição do Projeto

A construção de um pequeno aerogerador, este com o objetivo de servir como maquete e um exemplo de energia renovável.

A criação de uma apresentação em PowerPoint com o objetivo de mostrar a importância das energias renováveis, não só para nós humanos, mas como para o ambiente.

A criação de um simulador demonstrando o funcionamento de aerogeradores em grande escala

#### Relação com as disciplinas

##### **Física:**

- Criação dos circuitos elétricos utilizados no aerogerador.

##### **Matemática:**

- Todos os cálculos necessários para a criação do aerogerador.

##### **Aplicações Informáticas:**

- Programação do aerogerador.
  - ✓ Introdução à programação - Programação

Grupo 5 (Física e A.I.) – Beatriz Godinho (Inglês), Gonçalo Correia, Pedro Gaspar, Rui Coito, Tiago Barbosa (Inglês)

### Descrição do Projeto

A nossa proposta para o projeto consiste, na íntegra, na criação de um painel solar que está ligado a um sensor de poluição aérea e que por sua vez estará ligado a um computador.

Com o intuito de assim coordenar os conhecimentos adquiridos através da disciplina de física, com os conhecimentos adquiridos em aplicações informáticas e ainda interligar estas com o programa de matemática.

Tendo isto em mente idealizámos um circuito em que o painel solar serviria para alimentar (de uma forma ecológica) uma placa de arduíno que por sua vez teria um código nela inserido por nós que ao receber a informação que o sensor mede irá demonstrar no ecrã do computador se o ar é muito ou pouco poluído, e este ser capaz de apresentar propostas de como melhorar a qualidade do ar que respiramos.

### Relação com as disciplinas

#### **Física:**

- Introdução à física quântica;
- Domínio 2 (Campos de forças);

#### **Aplicações Informáticas:**

- Introdução à programação;

#### **Matemática:**

- Funções;

#### **Inglês:**

- Toda a linguagem de programação;
- Pesquisa;
  - ✓ Utilizar a literacia tecnológica para comunicar e aceder ao saber em contexto

## Apêndice 14 – Plano 1.<sup>a</sup> Etapa Desporto Escolar

| Data   | Situação de Jogo                                                                 | Objetivo do treino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27/Set | 2+2, com rede a 2,10m<br>4x4, em campo 12mx6m, com rede a 2,10m                  | Apresentação do núcleo;<br>Verificar se em situação de jogo 2+2 a bola passa muito tempo no ar sendo jogada preferencialmente em toque de dedos;<br>Caso se cumpra o ponto anterior, analisar o jogo pelos seguintes indicadores de observação:<br>- Finalização intencional em passe colocado ou remate em apoio<br>- Utilizam sempre que possível os 3 toques<br>- Respeitam as zonas de responsabilidade |
| 2/Out  | 4x4, em campo 12mx6m, com rede a 2,15m                                           | Desenvolvimento da dinâmica dos 3 toques, procurando realizar o 1º e o 2º toque numa trajetória parabólica, e da Finalização Intencional;                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4/Out  | 4x4, em campo 12mx6m, com rede a 2,15m                                           | Desenvolvimento da dinâmica dos 3 toques, procurando realizar o 1º e o 2º toque numa trajetória parabólica, e da Finalização Intencional;                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9/Out  | 4x4, em campo 12mx6m, com rede a 2,15m<br>6x6, em campo 18mx9m, com rede a 2,20m | Desenvolvimento da dinâmica dos 3 toques, procurando realizar o 1º e o 2º toque numa trajetória parabólica, e da Finalização Intencional;<br>Desenvolvimento do Serviço para zonas de difícil receção.                                                                                                                                                                                                      |
| 11/Out | 4x4, em campo 12mx6m, com rede a 2,15m<br>6x6, em campo 18mx9m, com rede a 2,20m | Desenvolvimento da dinâmica dos 3 toques, procurando realizar o 1º e o 2º toque numa trajetória parabólica, e da Finalização Intencional;<br>Desenvolvimento do Serviço para zonas de difícil receção.                                                                                                                                                                                                      |
| 16/Out | 6x6, em campo 18mx9m, com rede a 2,20m                                           | Consolidação dos treinos anteriores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 18/Out | 6x6, em campo 18mx9m, com rede a 2,20m                                           | Consolidação dos treinos anteriores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 23/Out | 6x6, em campo 18mx9m, com rede a 2,20m                                           | Consolidação dos treinos anteriores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|        |                                                                                                           |                                                         |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 25/Out | 2+2, com rede a 2,10m<br>4x4, em campo 12mx6m, com rede a 2,15m<br>6x6, em campo 18mx9m, com rede a 2,20m | Avaliação Inicial dos diferentes níveis de aprendizagem |
| 30/Out | 2+2, com rede a 2,10m<br>4x4, em campo 12mx6m, com rede a 2,15m<br>6x6, em campo 18mx9m, com rede a 2,20m | Avaliação Inicial dos diferentes níveis de aprendizagem |

### Apêndice -Plano da 2.ª Etapa Desporto Escolar

| Objetivos Gerais da Etapa                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Domínio dos parâmetros AGIC, nomeadamente:<br>Instrução e Feedback claros e eficazes;<br>Gestão do tempo, do espaço e dos recursos com vista à melhoria das aprendizagens dos alunos; | Clima de aula positivo e orientado para melhoria das capacidades pessoais dos alunos;<br>Adequar o planeamento ao contexto real, propondo meios para a melhoria das dificuldades e necessidades sentidas;<br>Aumentar as situações de competição; |

| Objetivos Específicos por Grupo de Alunos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alunos Críticos (AC)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Alunos Elementar (E)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Em situação de jogo 2+2, com rede a 2, 20m:<br>1. Servir por baixo, permitindo a continuidade do jogo;<br>2. Deslocar para o ponto de queda da bola, contactando preferencialmente em toque de dedos;<br>3. Toque de dedos ou manchete de forma a dar continuidade ao jogo;                                                                                                                                                                                                                          | Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede a 2, 20 m de altura:<br>1. Servir por baixo ou por cima;<br>2. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3<br>3. Distribuição intencional para a zona de ataque;<br>4. Finalização colocada intencionalmente numa zona de difícil defesa;                                                                                                                                                                                  |
| Alunos Elementar + (E+)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Alunos Avançado (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede a 2,20 m de altura:<br>1. Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção;<br>2. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3<br>3. Finalizar intencionalmente para um espaço vazio<br>4. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate                                                                                                         | Em situação de jogo 6x6 num campo 18 m x 9 m, com a rede a 2,20 m de altura:<br>1. Utilizar o sistema de jogo 0:6:0, com distribuidor em zona 3, com sistema de receção em W, com sistema defensivo 3:2:1 e proteção ao próprio ataque 2:3;<br>2. Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção;<br>3. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 3;<br>4. Finalizar intencionalmente para um espaço vazio;<br>5. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate. |
| Alunos Referência (Ref)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Em situação de jogo formal 6 x 6, num campo 18m x 9m, com a rede a 2, 20m de altura:<br>1. Utilizar o sistema de jogo 0:6:0, com distribuidor em zona 1, com sistema de receção em meia-lua, com sistema defensivo 3:2:1 e proteção ao próprio ataque 2:3;<br>2. Servir por baixo ou por cima numa zona de difícil receção;<br>3. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima direcionando a bola para a zona 2/3;<br>4. Penetra para a zona de distribuição antes da receção/defesa; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

5. Finalizar intencionalmente para um espaço vazio;  
6. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate.

| Plano da 2ª Etapa (Desporto Escolar Voleibol - Juvenis F) |                         |   |       |   |          |   |       |     |         |        |          |   |  |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|---|-------|---|----------|---|-------|-----|---------|--------|----------|---|--|
| Etapa                                                     | 2.ª Etapa (Prioridades) |   |       |   |          |   |       |     |         |        |          |   |  |
| Mês                                                       | Novembro                |   |       |   | Dezembro |   |       |     | Janeiro |        |          |   |  |
| Semana                                                    | 1                       | 2 | 3     | 4 | 1        | 2 | 3     | 4/5 | 1       | 2      | 3        | 4 |  |
| Espaço                                                    | P2                      |   |       |   | P2       |   |       |     |         | P2     |          |   |  |
| UD                                                        | 1.ª UD                  |   |       |   | 2.ª UD   |   |       |     |         | 3.ª UD |          |   |  |
| Atividades                                                |                         |   | Conv. |   | 1.º Enc. |   | Conv. |     |         |        | 2.º Enc. |   |  |

| UD     | Objetivo                | Situação de Aprendizagem                                                                                                             | Formação dos Grupos                                           |
|--------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1.ª UD | AC - 1, 2 e 3           | Sit. de Jogo 1+1, contabilizando o número de passagens de rede.                                                                      | 1 aluno "AC" e 1 aluno "E" ou "E+"                            |
|        | E - 1, 2 e 3            | Sit. de Jogo 2x2 após 3 passagens de rede;                                                                                           | 2 alunos "E" e 2 alunos "E+"                                  |
|        | E+ - 1, 2 e 3           | Sit. de jogo 4x4, valorizando a finalização;                                                                                         | 4 alunos "E+" e 4 alunos "Ref"                                |
|        | A - 2, 3, 4 e 5         | Sit. de jogo 4x4, valorizando a finalização; Sit. de Jogo 6x6, condicionando a rotação;                                              | 4 alunos "A" e 4 alunos "Ref"; 6 alunos "A" e 6 alunos "Ref"; |
|        | Ref - 2, 3, 4, 5 e 6    | Sit. de Jogo 4x4 com penetração; Sit. de Jogo 6x6, condicionando a rotação;                                                          | 8 alunos "Ref"; 6 alunos "Ref";                               |
| 2.ª UD | AC - 1, 2 e 3           | Sit. de Jogo 2+2, contabilizando o número de passagens de rede.                                                                      | 2 alunos "AC" e 2 alunos "E"                                  |
|        | E - 1, 2, 3 e 4         | Sit. de Jogo 2x2, valorizando a finalização;                                                                                         | 2 alunos "E" e 2 alunos "E+"                                  |
|        | E+ - 1, 2, 3 e 4        | Sit. de jogo 4x4, diferenciando a pontuação de acordo com o número de toques da defesa;                                              | 4 alunos "E+" e 4 alunos "Ref"                                |
|        | A - 1, 2, 3, 4 e 5      | Sit. de jogo 4x4, diferenciando a pontuação de acordo com o número de toques da defesa; Sit. de Jogo 6x6, valorizando a finalização; | 4 alunos "A" e 4 alunos "Ref"; 6 alunos "A" e 6 alunos "Ref"; |
|        | Ref - 1, 2, 3, 4, 5 e 6 | Sit. de Jogo 6x6, condicionando a rotação;                                                                                           | 8 alunos "Ref"; 6 alunos "Ref";                               |
| 3.ª UD | AC - 1, 2 e 3           | Sit. de Jogo 2+2, contabilizando o número de passagens de rede.                                                                      | 2 alunos "AC" e 2 alunos "E"                                  |
|        | E - 1, 2, 3 e 4         | Sit. de Jogo 2x2, valorizando a finalização;                                                                                         | 2 alunos "E" e 2 alunos "E+"                                  |
|        | E+ - 1, 2, 3 e 4        | Sit. de jogo 4x4, diferenciando a pontuação de acordo com o número de toques da defesa;                                              | 4 alunos "E+" e 4 alunos "Ref"                                |

|  |                                |                                              |                                 |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|
|  | <b>A - 1, 2, 3, 4 e 5</b>      | Sit. de Jogo 6x6, valorizando a finalização; | 6 alunos "A" e 6 alunos "Ref";  |
|  | <b>Ref - 1, 2, 3, 4, 5 e 6</b> | Sit. de Jogo 6x6, condicionando a rotação;   | 8 alunos "Ref"; 6 alunos "Ref"; |

## **Apêndice 15 – Análise 1º Torneio ACO**

## Desporto Escolar

## Tabela

|              |              |                      |          |
|--------------|--------------|----------------------|----------|
| <b>Data</b>  | 04/12/2019   | <b>AE CARCAVELOS</b> | <b>2</b> |
| <b>Hora</b>  |              |                      |          |
| <b>Cidad</b> | Paço D'Arcos | <b>Mães D'Água</b>   | <b>1</b> |

25-12 | 21-25 | 15-9

| Jogadores            |                     | Pontos     |          | Gen<br>eric<br>Err | Saque |     | Recep<br>ção<br>Err | Pt | Ataque |     | B<br>I<br>T<br>o<br>t |
|----------------------|---------------------|------------|----------|--------------------|-------|-----|---------------------|----|--------|-----|-----------------------|
|                      |                     | +Pt<br>Err | -<br>Err |                    | Pt    | Err |                     |    | Bl     | Err |                       |
| 1                    | Cardoso Matilde     | 6          | 1        |                    | 3     | .   | .                   | 3  | .      | 1   | .                     |
| 3                    | Bourgard Marisa     | 6          | 1        |                    | .     | .   | .                   | 6  | .      | 1   | .                     |
| 5                    | Jerónimo Beatriz    | 3          | 3        |                    | 1     | 2   | .                   | 2  | .      | 1   | .                     |
| 9                    | Deslandes Beatriz   | 1          | 1        |                    | 1     | 1   | .                   | .  | .      | .   | .                     |
| 1                    | Freire Maria Inês   | 3          | 3        |                    | 1     | 2   | 1                   | 2  | .      | .   | .                     |
| 4                    |                     |            |          |                    |       |     |                     |    |        |     |                       |
| 1                    | Castela Inês        | 3          | 8        |                    | 2     | 3   | 1                   | 1  | .      | 4   | .                     |
| 6                    |                     |            |          |                    |       |     |                     |    |        |     |                       |
| 2                    | Santos Carolina     | 2          | 3        |                    | .     | 3   | .                   | 2  | .      | .   | .                     |
| 0                    |                     |            |          |                    |       |     |                     |    |        |     |                       |
| 2                    | Mar Maria Do        | .          | .        |                    | .     | .   | .                   | .  | .      | .   | .                     |
| 2                    |                     |            |          |                    |       |     |                     |    |        |     |                       |
| 2                    | Pimenta Carolina    | 1          | 2        |                    | .     | .   | 1                   | 1  | .      | 1   | .                     |
| 6                    |                     |            |          |                    |       |     |                     |    |        |     |                       |
| 2                    | Brito Mafalda       | .          | 4        |                    | .     | 1   | .                   | .  | .      | 3   | .                     |
| 8                    |                     |            |          |                    |       |     |                     |    |        |     |                       |
| 2                    | Pombo Ana           | 4          | 3        |                    | 2     | .   | 1                   | 2  | .      | 2   | .                     |
| 9                    |                     |            |          |                    |       |     |                     |    |        |     |                       |
| 3                    | Patinha Matilde     | 1          | .        |                    | .     | .   | .                   | 1  | .      | .   | .                     |
| 0                    |                     |            |          |                    |       |     |                     |    |        |     |                       |
| 3                    | Segurado Marta      | .          | 1        |                    | .     | 1   | .                   | .  | .      | .   | .                     |
| 4                    |                     |            |          |                    |       |     |                     |    |        |     |                       |
| 3                    | Prinzo Patrícia     | 6          | 1        |                    | 1     | 1   | .                   | 5  | .      | .   | .                     |
| 8                    |                     |            |          |                    |       |     |                     |    |        |     |                       |
|                      | <i>Not assigned</i> | .          | 2        | 2                  | .     | .   | .                   | .  | .      | .   | .                     |
| <b>Total de Time</b> |                     | 3          | 3        | 2                  | 1     | 1   | 4                   | 2  | .      | 13  | .                     |
|                      |                     | 6          | 3        |                    | 1     | 4   |                     | 5  |        |     |                       |

| Set   | G-P | Adversários |      | Pontos |      | Generic<br>Err | Saque |     | Recepção<br>Err | Pt | Ataque |     | B<br>I<br>T<br>o<br>t |
|-------|-----|-------------|------|--------|------|----------------|-------|-----|-----------------|----|--------|-----|-----------------------|
|       |     | -Pt         | +Err | -Pt    | -Err |                | Pt    | Err |                 |    | Bl     | Err |                       |
| Set 1 | 17  | -2          | 1    | 1      | -    | .              | 4     | 2   | 1               | 9  | .      | 7   | .                     |
|       |     |             | 6    | 3      | 1    |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
|       |     |             |      | 0      |      |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
| Set 2 | 1   | -4          | 1    | 1      | -    | 2              | 5     | 1   | 3               | 7  | .      | 5   | .                     |
|       |     |             | 4    | 2      | 2    |                |       | 1   |                 |    |        |     |                       |
|       |     |             |      | 1      |      |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
| Set 3 | 8   | -7          | 6    | 1      | -    | .              | 2     | 1   | .               | 9  | .      | 1   | .                     |
|       |     |             |      | 1      | 2    |                |       |     |                 |    |        |     |                       |

| Rotations | G-P | Adversários |      | Pontos |      | Generic<br>Err | Saque |     | Recepção<br>Err | Pt | Ataque |     | B<br>I<br>T<br>o<br>t |
|-----------|-----|-------------|------|--------|------|----------------|-------|-----|-----------------|----|--------|-----|-----------------------|
|           |     | -Pt         | +Err | -Pt    | -Err |                | Pt    | Err |                 |    | Bl     | Err |                       |
| P1        | 3   | -           | 6    | 4      | -6   | .              | 1     | 2   | 2               | 3  | .      | 2   | .                     |
|           |     | 1           |      |        |      |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
| P2        | 3   | -           | 4    | 5      | -4   | .              | 1     | 3   | .               | 4  | .      | 1   | .                     |
|           |     | 2           |      |        |      |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
| P3        | .   | -           | 6    | 4      | -6   | 1              | 3     | 2   | 1               | 1  | .      | 2   | .                     |
|           |     | 4           |      |        |      |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
| P4        | 8   | -           | 5    | 9      | -5   | .              | 2     | 1   | .               | 7  | .      | 4   | .                     |
|           |     | 1           |      |        |      |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
| P5        | 4   | -           | 7    | 5      | -5   | .              | 1     | 3   | .               | 4  | .      | 2   | .                     |
|           |     | 3           |      |        |      |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
| P6        | 8   | -           | 8    | 9      | -7   | 1              | 3     | 3   | 1               | 6  | .      | 2   | .                     |
|           |     | 2           |      |        |      |                |       |     |                 |    |        |     |                       |

## Desporto Escolar

## Tabela

|              |               |                      |          |
|--------------|---------------|----------------------|----------|
| <b>Data</b>  | 04/12/2019    | <b>AE CARCAVELOS</b> | <b>3</b> |
| <b>Hora</b>  |               |                      |          |
| <b>Cidad</b> | Paços D'Arcos | Paços D'Arcos        | <b>0</b> |

25-8 | 25-22 | 15-12

| Jogadores            |                     | Pontos   |          | Gen<br>eric<br>Err | Saue     |          | Recep<br>ção<br>Err | Pt       | Ataque |          | B<br>I<br>T<br>o<br>t |
|----------------------|---------------------|----------|----------|--------------------|----------|----------|---------------------|----------|--------|----------|-----------------------|
|                      |                     | +Pt      | -        |                    | Pt       | Err      |                     |          | Bl     | Err      |                       |
| 1                    | Cardoso Matilde     | 2        | 1        |                    | .        | .        | .                   | 2        | .      | 1        | .                     |
| 3                    | Bourgard Marisa     | 7        | 1        |                    | 3        | 1        | .                   | 4        | .      | .        | .                     |
| 5                    | Jerónimo Beatriz    | 3        | 3        |                    | 1        | 1        | .                   | 2        | .      | 2        | .                     |
| 9                    | Deslandes Beatriz   | 1        | .        |                    | .        | .        | .                   | 1        | .      | .        | .                     |
| 14                   | Freire Maria Inês   | 2        | 3        |                    | .        | 3        | .                   | 2        | .      | .        | .                     |
| 16                   | Castela Inês        | .        | .        |                    | .        | .        | .                   | .        | .      | .        | .                     |
| 20                   | Santos Carolina     | 1        | 4        |                    | 1        | 2        | 2                   | .        | .      | .        | .                     |
| 22                   | Mar Maria Do        | 4        | 2        |                    | 4        | 2        | .                   | .        | .      | .        | .                     |
| 26                   | Pimenta Carolina    | 2        | .        |                    | 2        | .        | .                   | .        | .      | .        | .                     |
| 28                   | Brito Mafalda       | 1        | 1        |                    | 1        | 1        | .                   | .        | .      | .        | .                     |
| 29                   | Pombo Ana           | 5        | 1        |                    | 4        | .        | .                   | 1        | .      | 1        | .                     |
| 30                   | Patinha Matilde     | 3        | 7        |                    | .        | 3        | 4                   | 3        | .      | .        | .                     |
| 34                   | Segurado Marta      | 4        | 4        |                    | 3        | 3        | .                   | 1        | .      | 1        | .                     |
| 38                   | Prinzo Patrícia     | 1        | 1        |                    | .        | 1        | .                   | 1        | .      | .        | .                     |
|                      | <i>Not assigned</i> | 1        | 7        | 7                  | .        | .        | .                   | 1        | .      | .        | .                     |
| <b>Total de Time</b> |                     | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>7</b>           | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>6</b>            | <b>1</b> | .      | <b>5</b> | .                     |
|                      |                     | <b>7</b> | <b>5</b> |                    | <b>9</b> | <b>7</b> |                     | <b>8</b> |        |          |                       |

| Set   | G-P       | Adversários |      | Pontos   |          | Gen<br>eric<br>Err | Saue |     | Recep<br>ção<br>Err | Pt | Ataque |     | B<br>I<br>T<br>o<br>t |
|-------|-----------|-------------|------|----------|----------|--------------------|------|-----|---------------------|----|--------|-----|-----------------------|
|       |           | -Pt         | +Err | -        | -Err     |                    | Pt   | Err |                     |    | Bl     | Err |                       |
| Set 1 | <b>27</b> | -2          | 1    | <b>1</b> | -        | 2                  | 1    | 2   | .                   | 8  | .      | 2   | .                     |
|       |           |             | 7    | <b>8</b> | <b>6</b> |                    | 0    |     |                     |    |        |     |                       |
| Set 2 | <b>10</b> | -4          | 1    | <b>1</b> | -        | 2                  | 7    | 1   | 3                   | 7  | .      | 3   | .                     |
|       |           |             | 8    | <b>4</b> | <b>1</b> |                    |      | 0   |                     |    |        |     |                       |
|       |           |             |      |          | <b>8</b> |                    |      |     |                     |    |        |     |                       |
| Set 3 | <b>5</b>  | -1          | 1    | <b>5</b> | -        | 3                  | 2    | 5   | 3                   | 3  | .      | .   | .                     |
|       |           |             | 2    |          | <b>1</b> |                    |      |     |                     |    |        |     |                       |
|       |           |             |      |          | <b>1</b> |                    |      |     |                     |    |        |     |                       |

| Rotations | G-P       | Adversários |      | Pontos   |          | Gen<br>eric<br>Err | Saue |     | Recep<br>ção<br>Err | Pt | Ataque |     | B<br>I<br>T<br>o<br>t |
|-----------|-----------|-------------|------|----------|----------|--------------------|------|-----|---------------------|----|--------|-----|-----------------------|
|           |           | -Pt         | +Err | -        | -Err     |                    | Pt   | Err |                     |    | Bl     | Err |                       |
| P1        | <b>5</b>  | -2          | 7    | <b>5</b> | -        | 2                  | 3    | 3   | .                   | 2  | .      | .   | .                     |
|           |           |             |      |          | <b>5</b> |                    |      |     |                     |    |        |     |                       |
| P2        | <b>1</b>  | -1          | 4    | <b>4</b> | -        | .                  | 1    | 4   | .                   | 3  | .      | 2   | .                     |
|           |           |             |      |          | <b>6</b> |                    |      |     |                     |    |        |     |                       |
| P3        | <b>5</b>  | -1          | 7    | <b>7</b> | -        | 2                  | 3    | 2   | 4                   | 4  | .      | .   | .                     |
|           |           |             |      |          | <b>8</b> |                    |      |     |                     |    |        |     |                       |
| P4        | <b>21</b> | -2          | 1    | <b>1</b> | -        | .                  | 8    | 2   | .                   | 4  | .      | 2   | .                     |
|           |           |             | 5    | <b>2</b> | <b>4</b> |                    |      |     |                     |    |        |     |                       |
| P5        | <b>3</b>  | -1          | 8    | <b>3</b> | -        | 1                  | 2    | 3   | 2                   | 1  | .      | 1   | .                     |
|           |           |             |      |          | <b>7</b> |                    |      |     |                     |    |        |     |                       |
| P6        | <b>7</b>  | .           | 6    | <b>6</b> | -        | 2                  | 2    | 3   | .                   | 4  | .      | .   | .                     |
|           |           |             |      |          | <b>5</b> |                    |      |     |                     |    |        |     |                       |

## Apêndice 16 – Análise 2º Torneio ACO

Desporto Escolar

Tabela

|               |             |                      |          |
|---------------|-------------|----------------------|----------|
| <b>Data</b>   | 15/01/2020  | <b>AE CARCAVELOS</b> | <b>3</b> |
| <b>Hora</b>   |             |                      |          |
| <b>Cidade</b> | Maes D'água | <b>Paço D'Arcos</b>  | <b>0</b> |

25-9 | 25-17 | 16-14

| Jogadores            |                     | Pontos |   | Gen<br>eric<br>Err | Saque |     | Recep<br>ção<br>Err | Pt | Ataque |   | Err | B<br>I<br>T<br>o<br>t |
|----------------------|---------------------|--------|---|--------------------|-------|-----|---------------------|----|--------|---|-----|-----------------------|
|                      |                     | +Pt    | - |                    | Pt    | Err |                     |    | Bl     |   |     |                       |
| 3                    | Bourgard Marisa     | 9      | 1 |                    | 7     | 1   | .                   | 2  | .      | . | .   | .                     |
| 6                    | Jerónimo Beatriz    | 1      | 3 |                    | 1     | 2   | .                   | .  | .      | 1 | .   | .                     |
| 1                    | Segurado Marta      | 4      | 3 |                    | 3     | 1   | 2                   | 1  | .      | . | .   | .                     |
| 0                    |                     |        |   |                    |       |     |                     |    |        |   |     |                       |
| 1                    | Castela Inês        | .      | . |                    | .     | .   | .                   | .  | .      | . | .   | .                     |
| 6                    |                     |        |   |                    |       |     |                     |    |        |   |     |                       |
| 1                    | Freire Maria Inês   | 3      | 3 |                    | .     | 2   | 1                   | 3  | .      | . | .   | .                     |
| 7                    |                     |        |   |                    |       |     |                     |    |        |   |     |                       |
| 2                    | Mar Maria Do        | .      | . |                    | .     | .   | .                   | .  | .      | . | .   | .                     |
| 2                    |                     |        |   |                    |       |     |                     |    |        |   |     |                       |
| 2                    | Deslandes Beatriz   | .      | . |                    | .     | .   | .                   | .  | .      | . | .   | .                     |
| 4                    |                     |        |   |                    |       |     |                     |    |        |   |     |                       |
| 2                    | Brito Mafalda       | 2      | 1 |                    | 1     | 1   | .                   | 1  | .      | . | .   | .                     |
| 5                    |                     |        |   |                    |       |     |                     |    |        |   |     |                       |
| 2                    | Patinha Matilde     | 1      | 5 |                    | .     | 2   | 1                   | 1  | 1      | 1 | .   | .                     |
| 7                    |                     |        |   |                    |       |     |                     |    |        |   |     |                       |
| 3                    | Santos Carolina     | .      | 4 |                    | .     | 2   | 1                   | .  | .      | 1 | .   | .                     |
| 1                    |                     |        |   |                    |       |     |                     |    |        |   |     |                       |
| 3                    | Cardoso Matilde     | 5      | . |                    | .     | .   | .                   | 5  | .      | . | .   | .                     |
| 3                    |                     |        |   |                    |       |     |                     |    |        |   |     |                       |
| 3                    | Pombo Ana           | 3      | 5 |                    | .     | 1   | 1                   | 3  | .      | 3 | .   | .                     |
| 6                    |                     |        |   |                    |       |     |                     |    |        |   |     |                       |
| 3                    | Prinzo Patrícia     | .      | . |                    | .     | .   | .                   | .  | .      | . | .   | .                     |
| 8                    |                     |        |   |                    |       |     |                     |    |        |   |     |                       |
| 3                    | Pimenta Carolina    | 2      | 1 |                    | .     | 1   | .                   | 2  | .      | . | .   | .                     |
| 9                    |                     |        |   |                    |       |     |                     |    |        |   |     |                       |
|                      | <i>Not assigned</i> | 1      | 8 | 6                  | 1     | 1   | .                   | .  | .      | 1 | .   | .                     |
|                      |                     | 1      |   |                    | 1     |     |                     |    |        |   |     |                       |
| <b>Total de Time</b> |                     | 4      | 3 | 6                  | 2     | 1   | 6                   | 1  | 2      | 6 | .   | .                     |
|                      |                     | 1      | 4 |                    | 3     | 4   |                     | 8  |        |   |     |                       |

| Set   | G-P | Adversários |      | Pontos |      | Generic<br>Err | Saque |     | Recepção<br>Err | Pt | Ataque |     | B<br>I<br>T<br>o<br>t |
|-------|-----|-------------|------|--------|------|----------------|-------|-----|-----------------|----|--------|-----|-----------------------|
|       |     | -Pt         | +Err | -      | -Err |                | Pt    | Err |                 |    | Bl     | Err |                       |
| Set 1 | 28  | -1          | 1    | 1      | -    | 1              | 1     | 4   | 2               | 7  | 1      | .   | .                     |
|       |     |             | 8    | 9      | 8    |                | 2     |     |                 |    |        |     |                       |
| Set 2 | 15  | -4          | 1    | 1      | -    | .              | 7     | 6   | 2               | 8  | 1      | 4   | .                     |
|       |     |             | 7    | 5      | 1    |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
|       |     |             |      |        | 3    |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
| Set 3 | 6   | -1          | 1    | 7      | -    | 5              | 4     | 4   | 2               | 3  | .      | 2   | .                     |
|       |     |             | 3    |        | 1    |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
|       |     |             |      |        | 3    |                |       |     |                 |    |        |     |                       |

| Rotations | G-P | Adversários |      | Pontos |      | Generic<br>Err | Saque |     | Recepção<br>Err | Pt | Ataque |     | B<br>I<br>T<br>o<br>t |
|-----------|-----|-------------|------|--------|------|----------------|-------|-----|-----------------|----|--------|-----|-----------------------|
|           |     | -Pt         | +Err | -      | -Err |                | Pt    | Err |                 |    | Bl     | Err |                       |
| P1        | 16  | -2          | 1    | 1      | -    | 2              | 7     | 3   | 1               | 5  | .      | 1   | .                     |
|           |     |             | 3    | 2      | 7    |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
| P2        | 2   | .           | 5    | 1      | -    | 1              | .     | 2   | .               | 1  | .      | 1   | .                     |
|           |     |             |      |        | 4    |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
| P3        | 26  | -2          | 1    | 1      | -    | .              | 1     | 1   | .               | 5  | .      | 1   | .                     |
|           |     |             | 4    | 6      | 2    |                | 1     |     |                 |    |        |     |                       |
| P4        | 8   | .           | 7    | 5      | -    | .              | 3     | 4   | .               | 2  | .      | .   | .                     |
|           |     |             |      |        | 4    |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
| P5        | 2   | .           | 5    | 5      | -    | 1              | 2     | 3   | 2               | 3  | 1      | 1   | .                     |
|           |     |             |      |        | 8    |                |       |     |                 |    |        |     |                       |
| P6        | -5  | -2          | 4    | 2      | -    | 2              | .     | 1   | 3               | 2  | 1      | 2   | .                     |
|           |     |             |      |        | 9    |                |       |     |                 |    |        |     |                       |

## Desporto Escolar

## Tabela

|              |             |                      |          |
|--------------|-------------|----------------------|----------|
| <b>Data</b>  | 15/01/2020  | <b>AE CARCAVELOS</b> | <b>2</b> |
| <b>Hora</b>  |             |                      |          |
| <b>Cidad</b> | Mães D'água | Ibn Mucana           | <b>1</b> |

22-25 | 25-12 | 15-3

| Jogadores            |                     | Pontos<br>+Pt<br>Err | - | Gen<br>eric<br>Err | Saque<br>Pt<br>Err | Recep<br>ção<br>Err | Pt | Ata<br>que<br>Bl | Err | B<br>I<br>T<br>O<br>T |
|----------------------|---------------------|----------------------|---|--------------------|--------------------|---------------------|----|------------------|-----|-----------------------|
| 2                    | Alves Madalena      | 1                    | 1 |                    | 1 1                | .                   | .  | .                | .   | .                     |
| 3                    | Bourgard Marisa     | 6                    | 3 |                    | 3 1                | .                   | 3  | .                | 2   | .                     |
| 6                    | Jerónimo Beatriz    | 6                    | 1 |                    | 4 1                | .                   | 1  | .                | .   | 1                     |
| 1                    | Segurado Marta      | .                    | 1 |                    | .                  | .                   | .  | .                | 1   | .                     |
| 0                    |                     |                      |   |                    |                    |                     |    |                  |     |                       |
| 1                    | Freire Maria Inês   | 4                    | 1 |                    | 2 .                | .                   | 2  | .                | 1   | .                     |
| 7                    |                     |                      |   |                    |                    |                     |    |                  |     |                       |
| 2                    | Deslandes Beatriz   | 3                    | 3 |                    | 2 1                | .                   | 1  | .                | 2   | .                     |
| 4                    |                     |                      |   |                    |                    |                     |    |                  |     |                       |
| 2                    | Brito Mafalda       | 1                    | 4 |                    | . 1                | .                   | 1  | .                | 3   | .                     |
| 5                    |                     |                      |   |                    |                    |                     |    |                  |     |                       |
| 2                    | Patinha Matilde     | 6                    | 4 |                    | 2 2                | 1                   | 4  | .                | 1   | .                     |
| 7                    |                     |                      |   |                    |                    |                     |    |                  |     |                       |
| 3                    | Santos Carolina     | 1                    | 4 |                    | . 1                | .                   | 1  | .                | 3   | .                     |
| 1                    |                     |                      |   |                    |                    |                     |    |                  |     |                       |
| 3                    | Cardoso Matilde     | 5                    | 3 |                    | 1 2                | 1                   | 4  | .                | .   | .                     |
| 3                    |                     |                      |   |                    |                    |                     |    |                  |     |                       |
| 3                    | Pombo Ana           | .                    | 1 |                    | . 1                | .                   | .  | .                | .   | .                     |
| 6                    |                     |                      |   |                    |                    |                     |    |                  |     |                       |
| 3                    | Pimenta Carolina    | 5                    | . |                    | 2 .                | .                   | 3  | .                | .   | .                     |
| 9                    |                     |                      |   |                    |                    |                     |    |                  |     |                       |
|                      | <i>Not assigned</i> | 1                    | 6 | 6                  | .                  | .                   | 1  | .                | .   | .                     |
| <b>Total de Time</b> |                     | 3                    | 3 | 6                  | 1 1                | 2                   | 2  | .                | 13  | 1                     |
|                      |                     | 9                    | 2 |                    | 7 1                |                     | 1  |                  |     |                       |

| Set   | G-P | Adversários |      | Pontos | Gen<br>eric<br>Err | Saque | Recep<br>ção | Pt | Ataque | Err | BI<br>Tot |
|-------|-----|-------------|------|--------|--------------------|-------|--------------|----|--------|-----|-----------|
|       |     | -Pt         | +Err | -Err   |                    | Pt    | Err          |    | Bl     |     |           |
| Set 1 | 1   | -5          | 1    | 1 -    | 4                  | 4 6   | 1            | 6  | .      | 9   | 1         |
|       |     |             | 5    | 1 2    |                    |       |              |    |        |     |           |
|       |     |             |      | 0      |                    |       |              |    |        |     |           |
| Set 2 | 20  | -1          | 1    | 1 -    | 2                  | 7 4   | 1            | 8  | .      | 4   | .         |
|       |     |             | 7    | 5 1    |                    |       |              |    |        |     |           |
|       |     |             |      | 1      |                    |       |              |    |        |     |           |
| Set 3 | 18  | -2          | 8    | 1 -    | .                  | 6 1   | .            | 7  | .      | .   | .         |
|       |     |             |      | 3 1    |                    |       |              |    |        |     |           |

| Rotations | G-P | Adversários |      | Pontos | Gen<br>eric<br>Err | Saque | Recep<br>ção | Pt | Ataque | Err | BI<br>Tot |
|-----------|-----|-------------|------|--------|--------------------|-------|--------------|----|--------|-----|-----------|
|           |     | -Pt         | +Err | -Err   |                    | Pt    | Err          |    | Bl     |     |           |
| P1        | 2   | -3          | 7    | 4 -    | 1                  | 1 3   | .            | 2  | .      | 2   | 1         |
|           |     |             |      | 6      |                    |       |              |    |        |     |           |
| P2        | 4   | .           | 3    | 4 -    | 2                  | 2 1   | .            | 2  | .      | .   | .         |
|           |     |             |      | 3      |                    |       |              |    |        |     |           |
| P3        | 15  | -2          | 1    | 1 -    | .                  | 5 2   | .            | 5  | .      | 1   | .         |
|           |     |             | 0    | 0 3    |                    |       |              |    |        |     |           |
| P4        | 5   | -1          | 6    | 8 -    | 2                  | 3 1   | .            | 5  | .      | 5   | .         |
|           |     |             |      | 8      |                    |       |              |    |        |     |           |
| P5        | 15  | .           | 1    | 1 -    | 1                  | 6 2   | 2            | 6  | .      | 2   | .         |
|           |     |             | 0    | 2 7    |                    |       |              |    |        |     |           |
| P6        | -2  | -2          | 4    | 1 -    | .                  | . 2   | .            | 1  | .      | 3   | .         |
|           |     |             |      | 5      |                    |       |              |    |        |     |           |

## Desporto Escolar

## Tabela

|              |             |                      |          |
|--------------|-------------|----------------------|----------|
| <b>Data</b>  | 15/01/2020  | <b>AE CARCAVELOS</b> | <b>3</b> |
| <b>Hora</b>  |             |                      |          |
| <b>Cidad</b> | Mães D'água | Mães D'água          | <b>0</b> |

25-7 | 25-14 | 15-10

| Jogadores            |                     | Pontos |   | Gen<br>eric | Saue |     | Recep<br>ção | Pt | Ata<br>que |     | B<br>I<br>T<br>o<br>t |
|----------------------|---------------------|--------|---|-------------|------|-----|--------------|----|------------|-----|-----------------------|
|                      |                     | +Pt    | - |             | Pt   | Err |              |    | Bl         | Err |                       |
| 2                    | Alves Madalena      | 2      | . |             | .    | .   | .            | 2  | .          | .   | .                     |
| 3                    | Bourgard Marisa     | 7      | 1 |             | 6    | 1   | .            | 1  | .          | .   | .                     |
| 6                    | Jerónimo Beatriz    | 9      | 2 |             | 9    | 1   | .            | .  | .          | 1   | .                     |
| 1                    | Segurado Marta      | 5      | 2 |             | 2    | 2   | .            | 3  | .          | .   | .                     |
| 0                    |                     |        |   |             |      |     |              |    |            |     |                       |
| 1                    | Castela Inês        | .      | . |             | .    | .   | .            | .  | .          | .   | .                     |
| 6                    |                     |        |   |             |      |     |              |    |            |     |                       |
| 1                    | Freire Maria Inês   | 1      | 4 |             | .    | .   | 2            | 1  | .          | 2   | .                     |
| 7                    |                     |        |   |             |      |     |              |    |            |     |                       |
| 2                    | Mar Maria Do        | .      | . |             | .    | .   | .            | .  | .          | .   | .                     |
| 2                    |                     |        |   |             |      |     |              |    |            |     |                       |
| 2                    | Deslandes Beatriz   | 2      | 1 |             | .    | .   | 1            | 2  | .          | .   | .                     |
| 4                    |                     |        |   |             |      |     |              |    |            |     |                       |
| 2                    | Brito Mafalda       | 2      | 3 |             | .    | 1   | .            | 2  | .          | 2   | .                     |
| 5                    |                     |        |   |             |      |     |              |    |            |     |                       |
| 2                    | Patinha Matilde     | .      | 2 |             | .    | 1   | .            | .  | .          | 1   | .                     |
| 7                    |                     |        |   |             |      |     |              |    |            |     |                       |
| 3                    | Santos Carolina     | 2      | . |             | 1    | .   | .            | 1  | .          | .   | .                     |
| 1                    |                     |        |   |             |      |     |              |    |            |     |                       |
| 3                    | Cardoso Matilde     | 3      | . |             | 2    | .   | .            | 1  | .          | .   | .                     |
| 3                    |                     |        |   |             |      |     |              |    |            |     |                       |
| 3                    | Pombo Ana           | 1      | 3 |             | .    | 1   | .            | 1  | .          | 2   | .                     |
| 6                    |                     |        |   |             |      |     |              |    |            |     |                       |
| 3                    | Prinzo Patrícia     | .      | . |             | .    | .   | .            | .  | .          | .   | .                     |
| 8                    |                     |        |   |             |      |     |              |    |            |     |                       |
| 3                    | Pimenta Carolina    | 8      | 3 |             | 6    | .   | 1            | 2  | .          | 2   | .                     |
| 9                    |                     |        |   |             |      |     |              |    |            |     |                       |
|                      | <i>Not assigned</i> | .      | 3 | 3           | .    | .   | .            | .  | .          | .   | .                     |
| <b>Total de Time</b> |                     | 4      | 2 | 3           | 2    | 7   | 4            | 1  | .          | 10  | .                     |
|                      |                     | 2      | 4 |             | 6    |     |              | 6  |            |     |                       |

| Set   | G-P | Adversários |      | Pontos |      | Generic | Saue |     | Recepção | Pt | Ataque |     | B<br>I<br>Tot |
|-------|-----|-------------|------|--------|------|---------|------|-----|----------|----|--------|-----|---------------|
|       |     | -Pt         | +Err | -Pt    | -Err |         | Pt   | Err |          |    | Bl     | Err |               |
| Set 1 | 27  | -1          | 1    | 1      | -    | 2       | 9    | 1   | .        | 6  | .      | 3   | .             |
|       |     |             | 9    | 5      | 6    |         |      |     |          |    |        |     |               |
| Set 2 | 23  | -5          | 1    | 1      | -    | .       | 1    | 2   | 3        | 7  | .      | 4   | .             |
|       |     |             | 8    | 9      | 9    |         | 2    |     |          |    |        |     |               |
| Set 3 | 10  | -1          | 1    | 8      | -    | 1       | 5    | 4   | 1        | 3  | .      | 3   | .             |
|       |     |             | 2    |        | 9    |         |      |     |          |    |        |     |               |

| Rotations | G-P | Adversários |      | Pontos |      | Generic | Saue |     | Recepção | Pt | Ataque |     | B<br>I<br>Tot |
|-----------|-----|-------------|------|--------|------|---------|------|-----|----------|----|--------|-----|---------------|
|           |     | -Pt         | +Err | -Pt    | -Err |         | Pt   | Err |          |    | Bl     | Err |               |
| P1        | 6   | -3          | 5    | 5      | -    | .       | 2    | .   | .        | 3  | .      | 1   | .             |
|           |     |             |      | 1      |      |         |      |     |          |    |        |     |               |
| P2        | -3  | -2          | 3    | 2      | -    | .       | .    | 1   | 3        | 2  | .      | 2   | .             |
|           |     |             |      | 6      |      |         |      |     |          |    |        |     |               |
| P3        | 2   | .           | 3    | 3      | -    | 1       | 1    | 1   | .        | 2  | .      | 2   | .             |
|           |     |             |      | 4      |      |         |      |     |          |    |        |     |               |
| P4        | 2   | -1          | 5    | 1      | -    | 1       | .    | 1   | .        | 1  | .      | 1   | .             |
|           |     |             |      | 3      |      |         |      |     |          |    |        |     |               |
| P5        | 17  | -1          | 1    | 1      | -    | .       | 8    | 1   | .        | 2  | .      | 3   | .             |
|           |     |             | 2    | 0      | 4    |         |      |     |          |    |        |     |               |
| P6        | 36  | .           | 2    | 2      | -    | 1       | 1    | 3   | 1        | 6  | .      | 1   | .             |
|           |     |             | 1    | 1      | 6    |         | 5    |     |          |    |        |     |               |

## Apêndice 17 – Plano Anual do Seminário

| Plano Anual (Seminário) |           |        |             |                                                                |
|-------------------------|-----------|--------|-------------|----------------------------------------------------------------|
| Etapa                   | Mês       | Semana | Seminário   |                                                                |
| 1.ª Etapa               | Setembro  | 1      | Prognóstico | Caracterização da Escola                                       |
|                         |           | 2      |             |                                                                |
|                         |           | 3      |             |                                                                |
|                         |           | 4      |             |                                                                |
|                         | Outubro   | 1      |             |                                                                |
|                         |           | 2      |             |                                                                |
|                         |           | 3      |             |                                                                |
|                         |           | 4      |             |                                                                |
|                         |           | 5      |             |                                                                |
|                         | Novembro  | 1      |             |                                                                |
|                         |           | 2      |             |                                                                |
| 2.ª Etapa               | Dezembro  | 3      | Prioridades | Revisão Bibliográfica                                          |
|                         |           | 4      |             |                                                                |
|                         |           | 1      |             |                                                                |
|                         |           | 2      |             |                                                                |
|                         |           | 3      |             |                                                                |
|                         |           | 4      |             |                                                                |
|                         |           | 5      |             |                                                                |
|                         | Janeiro   | 1      |             |                                                                |
|                         |           | 2      |             |                                                                |
| 3.ª Etapa               | Fevereiro | 3      | Progresso   | Recolha de Dados                                               |
|                         |           | 4      |             | Tratamento de Dados                                            |
|                         |           | 1      |             | Apresentação e Discussão de Resultados                         |
|                         |           | 2      |             | Preparação do Seminário                                        |
|                         |           | 3      |             | Seminário                                                      |
| 4.ª Etapa               | Março     | 4      |             | Avaliação dos resultados da reunião;                           |
|                         |           | 1      |             |                                                                |
|                         |           | 2      |             |                                                                |
|                         |           | 3      |             |                                                                |
|                         |           | 4      |             |                                                                |
|                         | Abril     | 1      | Produto     | Construção do documento orientador para o ano letivo 2019/2021 |
|                         |           | 2      |             |                                                                |
|                         |           | 3      |             |                                                                |
|                         |           | 4      |             |                                                                |
|                         |           | 5      |             |                                                                |
|                         | Maio      | 1      |             |                                                                |
|                         |           | 2      |             |                                                                |

|  |       |   |  |  |
|--|-------|---|--|--|
|  |       | 3 |  |  |
|  |       | 4 |  |  |
|  | Junho | 1 |  |  |

## Apêndice 18 – Questionário VOI-SF

VOI-SF 1

### ORIENTAÇÕES EDUCACIONAIS (FILOSÓFICAS) NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Apresentamos de seguida um conjunto de afirmações que descrevem objectivos que podem ser formulados para os alunos na disciplina de Educação Física. Devido a limitações de tempo, recursos, equipamentos, horários, etc., somos, por vezes, obrigados a fazer escolhas difíceis sobre os objectivos que pensamos serem os mais importantes para os alunos das nossas classes de Educação Física.

Leia, por favor, os itens de cada conjunto e classifique-os ordenadamente utilizando uma escala de 5 pontos, em que 5 é o mais importante e 1 o menos importante. Embora alguns itens dos vários conjuntos possam parecer similares, eles expressam diferentes objectivos que os professores de Educação Física crêem ser importantes.

#### **Instruções**

1. Leia cuidadosamente as afirmações de cada conjunto antes de responder.
2. Considere a importância que cada afirmação tem para si no momento em que planifica e em que ensina os alunos nas aulas de Educação Física.
3. Classifique cada uma das afirmações por ordem de importância (de 5 a 1).
4. Coloque um “5” no espaço correspondente à afirmação que considera **MAIS** importante no seu processo de planeamento e de ensino, um “4” no espaço correspondente à afirmação que considera a segunda mais importante e assim sucessivamente até ao número “1”, que corresponde à afirmação **MENOS** importante quando comparada com as outras.

#### **MUITO IMPORTANTE:**

5. **ATRIBUA, POR FAVOR, UM NÚMERO DIFERENTE A CADA AFIRMAÇÃO, MESMO QUANDO TAL LHE PAREÇA UMA DECISÃO MUITO DIFÍCIL DE TOMAR.** O questionário não poderá ser considerado válido se em cada grupo houver dois 1 ou três 2, etc.

#### **GRUPO I:**

1. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a experimentar novas actividades para que estes descubram as que mais lhes agradam.
2. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos como decompor os movimentos, as habilidades motoras e os exercícios de aptidão física, de modo a destacar as componentes críticas da aprendizagem.
3. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a trabalhar em conjunto para resolverem os problemas que surjam na turma.
4. \_\_\_\_ Eu planifico de modo a que os alunos pratiquem as habilidades motoras, jogos e actividades de *fitness*.
5. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a assumirem a responsabilidade pelas suas próprias acções.

**CERTIFIQUE-SE QUE USA UM NÚMERO DIFERENTE (5-1) PARA CADA ITEM, EM CADA GRUPO.**

**GRUPO II:**

6. \_\_\_\_ Eu planifico de modo a que as aulas promovam a interacção social, o sucesso pessoal e a performance dos alunos.
7. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a seleccionarem objectivos adequados às suas capacidades pessoais únicas.
8. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a aplicarem apropriadamente as habilidades aprendidas em situações de exercício e de jogo.
9. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a reflectirem cuidadosamente sobre as regras, de forma a assegurar que todos tenham iguais oportunidades no jogo.
10. \_\_\_\_ Eu ensino aos alunos jogos, desportos e exercícios de aptidão física para poderem participar com outros colegas nas actividades.

**GRUPO III:**

11. \_\_\_\_ Eu exijo que os meus alunos passem o tempo de aula a praticar jogos, habilidades motoras e actividades de aptidão física de acordo com os objectivos diários da aula.
12. \_\_\_\_ Eu desafio os alunos a aprenderem coisas novas sobre si próprios.
13. \_\_\_\_ Eu ensino aos alunos os conceitos básicos de uma boa execução e desempenho em jogos, actividades desportivas e aptidão física.
14. \_\_\_\_ Nas minhas decisões curriculares, eu atribuo igual importância, tanto ao que os alunos aprendem sobre as suas próprias capacidades, como sobre as capacidades dos colegas.
15. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a criarem as suas próprias regras, para que sejam justas e seguras para todos.

**GRUPO IV:**

16. \_\_\_\_ Eu planifico de modo a que os alunos se exercitem com a frequência, intensidade e duração óptimas para melhorarem a sua aptidão física.
17. \_\_\_\_ Eu programo a sequência das tarefas de modo a que os meus alunos possam compreender como cada uma das actividades físicas contribuem para a sua aptidão física ou performance motora.
18. \_\_\_\_ Eu encorajo os alunos a experimentarem novas actividades que nunca antes tenham praticado.
19. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a criarem um clima de aula positivo, através da discussão de problemas e não através do confronto.
20. \_\_\_\_ Eu planifico as aulas para que os alunos possam seleccionar, entre as diferentes actividades, aquelas que são mais significativas para eles.

**CERTIFIQUE-SE QUE USA UM NÚMERO DIFERENTE (5-1) PARA CADA ITEM, EM CADA GRUPO**

**GRUPO V:**

- 21. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a executarem correctamente as habilidades e movimentos fundamentais.
- 22. \_\_\_\_ Eu crio um ambiente de aula, onde os alunos se sintam física e emocionalmente seguros.
- 23. \_\_\_\_ Eu chamo a atenção dos alunos para as semelhanças existentes entre uma nova habilidade e uma habilidade já aprendida.
- 24. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a tentarem realizar tarefas mais difíceis, para melhor compreenderem as suas próprias capacidades.
- 25. \_\_\_\_ Eu oriento os alunos no sentido de assumirem responsabilidades dentro da comunidade-turma.

**GRUPO VI:**

- 26. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a utilizarem habilidades aprendidas nas aulas para ajudarem a sua equipa.
- 27. \_\_\_\_ Eu ensino aos alunos os efeitos positivos que o exercício físico produz no organismo.
- 28. \_\_\_\_ Eu insisto com os alunos para que sejam pacientes com os colegas que estão a aprender novas habilidades ou estratégias.
- 29. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a usarem diferentes tipos de *feed-back* para melhorarem o seu movimento, habilidade motora e aptidão física.
- 30. \_\_\_\_ Eu recompensar os alunos que tentam realizar os exercícios, mesmo quando não são bem sucedidos.

**GRUPO VII:**

- 31. \_\_\_\_ Eu ensino aos alunos habilidades motoras, para que tenham gosto pela prática de jogos e desportos.
- 32. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a trabalharem de forma positiva com alunos de outro sexo, raça ou nível de habilidade.
- 33. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a resolverem problemas, através da modificação dos movimentos e habilidades, baseados na procura de uma determinada situação.
- 34. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a seleccionarem a melhor opção ou estratégia, de modo a equilibrarem as suas necessidades com as da equipa.
- 35. \_\_\_\_ Eu incluo, nas minhas aulas, actividades que representem os interesses e capacidades específicas dos alunos.

**CERTIFIQUE-SE QUE USA UM NÚMERO DIFERENTE (5-1) PARA CADA ITEM, EM CADA GRUPO**

**GRUPO VIII:**

- 36. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a terem uma perspectiva de futuro e a aprenderem actividades que melhorem as suas vidas após saírem da escola.
- 37. \_\_\_\_ Eu planifico unidades de ensino que levem os alunos a acrescentarem novas habilidades e conhecimentos ao que já aprenderam em unidades anteriores.
- 38. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a trabalharem em conjunto, de modo a fazerem da aula um espaço mais agradável para estar.
- 39. \_\_\_\_ Eu encorajo os alunos a gostarem de aprender habilidades, jogos e actividades de aptidão física.
- 40. \_\_\_\_ Eu incentivo os alunos a fazerem o melhor que forem capazes.

**GRUPO IX:**

- 41. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a serem positivos e tolerantes no seu relacionamento com os colegas.
- 42. \_\_\_\_ Eu ensino aos alunos que o aumento gradual da dificuldade da tarefa conduzirá a melhorias no desempenho motor.
- 43. \_\_\_\_ Eu ensino aos alunos a forma mais eficaz de executarem os movimentos específicos e as habilidades motoras.
- 44. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a decidirem sobre as actividades que gostariam de aprender para o seu futuro.
- 45. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a trabalharem de forma independente para realizarem movimentos, habilidades e exercícios de aptidão física.

**GRUPO X:**

- 46. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a tomarem consciência das diferenças de capacidades na aula e a ajudarem os colegas que necessitem de apoio.
- 47. \_\_\_\_ Eu ensino aos alunos actividades desafiantes que possam incentivar a participação ao longo da vida.
- 48. \_\_\_\_ Eu ensino os alunos a tornarem-se competentes tecnicamente e a adquirirem uma boa aptidão física.
- 49. \_\_\_\_ Eu incentivo os alunos a participarem em várias actividades, para que tenham um melhor conhecimento de si próprios.
- 50. \_\_\_\_ Eu ensino aos alunos os processos relacionados com a aprendizagem de novas habilidades.

## **Apêndice 19 –School Professional Staff as Learning Community Questionnaire**

**Questionário do Departamento Profissional de Escola como Comunidade de Aprendizagem**  
(traduzido a partir de School Professional Staff as Learning Communities Questionnaire – Hord, S. M., 1996)

**Introdução:** Este questionário centra-se nas suas percepções acerca do seu departamento profissional de escola enquanto comunidade de aprendizagem. Não existem respostas certas ou erradas. Pedimos-lhe que considere sobre onde se situa a sua escola no que se refere ao seu desenvolvimento em cada um dos cinco descritores realçados a negrito do lado esquerdo do questionário. Cada sub-item tem uma escala de cinco pontos. Em cada escala, faça um círculo no número que melhor representa o grau que considera mais representativo do estadio de desenvolvimento em que o seu departamento se encontra. Para efeitos de esclarecimento, considere "Departamento Profissional" como o grupo disciplinar a que pertence (neste caso particular ao de EF) e o/a respectivo/a coordenador/a.

Data: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Disciplina: \_\_\_\_\_

**1. O coordenador de departamento proporciona a participação democrática dos professores tanto na partilha do poder e da autoridade como na tomada de decisões.**

- |                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                        |   |                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                                                                                                                                                                                                | 4 | 3                                                                                      | 2 | 1                                                                                                                                              |
| 1a. Apesar de haver decisões legais e fiscais requeridas apenas ao Director, o coordenador envolve consistentemente o departamento na discussão e tomada de decisão sobre os assuntos da escola. |   | O coordenador ouve as opiniões do departamento e depois toma as decisões por si mesmo. |   | O coordenador nunca partilha informação com o departamento nem proporciona oportunidades para o departamento se envolver na tomada de decisão. |
| 5                                                                                                                                                                                                | 4 | 3                                                                                      | 2 | 1                                                                                                                                              |
| 1b. O coordenador envolve todo o departamento.                                                                                                                                                   |   | O coordenador envolve um pequeno comité, conselho ou equipa do departamento.           |   | O coordenador não envolve qualquer membro do departamento.                                                                                     |

**2. O departamento partilha de visões para a melhoria da escola que se centram invariavelmente na aprendizagem do aluno, e essas visões são consistentemente referenciadas no seu trabalho.**

- |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                               |   |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                                                                                                                                             | 4 | 3                                                                                                                             | 2 | 1                                                                                                  |
| 2a. As visões individuais para a melhoria são discutidas pelo departamento todo de tal maneira que emerge um consenso e uma visão partilhada. |   | As visões individuais para a melhoria não são completamente debatidas; alguns membros do departamento concordam e outros não. |   | As visões para melhoria dentro do departamento são largamente divergentes.                         |
| 5                                                                                                                                             | 4 | 3                                                                                                                             | 2 | 1                                                                                                  |
| 2b. As visões para a melhoria focam-se sempre nos alunos, no ensino e na aprendizagem.                                                        |   | As visões para a melhoria, por vezes, focam-se nos alunos, no ensino e na aprendizagem.                                       |   | As visões para melhoria não se focam nos alunos, o ensino e a aprendizagem.                        |
| 5                                                                                                                                             | 4 | 3                                                                                                                             | 2 | 1                                                                                                  |
| 2c. As visões para melhoria focam experiências de aprendizagem de alta qualidade para todos os alunos.                                        |   | As visões para a melhoria dirigem-se às experiências de aprendizagem de quallade em termos das competências dos alunos.       |   | As visões para melhoria não incluem preocupações com a qualidade das experiências de aprendizagem. |

**3. A aprendizagem coletiva do departamento e a aplicação das aprendizagens (através da prática) cria tarefas de alta aprendizagem intelectual e soluções que respondem às necessidades dos alunos.**

|                                                                                                                                                                                                    | 5 | 4 | 3                                                                                                                                       | 2 | 1                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3a.</b>                                                                                                                                                                                         |   |   |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                  |
| Todo o departamento se reúne para discutir assuntos, partilhar informações e aprender uns com os outros.                                                                                           |   |   | Subgrupos do departamento reúnem-se para discutir assuntos, partilhar informação e aprender uns com os outros.                          |   | Aleatoriamente, os membros discutem individualmente assuntos, partilham informação e aprendem uns com os outros. |
| <b>3b.</b>                                                                                                                                                                                         |   |   |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                  |
| O departamento reúne-se regular e frequentemente sobre assuntos educacionais substantivos centrados nos alunos.                                                                                    |   |   | O departamento reúne-se ocasionalmente sobre assuntos educacionais substantivos centrados nos alunos.                                   |   | O departamento nunca se reúne sobre assuntos educacionais substantivos.                                          |
| <b>3c.</b>                                                                                                                                                                                         |   |   |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                  |
| O departamento discute a qualidade do seu ensino e da aprendizagem dos alunos.                                                                                                                     |   |   | O departamento poucas vezes discute as suas práticas de ensino ou a sua influência na aprendizagem dos alunos.                          |   | O departamento discute basicamente assuntos não focados no ensino nem na aprendizagem.                           |
| <b>3d.</b>                                                                                                                                                                                         |   |   |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                  |
| O departamento, baseando-se nas suas aprendizagens, projecta e implementa planos dirigidos para as necessidades dos alunos, um ensino mais eficaz, e uma aprendizagem dos alunos de maior sucesso. |   |   | O departamento actua ocasionalmente sobre as suas aprendizagens e projecta e implementa planos para melhorar o ensino e a aprendizagem. |   | O departamento não actua sobre as suas aprendizagens.                                                            |
| <b>3e.</b>                                                                                                                                                                                         |   |   |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                  |
| O departamento analisa e avalia o impacto das suas acções e procede a revisões.                                                                                                                    |   |   | O departamento poucas vezes avalia as suas acções e raramente faz revisões baseadas nos resultados.                                     |   | O departamento não avalia o seu trabalho.                                                                        |

**4. Os pares analisam e dão *feedback* baseados na observação dos comportamentos em aula entre si de modo a aumentar a capacidade individual e organizacional.**

|                                                                                                                                                    | 5 | 4 | 3                                                                                                                     | 2 | 1                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4a.</b>                                                                                                                                         |   |   |                                                                                                                       |   |                                                                                     |
| Os membros do departamento visitam e observam sistematicamente e frequentemente as aulas uns dos outros.                                           |   |   | Os membros do departamento visitam e observam ocasionalmente as aulas uns dos outros.                                 |   | Os membros do departamento nunca visitam as aulas dos seus pares.                   |
| <b>4b.</b>                                                                                                                                         |   |   |                                                                                                                       |   |                                                                                     |
| Os membros do departamento dão <i>feedback</i> uns aos outros sobre o ensino e a aprendizagem baseados nas suas observações das aulas dos colegas. |   |   | Os membros do departamento não discutem assuntos relacionados com o ensino após as observações das aulas dos colegas. |   | Os membros do departamento não interagem após as observações das aulas dos colegas. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p>5. As condições e as capacidades da escola asseguram a organização do departamento enquanto organização profissional de aprendizagem.</p>                                                                                                                                                                                                                                | 5   | 4                                                                                                           | 3                                                                                                              | 2                                                                                              | 1 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5a. | O horário é organizado de modo a possibilitar todas as interações do departamento.                          | O horário é organizado mas é frequentemente desaproveitado.                                                    | O departamento não consegue marcar um horário para interagir.                                  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5b. | O tamanho, a estrutura e organização da escola facilitam a proximidade e interação do departamento.         | Considerando o tamanho, estrutura e organização da escola, o departamento trabalha para maximizar a interação. | O departamento não toma qualquer acção para gerir as instalações e o pessoal para a interação. |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5c. | Há uma variedade de processos e procedimentos que é utilizada para encorajar a comunicação do departamento. | Existe um meio único de comunicação e por vezes é utilizado para partilhar informação.                         | Não é dada atenção aos mecanismos de comunicação.                                              |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5d. | A abertura e a confiança caracterizam todos os membros do departamento.                                     | A abertura e a confiança caracterizam alguns membros do departamento.                                          | Não existe abertura e confiança entre os membros do departamento.                              |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5e. | Existem relações produtivas, colaborativas e de apoio entre todos os membros do departamento.               | Relações de apoio e colaboração são inconsistentemente evidenciadas entre os membros do departamento.          | Os membros do departamento estão isolados e trabalham sozinhos nas suas tarefas.               |   |
| <p><b>Versão Original</b><br/> Ford, S. M. (1996). School professional staff as learning community questionnaire. Austin, TX: Southwest Educational Development Laboratory.<br/> Available by permission from: SEDL<br/> Information Resource Center-Copyright Permissions<br/> 4700 Mueller Blvd.<br/> Austin, TX 78723<br/> www.sedl.org/about/copyright_request.html</p> |     |                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                |   |
| <p><b>Versão Traduzida</b><br/> Disponível com permissão de: Departamento de Ciências da Educação<br/> Faculdade de Motricidade Humana<br/> Universidade Técnica de Lisboa<br/> www.fmh.utl.pt</p>                                                                                                                                                                          |     |                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                |   |