



U N I V E R S I D A D E
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DONA LUÍSA DE GUSMÃO

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre
em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pela Prof.^a
Doutora Ana Margarida do Amaral Paulo

Tiago Alexandre Lacão Rodrigues N°22105661

**Lisboa
2024**

www.ulusofona.pt



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DONA LUÍSA DE GUSMÃO VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 01/02/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°605/2024, de 19 de janeiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientadora: Prof.^a Doutora Ana Margarida do

Amaral Paulo

**Lisboa
2024**

Agradecimentos

Ao professor Jorge Mira, orientador de faculdade, pelas reflexões, partilha e toda a disponibilidade ao longo desta etapa.

À Professora Vera Nascimento, orientadora de escola, pelo apoio e orientação ao longo do estágio.

A todos os Professores, que durante a Licenciatura e Mestrado, contribuíram para o meu enriquecimento enquanto pessoa, estudante e profissional.

Ao Professor Doutor Luís Monteiro, por toda a colaboração, partilha e experiência que forneceu ao longo do estágio.

A todos os Professores, docentes e não-docentes do AENG, pela disponibilidade, experiência, conhecimento, partilha e cooperação ao longo do estágio.

Aos meus alunos, que para sempre ficarão no meu coração.

Ao meu pai, mãe, irmão e avós, agradeço profundamente e eternamente todo o apoio, confiança e motivação que depositaram em mim para alcançar os meus objetivos.

Aos meus colegas e amigos, Bruno Neves, Mariana Gonçalves, Inês Carreira, Rafael Gonçalves e Daniela Sousa, pela vossa colaboração e partilha.

Aos meus amigos, os Arturitos: Rodrigo Martins, Gonçalo Amorim, Francisco Sénica, Tomás Oliveira, Gonçalo Teixeira, César Rodrigues, Guilherme Almeida e Filipe Dias, por todas as vivências e por terem tornado esta jornada única e inesquecível.

Aos meus amigos, Rodolfo Esteves, João Ferreira, Tomás Dias, André Lopes e Ruben Carvalho pelos infinitos momentos ao longo desta etapa e da minha vida.

Resumo

O presente documento expressa e fundamenta as decisões apresentadas nas diferentes áreas de intervenção do estágio pedagógico realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão.

Na lecionação, a maior parte dos alunos conseguiu ter progressos significativos nas aprendizagens prioritárias e outros ainda tiveram melhorias nas relações sociais, fruto do desenvolvimento do projeto específico “Os JDC como meio de inclusão para aluna com NEE e alunos pouco participativos”. No projeto Professor a Tempo Inteiro consegui aperfeiçoar as minhas competências de planeamento e gestão da aula, nomeadamente, na instrução, no clima, gestão do tempo, no feedback, bem como aprimorar a lecionação da dança.

Na direção de turma, o projeto “A alimentação e o Desenvolvimento Sustentável” revelou-se importante pois enriqueceu os alunos sobre a temática e a urgência da mesma para a sua vida atual e futura. A realização da saída de campo foi um momento importante no envolvimento dos meus alunos nº3;9 e 14, bem como pelo trabalho desenvolvido em cooperação com o núcleo de estágio.

No desporto escolar, assumi o grupo-equipa de voleibol, um grupo com competências já muito elevadas para o contexto escolar, mas o qual ainda foi possível verificar melhorias ao nível das aprendizagens dos alunos ao nível dos fundamentos, bem como compreensão dos momentos táticos durante os jogos e da gestão das emoções durante as competições. O projeto “Voleibol Luísa 2x2/4x4” permitiu aumentar a oportunidade de competição focada na aprendizagem e demonstrar a necessidade deste tipo de competições de forma mais recorrente na escola ao longo do ano lectivo.

No seminário, “Quais os constrangimentos dos professores na lecionação da luta nas aulas de EF”, foi possível analisar os constrangimentos dos professores na lecionação desta matéria, permitindo desmistificar que o ensino da luta é algo muito exigente, complexo ou que necessita de muita formação, espaços ou materiais, e apresentar aos professores um conjunto de situações de aprendizagem, uma proposta plurianual para a introdução da luta e um “e-book” de conhecimentos sobre essa matéria.

Palavras-Chave: Inclusão, ética, competição, aprendizagem, luta

Abstract

The present document expresses and reports the decisions presented in the different areas of intervention during the pedagogical internship carried out at Dona Luísa de Gusmão Secondary School.

In teaching, most students made significant progress in priority learning areas, while others showed improvements in social relationships as a result of the specific project "JDC as a means of inclusion for a student with special educational needs (SEN) and less participative students." Through the Full-Time Teacher project, I was able to enhance my planning and classroom management skills, particularly in instruction, classroom climate, time management, feedback, as well as enhancing dance teaching.

In Class Direction, the project "Food and Sustainable Development" proved to be important as it enriched students' understanding of the topic and its urgency for their current and future lives. The field trip was a significant moment of engagement for my students, specifically numbers 3, 9, and 14, as well as for the collaborative work developed with the internship team.

In School Sport, I took charge of the volleyball team, a group with already high skills within the school context, but still showed improvements in student learning of fundamentals, understanding tactical moments during games, and managing emotions during competition. The project "Luísa 2x2/4x4 Volleyball" provided increased opportunities for competition focused on learning and highlighted the need for such competitions more regularly throughout the school year.

In the seminar titled "Constraints on teachers when teaching combat sports in Physical Education classes," it was possible to analyze the constraints teachers face in teaching this subject, demystify the notion that teaching combat sports is very demanding, complex, or requires extensive training, space, or materials. I presented teachers with a set of learning situations, a multi-year proposal for the introduction of combat sports, and an "e-book" on knowledge about this subject.

Keywords: Inclusion, ethics, competition, learning, combat sports.

Abreviaturas

AE – Aprendizagens Essenciais
AF – Atividade Física
AI – Avaliação Inicial
BTT – Bicicleta Todo-o-Terreno
CDNJ – Centro Desportivo Nacional do Jamor
CT – Conselho de Turma
DC – Desportos de Combate
DE – Desporto Escolar
DEF – Departamento de Educação Física
DT – Diretor de Turma
EE – Encarregado de Educação
EF – Educação Física
EROS – Etapa Recepção e Orientação para o Sucesso
ESDLG – Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão
GEF – Grupo de Educação Física
IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
NEE – Necessidades Educativas Especiais
ODS – Objetivos Desenvolvimento Sustentável
ONU – Organização das Nações Unidas
PEF – Provas de Equivalência à Frequência
PNEF – Programas Nacionais de Educação Física
PTI – Professor a Tempo Inteiro
PWP – PowerPoint
RADT – Reunião dos alunos com o Diretor de Turma
RTP – Relatório Técnico-Pedagógico
SEI – Semana de Ensino Intensiva
SNPB – Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas

TPC – Trabalho para casa

UD – Unidade Didática

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	15
1 – Lecionação	17
1.1. Projeto específico – “Os Jogos Desportivos Coletivos como meio de inclusão para aluna com NEE e alunos pouco participativos”	18
1.2. 1ª Etapa – Prognóstico/EROS	19
1.2.1. Plano	20
1.2.2. Balanço 1ª Etapa	24
1.2.2.1. Balanço 1ª Etapa Projeto lecionação	29
1.3. 2ª Etapa – Prioridades	29
1.3.1. Plano	29
1.3.2. Professor a Tempo Inteiro (PTI)	37
1.3.2.1. Balanço Professor a Tempo Inteiro	38
1.3.3. Balanço 2ª Etapa	40
1.3.4. Balanço 2ª Etapa do Projeto Específico	43
1.4. 3ª Etapa	44
1.4.1. Plano	44
1.4.2. Balanço 3ª Etapa	58
1.4.2.1. Balanço 3ª Etapa Projeto Específico	63
1.5 – 4ª Etapa	64
1.5.1. Plano	64
1.5.2. Balanço 4ª Etapa	68
1.5.2.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas	68
1.5.2.2. Área da Aptidão Física	70
1.5.2.3. Área dos Conhecimentos	70
1.5.2.4. Balanço 4ª Etapa Projeto Específico	71
1.6. Avaliações	72
2 – Direção de Turma	75
2.1. 1ª Etapa	75
2.1.1. Plano	75
2.1.2. Balanço 1ª Etapa	76
2.2. 2ª Etapa	77
2.2.1. Plano	77
2.2.2. Balanço 2ª Etapa	77

2.3. 3ª Etapa	78
2.3.1. Plano	78
2.3.2. Balanço 3ª Etapa	79
2.4. 4ª Etapa	80
2.4.1. Plano	80
2.4.2. Balanço 4ª Etapa	81
2.4.3. Saída de Campo	81
2.4.3.1. Balanço Saída de campo	82
2.5. Projeto Específico – Direção de Turma	84
Tema – “A alimentação e o Desenvolvimento Sustentável”	84
2.5.1. 1ª Etapa	86
2.5.1.1. Plano	86
2.5.1.2. Balanço 1ª Etapa	86
2.5.2. 2ª Etapa	86
2.5.2.1. Plano	87
2.5.2.2. Balanço 2ª Etapa	87
2.5.3. 3ª Etapa	87
2.5.3.1. Plano	87
2.5.3.2. Balanço 3ª Etapa	88
2.5.4. 4ª Etapa	89
2.5.4.1. Plano	89
2.5.4.2. Balanço 4ª Etapa	89
3 – Desporto Escolar	91
3.1. 1ª Etapa	92
3.1.1. Plano	92
3.1.2. Balanço 1ª Etapa	93
3.2. 2ª Etapa	94
3.2.1. Plano	94
3.2.2. Balanço 2ª Etapa	95
3.3. 3ª Etapa	96
3.3.1. Plano	96
3.3.2. Balanço 3ª Etapa	97
3.4. 4ª Etapa	98
3.4.1. Plano	98
3.4.2. Balanço 4ª Etapa	99
3.5. Projeto Específico – Voleibol Luísa 2x2/4x4	102

3.5.1. 1ªEtapa	103
3.5.1.1. Plano.....	103
3.5.1.2. Balanço 1ªEtapa	103
3.5.2. 2ªEtapa	104
3.5.2.1. Plano.....	104
3.5.2.2. Balanço 2ªEtapa	104
3.5.3. 3ªEtapa	105
3.5.3.1. Plano.....	105
3.5.3.2. Balanço 3ªEtapa	105
3.5.4. 4ªEtapa	106
3.5.4.1. Plano.....	106
3.5.4.2. Balanço 4ªEtapa	106
3.6. Balanço Final	106
4 – Seminário	109
4.1.1ªEtapa.....	109
4.1.1. Pertinência	109
4.1.2. Revisão de Literatura.....	111
4.2.2ªEtapa.....	114
4.2.1. Desenho do Estudo	114
4.2.2. Amostra	114
4.2.3. Instrumentos	115
4.2.4. Procedimentos	115
4.3. 3ªEtapa	116
4.3.1. Análise de Dados	116
4.3.2. Apresentação e Discussão dos Resultados.....	117
4.4. 4ªEtapa	119
4.4.1. Balanço final Seminário	119
Conclusão.....	122
Referências	128
Apêndices	i
Apêndice I – Horário Semanal Estágio	ii
Apêndice II – Caracterização da escola/Caracterização da Turma /Recursos materiais, espaciais e temporais/Caracterização do Departamento de Educação Física	iii
Apêndice III – Objetivos/Processo/ Avaliação Projeto Específico Lecionação	vi
Apêndice IV – Exemplo UD 1ªEtapa	viii
Apêndice V – Questionário Via Google Forms	x

Apêndice VI – Ordem Sequência Gímnica	xiii
Apêndice VII – Folha registo FITescola	xiv
Apêndice VIII – Teste Diagnóstico	xv
Apêndice VIX – Resultados Avaliação Inicial	xvi
Apêndice X – Resultados teste FITescola 1ºPeríodo	xvii
Apêndice XI – Objetivos 2ªEtapa Lecionação	xviii
Apêndice XII – Situações Aprendizagem Andebol 2ªEtapa Lecionação	xix
Apêndice XIII – Situação Aprendizagem Basquetebol 2ªEtapa Lecionação	xx
Apêndice XIV – Situação de Aprendizagem Voleibol 2ªEtapa Lecionação	xxi
Apêndice XV – Situação de Aprendizagem Ginástica no Solo 2ªEtapa Lecionação	xxii
Apêndice XVI – Situação de Aprendizagem Dança 2ªEtapa Lecionação	xxiii
Apêndice XVII – Exemplo UD 2ªEtapa Lecionação	xxiv
Apêndice XVIII – Objetivos Aluna nº3	xxv
Apêndice XIX – Ficha de trabalho Google Forms	xxvi
Apêndice XX – Horário PTI	xxx
Apêndice XXI – Avaliação Final 1ºPeríodo	xxxi
Apêndice XXII – Avaliação Conhecimentos 1º Período	xxxii
Apêndice XXIII – Objetivos 3ªEtapa Lecionação	xxxiii
Apêndice XXIV – Exemplo UD 3ªEtapa Lecionação	xxxv
Apêndice XXV – Grupos de trabalho	xxxvi
Apêndice XXVI – Situação de aprendizagem Andebol 3ªEtapa Lecionação	xxxvii
Apêndice XXVII – Situação de aprendizagem Basquetebol 3ªEtapa Lecionação	xxxviii
Apêndice XXVIII – Situação de aprendizagem Voleibol 3ªEtapa Lecionação	xl
Apêndice XXVIX – Situação de aprendizagem Dança 3ªEtapa Lecionação	xlii
Apêndice XXX – Situação de aprendizagem Ginástica no Solo 3ªEtapa Lecionação	xliii
Apêndice XXXI – Situação de aprendizagem Badminton 3ªEtapa Lecionação	xliv
Apêndice XXXII – Situação de aprendizagem Ténis de Mesa 3ªEtapa Lecionação	xlvi
Apêndice XXXIII – Avaliação Final 2º Período	xlvi
Apêndice XXXIV – Resultados testes FITescola 2ºPeríodo	xlvi
Apêndice XXXV – Frases atividade experiencial	xlvi
Apêndice XXXVI – Guião trabalho 2ºPeríodo	l
Apêndice XXXVII – Avaliações trabalho de Grupo	lii
Apêndice XXXVIII – Objetivos 4ªEtapa Lecionação	liii
Apêndice XXXVIX – Exemplo UD4 4ªEtapa Lecionação	liv
Apêndice XL – Situação de avaliação Andebol 4ªEtapa Lecionação	lv
Apêndice XLI – Situação de avaliação Basquetebol 4ªEtapa Lecionação	lvi

Apêndice XLII – Situação de avaliação 4ªEtapa Lecionação.....	lvii
Apêndice XLIII – Situação de avaliação Dança 4ªEtapa Lecionação.....	lviii
Apêndice XLIV – Situação de avaliação Ginástica no Solo 4ªEtapa Lecionação.....	lix
Apêndice XLV – Situação de avaliação Badminton 4ªEtapa Lecionação.....	lx
Apêndice XLVI – Situação de avaliação Ténis de Mesa 4ªEtapa Lecionação	lxi
Apêndice XLVII – Avaliação Final 3ºPeríodo.....	lxii
Apêndice XLVIII – Avaliação teste FITescola 3ºPeríodo	lxiii
Apêndice XLIX – Avaliação Teste Sumativo.....	lxiv
Apêndice L – Exemplo quadro avaliações – “Contrato” com os alunos.....	lxv
Apêndice LI – Tarefas RADT 1ªEtapa.....	lxvi
Apêndice LII – Tarefas RADT 2ªEtapa.....	lxvii
Apêndice LIII – Objetivos 2ªEtapa DT.....	lxviii
Apêndice LIV – Objetivos 3ªEtapa DT.....	lxix
Apêndice LV – Objetivos 4ªEtapa DT.....	lxx
Apêndice LVI – Guião Saída de Campo.....	lxxi
Apêndice LVII – Objetivos/Processo/Avaliação Projeto Específico DT	lxxxvi
Apêndice LVIII – Objetivos e Subtemas Projeto Específico DT.....	lxxxvii
Apêndice LVIV – Fichas de Leitura	lxxxix
Apêndice LX – Projeto Turma Padlet Final	xc
Apêndice LXI – Cartaz Divulgação Desporto Escolar	xcii
Apêndice LXII – Avaliação Inicial Desporto Escolar	xciii
Apêndice LXIII – Objetivos 2ªEtapa Desporto Escolar.....	xciv
Apêndice LXIV – Exemplo UD 2ªEtapa Desporto Escolar	xcv
Apêndice LXV – Objetivos 3ªEtapa Desporto Escolar	xcvi
Apêndice LXVI – Exemplo UD 3ªEtapa Desporto Escolar	xcvii
Apêndice LXVII – Objetivos 4ªEtapa Desporto Escolar	xcviii
Apêndice LXVIII – Exemplo UD 4ªEtapa Desporto Escolar	xcix
Apêndice LXIX – Objetivos/Processo/Avaliação Projeto Específico Desporto Escolar	c
Apêndice LXX – Cartaz Divulgação Projeto Específico Desporto Escolar	ci
Apêndice LXXI – Perguntas Entrevistas Seminário.....	cii
Apêndice LXXII – Panfleto Revisão de Literatura Seminário	ciii
Apêndice LXXIII – Comparação Resultados Seminário.....	civ
Apêndice LXXIV – Apresentação Proposta Plurianual.....	cv
Apêndice LXXV – Guião de conhecimentos Luta.....	cvii
Anexos	cxxix
Anexo 1 – Critérios de avaliação	cxxx

Anexo 2 – Convocatória EE.....	cxxxii
--------------------------------	--------

Índice de Quadros

Quadro 1 - Situação Aprendizagem Andebol 2ª Etapa Lecionação	30
Quadro 2 - Situação Aprendizagem Basquetebol 2ª Etapa Lecionação.....	31
Quadro 3 - Situação Aprendizagem Voleibol 2ª Etapa Lecionação.....	32
Quadro 4 - Situação Aprendizagem Ginástica de Solo 2ª Etapa Lecionação	34
Quadro 5 - Situação Aprendizagem Dança 2ª Etapa Lecionação.....	35
Quadro 6 - Situação Aprendizagem Andebol 3ª Etapa Lecionação alunos - capazes.....	45
Quadro 7 - Situação Aprendizagem Andebol 3ª Etapa Lecionação alunos + capazes	46
Quadro 8 - Situação Aprendizagem Basquetebol 3ª Etapa Lecionação alunos - capazes	47
Quadro 9 - Situação Aprendizagem Basquetebol 3ª Etapa Lecionação alunos +capazes	48
Quadro 10 - Situação Aprendizagem Voleibol 3ª Etapa Lecionação alunos - capazes	49
Quadro 11 - Situação Aprendizagem Voleibol 3ª Etapa Lecionação alunos críticos.....	50
Quadro 12 - Situação Aprendizagem Voleibol 3ª Etapa Lecionação alunos +capazes	51
Quadro 13 - Situação Aprendizagem Dança 3ª Etapa Lecionação.....	52
Quadro 14 - Situação Aprendizagem Ginástica de solo 3ª Etapa Lecionação alunos - capazes .	53
Quadro 15 - Situação Aprendizagem Ginástica de solo 3ª Etapa Lecionação alunos críticos	54
Quadro 16 - Situação Aprendizagem Badminton 3ª Etapa Lecionação alunos - capazes.....	54
Quadro 17- Situação Aprendizagem Badminton 3ª Etapa Lecionação alunos +capazes.....	55
Quadro 18 - Situação Aprendizagem Ténis de Mesa 3ª Etapa Lecionação alunos - capazes	56
Quadro 19 - Situação Aprendizagem Ténis de Mesa 3ª Etapa Lecionação alunos +capazes	56

Introdução

O estágio pedagógico é uma actividade formativa presente em inúmeras realidades académicas no ensino da Educação Física (EF), sendo uma garantia da formação de Professores de Educação Física e, consequentemente, representando uma habilitação académica e profissional (Bom & Brás, 2003). Assim, o estagiário adquire um conjunto de valências nos campos do comportamento, conhecimento e dos valores que representam a profissionalidade pedagógica, conferindo uma ideia da especificidade da educação física e do professor de Educação Física (Bom & Brás, 2003). O estágio pedagógico congloba quatro áreas de formação – Lecionação; Direcção de Turma; Desporto Escolar e Seminário.

A escolha da Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão (ESDLG) foi motivada pela sua localização, região repleta de memórias afetivas à minha infância e família. Além disso, identifico-me com os ideais e valores da escola, que atualmente se encontra numa zona com muita multiculturalidade, abraçando pessoas com diferentes realidades socioeconómicas.

Na lecionação, a minha ação foi bastante assinalada pela implementação dos Jogos Desportivos Coletivos como meio de inclusão para aluna com NEE e alunos muito pouco participativos. Esta escolha surgiu devido à necessidade de munir estes alunos com capacidades sociais e ajudá-los a participar nas aulas, sendo isso possível pela facilidade do desporto em ajudar a potenciar as aprendizagens e as interações sociais, bem como pelas ideias de trabalho cooperativo de (Johnson & Johnson, 1989; 1999; 2008; Leitão, 2010). relativamente ao trabalho cooperativo. A nível pessoal, destaco a realização do PTI, uma experiência que remete para a realidade profissional e que possibilitou trabalhar de forma aproximada a um horário completo, lecionando a diferentes anos de escolaridade, bem como permitiu trabalhar sobre as minhas dificuldades, tais como: definir adequadamente as situações de aprendizagem; Conseguir atribuir feedbacks adequados e fechar os ciclos de feedback; Dar instruções adequadas e comunicar de forma clara; Gerir adequadamente o tempo. Noutro aspeto, o PTI também foi útil porque contribuiu para a necessidade de observar as aulas de outros professores, colaborar com o DEF e para a necessidade de realizar planeamentos adequadamente.

Na área da direcção de turma, destaco o trabalho conjunto com a DT que permitiu compreender as funções do cargo e o trabalho desenvolvido na disciplina de Cidadania e

Desenvolvimento que permitiu aprofundar o projeto específico. Este projeto contribuiu não apenas para os alunos adquirirem conhecimento relativamente ao tema, mas também na formação de cidadãos mais conscientes e comprometidos com o futuro da humanidade.

Destaco também a realização da Saída de Campo tanto pela importância que tem para a socialização e aprendizagem por parte dos alunos, tanto como para a promoção de atitudes e valores relativos à preservação do meio-ambiente, e ainda, pelo trabalho cooperativo do núcleo de estágio.

No Desporto Escolar, a minha intervenção foi marcada pela cooperação com o professor responsável e pela oportunidade de autonomia na lecionação do treino. Destaco também a importância do projeto específico, como alvo de reflexão para o problema da falta de competição que vise a aprendizagem e para o número baixo de competições inerentes ao DE.

No Seminário, foi realizado um estudo para aferir os constrangimentos dos professores na lecionação da luta, cujo processo permitiu debater e discutir os resultados encontrados, bem como um conjunto de estratégias e soluções para a lecionação e a apresentação duma proposta plurianual.

O horário semanal do estágio encontra-se no Apêndice I.

1 – Lecionação

A alfabetização motora é uma capacidade humana fundamental e indispensável para a forma como o ser humano cria e conduz as suas vidas. É um factor essencial na qualidade de vida, a infância e a adolescência são períodos críticos para uma efetiva aquisição dessas aprendizagens (Carreiro da Costa, 2019).

Segundo Carreiro da Costa (2005;2019) a escola é a instituição onde é possível, de forma mais efetiva, educar e influenciar as crianças e jovens a adotarem um estilo de vida ativo, por meio de programas de educação física ecléticos, inclusivos e de qualidade.

As aulas de EF ao longo da vida académica dos alunos, são a principal forma de promoção de atividade física (AF), no entanto, a promoção de AF tem menor impacto com o aumento da idade e após o ensino obrigatório existe uma diminuição significativa de um estilo de vida ativo, (Müftüler & İnce, 2015) sobretudo nas raparigas, pessoas portadoras de deficiências e pessoas com baixo estatuto socioeconómico (Martins, Gomes, & Carreiro da Costa, 2017; Carreiro da Costa, 2019).

O envolvimento da criança na Educação Física e as lições aprendidas desempenham um papel crucial na promoção da AF desde tenra idade, cultivando experiências positivas. Essas vivências favorecem a participação do aluno na atividade física, desporto escolar e podem até ser o ponto de partida para uma trajetória desportiva contínua (Martins et al., 2016). Dessa forma, a Educação Física é um projeto inovador que visa a formação de indivíduos fisicamente alfabetizados, promovendo a inclusão e consciência dos seus direitos e deveres. Isso concede a todas as crianças e jovens a oportunidade de desenvolver conhecimentos, atitudes e habilidades essenciais para uma participação enriquecedora na cultura do movimento, culminando num estilo de vida ativo e saudável ao longo da vida, numa sociedade democrática (González-Cutre et al., 2014; Martins, 2015; Carreiro da Costa, 2019).

A lecionação é uma área prioritária do estágio pedagógico e a que integra maior relevância e compromisso para o futuro professor (Bom & Brás, 2003). O estagiário, embora em partilha com os restantes professores que integram o Departamento de Educação Física (DEF), é o principal responsável por preparar esta área, devendo para isso preparar o ano letivo operacionalizando o plano anual da turma com base nas Aprendizagens Essenciais, enquadrando-o às aptidões, necessidades educacionais e possibilidades dos alunos (Ministério da Educação, 1992; Bom & Brás, 2003).

O ano letivo, é um período extenso e deve ser unido através de períodos mais reduzidos – Etapas – sendo estas agrupadas por um conjunto de unidades constituídas por 6 a 10 aulas de estruturas semelhantes (Ministério da Educação, 1992; Mahedero, Calderón, Arias-Estero, Hastie & Guarino, 2015). A construção deste caminho, representa o modelo de planeamento por etapas, organizando-se o ano em quatro etapas: Prognóstico/Etapa de Recepção e Orientação para o sucesso (EROS); Prioridades; Progresso; Produto (Ministério da Educação, 1992). Assim, recomenda-se que as aulas de Educação Física sejam estruturadas de forma a proporcionar aos alunos menos capazes oportunidades iguais de aprender, bem como otimizar a quantidade e qualidade das oportunidades de prática para todos os alunos (Mahedero, Calderón, Arias-Estero, Hastie & Guarino, 2015).

A ESDLG frequenta o Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves, estando localizada na penha de frança, em Lisboa, numa zona com muita multiculturalidade e tem cerca de 720 alunos (RIA, 2023). A turma que lecionei foi o 9ºH, composta por 22 alunos, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, existindo na turma uma aluna com necessidades educativas especiais. Relativamente aos recursos espaciais, existem três espaços de lecionação e os mesmos apresentam alguma degradação, principalmente o espaço exterior, bem como, por definição do DEF, a polivalência dos mesmos é relativa, o que dificulta o processo ensino-aprendizagem. Relativamente aos recursos temporais, as aulas de EF estão divididas em três aulas de 50 minutos, em dias não consecutivos. A caracterização da escola, organização curricular, avaliações, caracterização da turma, recursos espaciais, materiais e temporais, caracterização do Departamento de Educação Física (DEF) encontram-se em maior detalhe no apêndice II.

1.1.Projeto específico – “Os Jogos Desportivos Coletivos como meio de inclusão para aluna com NEE e alunos pouco participativos”

Segundo Ramos Leitão (2010) para uma sociedade que se pretende moderna e desenvolvida, a inclusão e igualdade de oportunidades no acesso à educação, de todos os alunos, é uma questão de direitos humanos. Um direito social e moral a que a escola tem de responder, criando condições que permitam a todos os alunos aprender, compreender e respeitar o valor da diferença e da diversidade (Leitão, 2010). O autor acrescenta ainda que, incluir é criar oportunidades de acesso a uma educação de qualidade, que passa, entre muitos outros aspetos, pelo reconhecimento de que os alunos devem aprender juntos, que

a heterogeneidade e a diversidade são um valor, que os contextos sociais de aprendizagem disponibilizados visam, sobretudo, minimizar as barreiras que sempre existem quando se fala de aprendizagem, participação e desenvolvimento.

A inclusão significa um esforço de mudança e melhoria da escola, no sentido de proporcionar a todos as melhores condições de aprendizagem, sucesso e participação, na base das condições específicas de cada um, sendo uma questão de direitos e valores (Leitão, 2010), importando assim salientar, que os professores, aumentam a qualidade das suas práticas quando promovem a cooperação entre os alunos (Leitão, 2010). Nesta linha de pensamento, de acordo com o mesmo autor, a dança, o futebol, o basquetebol ou qualquer outra matéria, só por si, não desenvolvem automaticamente competências sociais, morais, emocionais ou espírito de cooperação. Para que tal se verifique há que garantir a forma como se definem os objetivos, como se planifica as atividades e como se adequam estratégias de ensino aos objetivos a alcançar.

A aprendizagem cooperativa é um método educacional onde os alunos trabalham juntos, ao longo de aulas ou semanas, para alcançar objetivos de aprendizagem compartilhados e concluir tarefas específicas (Johnson & Johnson, 1999), através de um ambiente educativo centrado no aluno com incidência na partilha de esforços, de relações de interdependência positiva e construtiva, responsabilidade individual, trabalho colaborativo em grupos heterogéneos através de várias atividades, formatos e contextos sociais de aprendizagem e capacidade reflexiva e comunicação entre o grupo (Johnson & Johnson, 1989; 2008; Leitão, 2010).

Segundo Johnson e Johnson (1989), pode-se concluir que a realização e a produtividade são maiores em situações cooperativas do que em situações competitivas ou individualistas, e que os esforços cooperativos resultam normalmente num uso mais frequente de novas ideias, soluções e estratégias de raciocínio de nível superior, bem como numa maior transferência do que foi aprendido do que em esforços competitivos ou individualistas, bem como maior retenção das aprendizagens, sentimentos mais positivos e melhor autoestima (Johnson & Johnson, 2008). Os objetivos, processo e avaliação do projeto encontram-se no apêndice III.

1.2. 1ª Etapa – Prognóstico/EROS

A etapa – Prognóstico/EROS – integra a avaliação inicial. O processo de avaliação inicial tem o objetivo de identificar as dificuldades e limitações dos alunos relativamente

às aprendizagens previstas e, com isso, conjeturar o seu desenvolvimento (Carvalho, 1994). Neste sentido, segundo Carvalho (1994) esta etapa dá a possibilidade ao professor de, num período entre as 4-5 semanas, recolher dados de forma a “situar” os alunos em relação às matérias de EF tendo em conta as Aprendizagens Essenciais.

1.2.1. Plano

Esta etapa teve início a 19 de setembro e terminou a 28 de outubro, ocupando cinco semanas de aulas, o que englobou duas unidades didáticas, a primeira com 9 aulas e a segunda com 6 aulas, ou seja, um total de 15 aulas nesta etapa inicial, como consta no apêndice IV. Para dar início a esta etapa, a primeira Unidade Didática acomodou as primeiras 8 aulas, onde a primeira aula foi uma aula teórica, correspondente à apresentação do professor aos alunos e dos alunos ao professor, a apresentação do regulamento de Educação Física, a apresentação das linhas programáticas da disciplina, os critérios de avaliação, a apresentação da oferta do Desporto Escolar e o preenchimento de um questionário de apresentação via *google forms* (Apêndice V) de forma a conhecer melhor os alunos e a sua relação com a Educação Física, conseguindo também retirar informações nesta etapa da avaliação inicial.

Posto isto, para esta etapa, defini os seguintes objetivos: Definir regras, procedimentos e normas de funcionamento; avaliar os alunos nas diferentes matérias e identificação do nível; identificar alunos com mais dificuldades e alunos mais capazes; identificar matérias prioritárias para os alunos ou grupos de alunos; aferir a aptidão física dos alunos da turma e aferir conhecimentos na área dos conhecimentos. Estes objetivos são importantes porque são o ponto de partida que me permitirão delinear os processos e as aprendizagens para as restantes etapas, percebendo o que é necessário para a turma tendo em consideração as necessidades e capacidades dos alunos.

Nesta etapa devia igualmente ter definido objetivos para os alunos, algo que não fiz, ficando aqui um crítica a mim mesmo, sugerindo que no futuro o faça. A definição de objetivos ajuda a AI a ser mais válida e autêntica, bem como ajuda os alunos a compreender o que têm de fazer, o que é pedido pelo professor, do que têm de andar à procura e onde têm de chegar, e ajuda igualmente os alunos a darem o seu melhor. Ainda, posso afirmar que, ajudaria a cumprir igualmente os objetivos definidos para mim enquanto professor.

1.2.1.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

Para a avaliação inicial da turma, justificando as minhas decisões e a forma de apresentar os JDC nesta etapa, adotei, segundo Silva (1998), uma prática transferível que permita ao aluno transferir as suas aquisições entre modalidades, facilitando a aprendizagem e evitando a especialização precoce, ou seja, utilizei uma metodologia favorável à assimilação de princípios comuns aos JDC, utilizando numa fase inicial, estratégias para ensinar os JDC, tais como, propor-se um jogo ou formas jogadas acessíveis, com regras pouco complexas, com menos jogadores e um espaço mais pequeno, à exceção do futebol, de modo que o jogo continue e a presença do sucesso seja maior. Os JDC são imprevisíveis, abertos e incertos, onde os acontecimentos não têm ordem cronológica e não podem ser previstos ou até repetidos, apresentando uma complexidade acrescida e dificuldades que obrigam o aluno a adaptar-se constantemente ao que é requerido pela situação encontrada no jogo, adotando diferentes atitudes nos campos táticos-estratégicos, como técnicos e cognitivos, para cooperar e vencer a oposição (Silva, 1998), dificultando a observação e avaliação dos mesmos por parte do professor, assim a metodologia e as decisões apresentadas para os JDC facilitam a participação do aluno, promovem o sucesso e a aprendizagem, e ajudam o professor na avaliação. Nesta linha de pensamento as minhas decisões foram as seguintes:

Nos JDC, na matéria de basquetebol, como situação de avaliação foi utilizado o jogo reduzido 3x3 com duas tabelas e bola nº5. Foi utilizado o “Jogo dos 6” – situações de 2x1 no campo de basquetebol, com o intuito de trabalhar a resistência de uma forma mais divertida, bem como promover comportamentos que os alunos tiveram dificuldade de realizar no jogo 3x3, nomeadamente, a desmarcação, a participação no ressaltado, a recepção a duas mãos, a decisão a tomar e o lançamento na passada, permitindo igualmente aprender logo nesta etapa inicial.

No futebol, a situação de avaliação utilizada foi o 4x4 em espaço amplo e com defesa sombra. Optei por condicionar a defesa, sendo que esta apenas podia intercetar a bola, dando mais liberdade para o portador da bola poder tomar uma decisão. Não obstante, tentei promover o trabalho em equipa proibindo o mesmo aluno de “pegar” na bola e “jogar sozinho”, tendo obrigatoriamente de haver 4 passes entre a equipa para poder obter golo.

No voleibol, utilizei a situação cooperativa de jogo 2+2, com rede aproximadamente a 2 metros de altura, bola afável e serviço por baixo executado a 3 ou

4,5 metros de distância da rede, bem como, também a possibilidade de começar em toque de dedos, no sentido de promover uma maior facilidade no começo do jogo, facilitando a recepção. Durante esta etapa, devido às dificuldades encontradas nas situações de avaliação não foi necessário realizar a situação de avaliação de 4x4 para distinguir níveis. Assim, foi possível realizar um trabalho através de exercícios de manutenção da bola no ar, onde os alunos ficaram fora da rede a realizar toques de dedos com o objetivo de dar 10 toques sem a bola cair no chão, o que obrigava o aluno a trabalhar sobre as dificuldades do toque de dedos, bem como, compreender a necessidade de se deslocar para o ponto de queda da bola e também, situações de 1+1 com rede, começando o serviço por baixo, recebendo do outro lado em manchete ou toque de dedos e agarrando a bola, repetindo o processo, podendo desta forma trabalhar o serviço por baixo e a recepção ao serviço.

No andebol, a situação de avaliação utilizada foi o um jogo de 5x5 em campo reduzido 30x15m (dimensão do campo da escola) com bola afável nº0. Numa primeira abordagem foi possível verificar várias dificuldades obtidas durante o jogo, nomeadamente, o jogo anárquico. No sentido de verificar as mesmas competências e explicá-las aos alunos, foi realizado o jogo de “bola ao fundo” de 5x5 com uso de constrangimentos, mais especificamente, sem drible, sem passe picado e sem roubos de bola da mão, com o intuito de evidenciar tais comportamentos: recepção a duas mãos, enquadramento com o alvo, desmarcação e armação do braço no passe, ajudando o aluno a compreender estas competências.

Relativamente à dança, as danças avaliadas foram o regadinho, erva-cidreira, sariquitê, foxtrot, merengue e rumba quadrada. Os alunos da turma não conheciam as danças e não as conseguiram dançar, à exceção do merengue. Os alunos afirmaram que nunca tinham aprendido as danças e demonstraram dificuldades espaciais e relacionais, afastando-se do seu par e da sua roda, entrando na roda dos outros. O merengue foi avaliado em situação de line dance, a rumba quadrada a pares espalhados pelo ginásio, o foxtrot a pares alinhados através do sentido da progressão e as danças tradicionais através de quatro rodas pequenas espalhadas pelo ginásio.

Nas raquetas, tanto no ténis de mesa como no badminton, foi realizado uma situação de jogo 1+1 em cooperação, cujo objetivo era dar continuidade ao jogo executando batimentos de direita e de esquerda no ténis de mesa, lobs e clears no badminton, com a meta de 15 transposições.

Na ginástica de solo, foi realizada uma sequência do nível introdução para avaliar os alunos, que englobou os seguintes elementos: cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, subida para pino, roda e posição de flexibilidade.

Na ginástica de aparelhos foi realizado um percurso individual onde os alunos realizaram o salto de eixo e entre-mãos no Boque, cambalhota à frente no plinto (longitudinal), salto em extensão, engrupado e $\frac{1}{2}$ pirueta vertical no minitrampolim, na trave realizaram marcha atrás e à frente, meia-volta e salto a pés juntos e na barra fixa realizaram: Subida para apoio ventral, seguida de rolamento à frente; Balanço atrás e à frente; cambiada em suspensão à frente, balanços e saída equilibrada à retaguarda; Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegas, progredindo lateralmente na barra. Foi disponibilizado aos alunos uma folha complementar (Apêndice VI) que identificava aos alunos quais os elementos propostos para cada estação e os critérios de êxito.

No atletismo foram avaliadas as corridas de estafetas e obstáculos – onde partiu em velocidade um aluno de cada canto do campo, passando pelos obstáculos (barreiras e cones) com fluidez e sem paragem, entregando ao próximo colega o testemunho de forma descendente e com contato visual. O salto em altura foi avaliado através da técnica de tesoura, com 4 a 6 passadas de balanço.

A escalada foi avaliada através de um percurso em sistema “Boulder” nos espaldares do ginásio e a patinagem foi avaliada através dum percurso individual, onde os alunos tiveram de realizar: arranque para a frente, esquerda e direita, deslizar sobre um apoio, deslizes vários, curvas com os pés paralelos, oitos para a frente e para trás, travagem em “T” e meia-volta.

1.2.1.2. Área da Aptidão Física

Durante a etapa da avaliação inicial, com o intuito de interpretar os níveis de aptidão física dos alunos da turma, foi também realizado a bateria de testes do *FITescola* na quarta e quinta semanas de aulas, pois o DEF definiu realizar os testes a todas as turmas, nas mesmas semanas. Segundo *FITescola* (2015), a bateria de testes é composta por avaliar a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão neuromuscular. Na aptidão aeróbia o DEF definiu avaliar apenas o vaivém. Na composição corporal o DEF definiu avaliar apenas o Índice de Massa Corporal e o Perímetro da Cintura. Na aptidão neuromuscular o DEF definiu avaliar todas as componentes, sendo assim aplicados nesta

área o teste de abdominais, de flexões de braços, a impulsão horizontal e vertical, o teste de agilidade 4x10m, a velocidade 40m e a flexibilidade de ombros e membros inferiores.

Os testes foram aplicados através de estações, onde os alunos trabalharam a pares e autonomamente durante as aulas, em forma de aplicação de autoteste (Graser, Sampson, Pennington & Prusak, 2011) registando os valores/resultados dos testes numa folha de registo (Apêndice VII).

Tenho a destacar, que o DEF tem por hábito avaliar os resultados da bateria de testes do FITescola, contando estes resultados para a nota dos alunos. Questionei alguns elementos do DEF sobre o tema, evidenciando que seria aconselhada apenas uma vertente formativa e não sumativa (Plowman & Meredith, 2013) bem como, proporcionar aos alunos uma experiência autónoma de realização (Graser, Sampson, Pennington & Prusak, 2011). No campo da avaliação, percebi que existe uma divisão entre o grupo sobre a avaliação dos testes e um conservadorismo na aplicação dos mesmos.

1.2.1.3. Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, relativamente aos objetivos do 9ºano, os alunos realizaram um teste diagnóstico com o intuito de aferir o seu saber relativamente a esta área da Educação Física, nomeadamente, se sabiam relacionar a aptidão física e saúde realçando a importância de fatores como a alimentação, por exemplo, ou também se sabiam interpretar a “dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física identificando fenómenos como o sedentarismo e a evolução tecnológica”. Este teste foi realizado no dia 17 de outubro de 2022, numa parte do tempo de aula de RADT que foi disponibilizado em concordância com a diretora de turma. O teste prognóstico realizado encontra-se no apêndice VIII. Este teste permitiu identificar os conhecimentos e ideias que os alunos tinham sobre o conteúdo a lecionar durante o ano letivo na área dos conhecimentos da EF, ajudando a definir estratégias e objetivos.

1.2.2. Balanço 1ª Etapa

A 1ª etapa foi o ponto de partida do ano letivo relativamente à área da lecionação e permitiu-me não só conhecer a turma como aprofundar informações relativamente às atitudes e comportamentos, bem como regras, procedimentos e normas de funcionamento da disciplina de educação física, cumprindo assim esses objetivos iniciais definidos.

Na fase inicial de lecionação senti algumas dificuldades na avaliação dos alunos, pois como as aulas eram realizadas por estações dificultava o meu processo de avaliação. No início os grupos foram formados com base nos questionários realizados na primeira aula, tendo em conta a nota da disciplina no ano anterior e também tentei sempre misturar os sexos nos grupos, ficando mais diversificados. Com o decorrer das aulas, a formação dos grupos ficou mais acessível, pois passei a conhecer melhor os alunos, o seu empenho e as relações intra turma, conseguido dessa forma equilibrar os mesmos e promover um melhor clima de aula.

No que à gestão e planeamento da aula diz respeito, todos os planeamentos foram concebidos com base nos 3 momentos da aula – aquecimento; parte principal e parte final – contudo, nesta fase inicial e devido à primeira experiência com aulas de 50 minutos, ainda tive alguma dificuldade na gestão do tempo de aula, perdendo algum tempo nas transições e instruções. Não obstante, tentei sempre melhorar e adotar estratégias diferentes, como realizar a verificação de presenças com os alunos já em atividade e instrução prévia das estações no início da parte principal da aula, não perdendo tempo novamente com explicações. Relativamente ao planeamento, algumas vezes teve de ser adaptado devido à falta de alunos e ou decisões momentâneas mais corretas.

No geral a turma é pontual, revelou-se faladora, mas é disciplinada, o que facilita todo o processo de ensino-aprendizagem, contudo alguns alunos mostram falta de empenho ou desinteresse pela disciplina.

1.2.2.1 – Área das Atividades Físicas e Desportivas

Na avaliação inicial, as informações recolhidas nesta etapa tornaram-se essenciais para a construção da etapa seguinte, permitindo evidenciar quais as matérias prioritárias para cada aluno e/ou para a turma. Assim, foi possível já identificar matérias prioritárias para os alunos da turma, sendo essas matérias o andebol, voleibol e basquetebol, bem como a dança e a ginástica de solo.

Nos JDC de invasão, as maiores dificuldades demonstradas pelos alunos dizem respeito à relação dos mesmos com a bola e na tomada de decisão, algo visível durante os jogos realizados na AI. Uma realidade transversal dos alunos prende-se com a dificuldade de realizar o lançamento na passada e o remate em salto, algo que só foi maioritariamente realizado pelos alunos mais aptos.

No voleibol, as maiores dificuldades verificadas estão relacionadas com o deslocamento para o ponto de queda da bola e a realização do toque de dedos de forma a dar continuidade ao jogo cooperativo. Ainda assim um grupo de alunos destacou-se conseguindo cumprir o nível introdução, nomeadamente, os alunos nº 4;6;8;12 e 19.

Reforço, que ao nível dos JDC, tendo em conta as dificuldades encontradas pela turma para a realização das situações de avaliação propostas, foram criadas situações e exercícios adaptados e sugeridas condicionantes, no sentido de colocar em evidência os problemas dos alunos, com o intuito desta fase inicial da avaliação contribuir de igual forma para a aprendizagem (Fernandes, 2008).

Para a dança, os problemas encontrados prenderam-se com a falta de pré-requisitos dos alunos, não conhecendo as danças propostas, não conseguindo desta forma dançar. Tendo em conta as dificuldades encontradas, foi estabelecido aprender apenas as danças tradicionais, pelo qual foram igualmente criadas situações adaptadas, à semelhança dos JDC, que permitisse ao aluno partir do simples para o complexo e da parte para o todo. Assim, foram criadas pequenas rodas, onde os alunos se dividiram de forma heterogénea e sempre que possível com géneros opostos, onde aprenderam a dança por partes e sem música, ligando aos poucos às partes seguintes, conseguindo dessa forma seguir um ritmo apropriado para todos. Por fim, fez-se a ligação de igual forma através das partes da dança, mas com música.

No que alude aos desportos de raquetas, as principais dificuldades dos alunos prendiam-se com a pega da raqueta e a colocação da mesma no batimento, bem como o deslocamento, dificultando desta forma a realização dos jogos de cooperação. No badminton um grupo de alunos destacou-se positivamente, nomeadamente os alunos nº 4;5;6;8;9;12;14;18. No ténis de mesa, três alunos demonstraram muitas dificuldades, nomeadamente, os alunos nº1;2 e 3.

Ao nível da ginástica, a maior parte da turma demonstrou grandes dificuldades gerais ao nível dos elementos do nível introdução, bem como na compreensão do significado de “sequência gímnica”. Ao contrário, a aluna nº13 foi a única a demonstrar facilidades na matéria e a cumprir o nível elementar.

No atletismo e na escalada, os alunos demonstraram capacidades, conseguindo cumprir o nível introdução, à exceção de dois alunos, a aluna nº1 no atletismo e a aluna nº3 na escalda. O apêndice VIX demonstra os resultados da avaliação inicial.

Respetivamente aos critérios específicos de avaliação da disciplina de Educação Física no 3ºciclo da ESDLG, as áreas das atividades físicas, da aptidão física e dos

conhecimentos representam 85% da nota final, mais concretamente, 65% para as Atividades Físicas e Desportivas, 15% para a aptidão física e 5% para os conhecimentos, e os valores e atitudes representam 15%. Tendo em conta os critérios definidos, estes foram discutidos numa reunião do DEF ficando desta maneira averbados. Contudo, o grupo de estágio mostrou a sua opinião, no sentido de que achava que fazia sentido alterar as ponderações para 70% nas AFD, 20% Aptidão Física e 10% nos conhecimentos, ficando os 100% entregues aos conhecimentos e capacidades, pois as atitudes e valores são competências inerentes, intrínsecas à participação, assim como já estão englobadas nas AE (DGE, 2018a), estando igualmente presentes nas matérias, o que não faz sentido terem uma ponderação independente, mas sim integrada nos outros campos e continuar a dar mais peso às AFD, pois representam a extensão da Educação Física, sendo esta muito importante na formação do indivíduo. Bem como, aumentar a aptidão física tentando demonstrar mais ao aluno a importância desta área e aumentar a área dos conhecimentos, muitas vezes desvalorizada pelos alunos, bem como, pelos professores. Esta ideia não foi aceite pelo DEF, ficando as ponderações na mesma.

Na minha opinião, a avaliação baseada em percentagens é limitada e pouco pedagógica na medida em que, enfatiza a classificação, a procura pela nota e não a preocupação com o processo e a aprendizagem (Guskey, 2007). Além disso, os critérios de avaliação por percentagens tendem a tratar todos os alunos de forma igual, ignorando as suas diferenças individuais, habilidades e estilos de aprendizagem (Tomlinson, 2005), bem como fomenta uma mentalidade de competição entre os alunos em vez de incentivar à colaboração e à partilha de conhecimento (Kohn, 1999). Ainda assim, a meu ver, a distribuição percentual entre as áreas de AFD, AF, Conhecimentos e Valores e Atitudes, pode criar um desequilíbrio no foco de aprendizagem, incentivando os alunos a concentrarem-se mais nas áreas com maior peso percentual, levando a lacunas no desenvolvimento holístico de habilidades e conhecimentos essenciais. Além disso, a estrutura atual possibilita que um aluno alcance o sucesso global mesmo que apresente insucesso em áreas específicas, levando a uma percepção distorcida de competência. Esta ênfase nas percentagens pode desencorajar uma abordagem abrangente para a aprendizagem, priorizando estratégias por parte dos alunos para alcançar uma classificação mínima aceitável em cada área, em vez de procurar um verdadeiro domínio e compreensão dos conteúdos. Ao distribuir percentagens, há o risco de que a avaliação se torne mais superficial e mais focada apenas nos resultados quantitativos em detrimento da compreensão qualitativa e do desenvolvimento global do aluno.

Compreendo a necessidade prática das escolas em atribuírem notas aos alunos, e a transição de critérios de avaliação baseados em percentagens pode parecer desafiadora, mas para mim as notas e as classificações deveriam ser repensadas, permitindo dessa forma a aplicação de abordagens alternativas que garantam uma avaliação mais pedagógica e holística, com mais ênfase na aprendizagem em vez do desempenho, que promova a motivação intrínseca nos alunos, que apoie a diferenciação do ensino, que fomente a cooperação em detrimento da competição, que apoie a autoestima dos alunos, que fomente a compreensão, que utilize testes padronizados na medida do possível e que fomente capacidades socio-emocionais. Em vez de nos concentrarmos nas notas, defendo uma reforma educacional que proponha abordagens mais centradas no aluno, como avaliações formativas e sumativas, avaliações por rúbricas, relatórios de desempenho, portfólios de desenvolvimento, hétero e autoavaliação, métodos diversificados de observação, planos de melhoria e definição de objetivos, etc. Só assim é possível encontrar uma abordagem que promova a aprendizagem significativa, uma avaliação mais pedagógica e holística, o desenvolvimento integral do aluno e uma abordagem menos punitiva em relação aos erros e desafios no processo educativo.

Os critérios de avaliação encontram-se no anexo 1.

1.2.2.2. Área da Aptidão Física

Neste campo das prioridades, relativamente à aptidão física, tendo em conta a avaliação inicial e os resultados da bateria dos testes de *FITescola*, posso afirmar que no campo da aptidão neuromuscular a velocidade e a agilidade são campos a serem trabalhados, bem como as flexões de braços. No campo da aptidão aeróbia a turma está maioritariamente dentro da zona saudável, mas existem alunos a precisar de melhorar. Acrescento ainda que apesar dos testes terem sido aplicados autonomamente em forma de autoteste, embora seja uma metodologia recomendada e a qual defendo, devido aos benefícios que traz para os alunos – nomeadamente interessarem-se pelos seus níveis de saúde e não pela nota – não correu de acordo como esperado, precisamente pelos alunos não estarem habituados a este método e pela dificuldade de organização e responsabilidade na aplicação dos testes, o que afetou o rigor na aplicabilidade dos mesmos e a gestão da aula.

Os resultados dos testes de *FITescola* encontram-se no apêndice X.

1.2.2.3. Área dos Conhecimentos

No que toca aos conhecimentos, os alunos realizaram o teste demonstrando boas capacidades sobre o tema abordado, tendo este sendo um ponto de partida para a definição dos conteúdos programáticos a abordar no 1º período.

1.2.2.1. Balanço 1ª Etapa Projeto lecionação

Esta etapa teve início em setembro e continuou até outubro, acompanhando a avaliação inicial da turma, permitindo desta maneira, enquanto ia conhecendo a turma, compreender quais os alunos com mais dificuldades de socialização ou outros problemas, bem como os alunos mais capazes, ficando assim denominados de alunos facilitadores, podendo auxiliar-me na implementação do projeto e na integração dos alunos menos capazes. Nesta etapa foram definidos como alunos facilitadores os alunos nº2; nº4; nº5; nº12; nº18; nº19; nº20; nº21.

Neste sentido, foi realizada uma conversa com estes alunos de forma a enquadrar a ideia de trabalho, percebendo se eles aceitavam participar e fazendo-os igualmente compreender que iriam trabalhar cooperativamente com a aluna nº3 e os alunos nº9 e 14, durante os jogos desportivos coletivos. O objetivo destes alunos seria facilitar a sua participação e ajudar na integração com a turma, facilitando o processo de socialização.

1.3. 2ª Etapa – Prioridades

1.3.1. Plano

Nesta etapa defini como objetivos pessoais, melhorar e reduzir o tempo nas instruções, melhorar a gestão do tempo de aula e perceber a importância dos grupos de trabalho para a aprendizagem. O apêndice XI demonstram os objetivos específicos definidos que os alunos têm de cumprir no final da etapa.

A 2ª Etapa teve início uma semana antes do planeado, tendo início a 24 de outubro e terminou no dia 16 de dezembro, sendo a sua maior função a de concentrar formas de aprendizagem que permitam os alunos trabalhar as suas dificuldades, melhorando-as, preparando o resto do ano letivo.

Através da 1ª Etapa, foi possível verificar quais as matérias prioritárias dos diversos alunos da turma e com base nessa análise alinhou-se, para um conjunto de 24 aulas, unidas através de 3 unidades didáticas, que matérias iam ser trabalhadas, como iam ser trabalhadas, bem como a formação de grupos de trabalho para a etapa. Neste sentido, os alunos têm objetivos de acordo com as dificuldades apresentadas e realistas, sendo coerentes com as suas capacidades e possibilidades, podendo cada aluno, através da mesma matéria atingir os seus objetivos. Os grupos de trabalho são heterogéneos e os alunos vão trabalhar maioritariamente dessa forma. Nesta etapa, demarquei também que os alunos facilitadores e mais capazes nas matérias, vão colaborar e cooperar no sentido de ajudar aqueles que mais precisam de ajuda, não esquecendo que estão a ajudar também os alunos nºs 3, 9 e 14. A turma em termos de capacidade é muito heterogénea, sendo visível que é uma turma com dificuldades na EF, havendo poucos alunos que se sobressaem em todas as matérias. Neste sentido, sendo que a turma tem muitas dificuldades semelhantes, tornou-se difícil operacionalizar o início da etapa, pois segundo Ministério da Educação (1992) numa fase inicial da etapa, os alunos com mais dificuldades devem começar pelas matérias que são melhores e os alunos mais capazes devem passar pelas matérias que têm mais dificuldades, ficando assim os alunos com dificuldades mais perto de obter o sucesso e os alunos mais capazes com mais tempo para melhorarem. Nesta linha de pensamento, de forma a promover o sucesso e a aprendizagem de todos, os alunos com mais dificuldades tinham o basquetebol para trabalharem o sucesso e os alunos mais capazes o voleibol e a ginástica de solo.

1.3.1.2. Área das Atividades Física e Desportivas

A decisão dos JDC terem sido prioridades deveu-se ao facto de quase todos os alunos terem dificuldades a decidir o que fazer com a bola, nomeadamente, quando passar, quando driblar, quando rematar/lançar e até enquadrar com o alvo ou desmarcar.

No andebol muitos alunos não sabiam fazer remate em salto ou armação do braço, sendo o remate em salto a maior prioridade. Considerando as dificuldades, de forma a melhorá-las, optei pelas seguintes situações (Apêndice XII).

Quadro 1 - Situação Aprendizagem Andebol 2ª Etapa Lecionação

Alunos	Objetivos	Situações	CrITÉrio de êxito
---------------	------------------	------------------	--------------------------

1;16	Realizar recepção e enquadrar com a baliza; melhorar a colocação entre a bola e baliza	Situação numérica 2x1	5 recepções enquadadas em 10 ataques; Em 10 ataques, 5 reconhece-se como defesa e coloca-se entre a baliza e a bola.
2;3;6;7;9;10; 11;13;15;17; 20;21;22	Melhorar progressão com bola; Finalizar com remate em salto com pega e armação do braço;	Situação numérica 2x1; Situação analítica com step p/remate em salto	De 5 ataques em 3 realiza progride com bola até ao defensor; De 5 vezes isolado, 3 realiza remate em salto com pega e armação do braço.
4;5;8;12;14;18;19	Exploração horizontal; Realizar compensações ofensivas	Situação 5x3+1 para 1 baliza	10 passes indo ao corredor esquerdo e direito antes de poder finalizar

No que diz respeito ao basquetebol, reparei também que a maior parte dos alunos da turma não sabia realizar lançamento na passada, sendo que quando isolados e à frente do cesto paravam para fazer lançamento em apoio. Para ultrapassar as dificuldades, optei pelas seguintes situações (Apêndice XIII).

Quadro 2 - Situação Aprendizagem Basquetebol 2ª Etapa Lecionação

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;16	Realizar recepção e enquadrar com o cesto	“Jogo dos 6”	5 recepções enquadadas em 10 ataques
2;3;4;5;6;7;8;9;10; 11;12;13;14;15;17; 18;19;20;21	Realizar desmarcação e finalizar em	“Jogo dos 6” e situação	De 5 passes em 3 realiza desmarcação; De 5 vezes

	lançamento na passada	de 3x2 1 tabela	isolado, 3 realiza lançamento na passada.
--	-----------------------	-----------------	---

No voleibol, não existia continuidade do jogo, sendo que os alunos não conseguiam realizar manchetes e toque de dedos, bem como o deslocamento para o ponto de queda da bola era muito débil, sendo o deslocamento para o ponto de queda e o toque de dedos as maiores prioridades. Tendo detetado tais constrangimentos, as seguintes estratégias foram adotadas (Apêndice XIV).

Quadro 3 - Situação Aprendizagem Voleibol 2ª Etapa Lecionação

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
3;15;22	Realizar toque de dedos; deslocar-se para o ponto de queda da bola	Roda de bola; Situação analítica toque de dedos; Jogo 2+2	Realiza 5 toque de dedos sem a bola cair; Realiza 8 transposições de bola com os colegas ou por cima da rede.
1;2;7;9;10;11;13;14;16;17;18;21	Dar continuidade ao jogo em toque de dedos	Situação de jogo 2+2	Realiza 8 transposições de bola por cima da rede
4;5;6;8;12;19;20	Recebe em passe ou manchete; Qualidade nas execuções	Situação de 3+3	Realizar 10 transposições de bola por cima da rede

Dominar a técnica não garante, nem significa, que em situação de jogo o aluno apresente o sucesso (Clemente & Mendes, 2011), neste sentido, os alunos nesta etapa, trabalharam principalmente através de abordagens centradas no jogo – reduzido/condicionado e não no ensino isolado da técnica, visando desta forma resolver os potenciais problemas encontrados, pois, segundo Silva (1998) e Abad Robles et al., (2020) a aprendizagem deve ocorrer a partir do próprio jogo em oposição aos exercícios analíticos, sendo que a tática e a técnica se complementam, fazendo o aluno perceber o que executar, porque executar e quando executar. Meléndez Nieves & Estrada Oliver,

(2019), concordam igualmente, ao dizer que um ensino centrado no jogo em aulas de educação física tem o potencial de melhorar a aprendizagem do aluno e desenvolver alunos mais ativos fora do contexto escolar.

De acordo com Clemente e Mendes (2011), é crucial fomentar nos alunos uma preparação motora e cognitiva que vá além da mera automatização de movimentos, concentrando-se na compreensão de regras e na assimilação de uma série de ações e princípios relacionados ao ambiente de jogo, bem como, de formas de comunicação e contra comunicação que o jogo e os oponentes exigem, neste campo, a abordagem do ensino através do jogo, tem o potencial de facilitar o desenvolvimento das habilidades técnicas, da tomada de decisão e do conhecimento tático (Clemente & Mendes, 2011; Sarmento, Clemente, Harper, da Costa, Owen & Figueiredo, 2018; Abad Robles et al., 2020; Fernández-Espínola, Robles & Fuentes-Guerra, 2020; Clemente, Ramirez-Campillo, Sarmento, Praça, Afonso, Silva, Rosemann & Knechtle, 2021; Castro, Laporta, Lima, Clemente, Afonso, Aguiar, Ribeiro & Costa, 2022).

Todas as opções metodológicas apresentadas nos jogos desportivos coletivos durante a etapa das prioridades, ou seja, as situações de jogo de 3x2 no basquetebol, o “jogo dos 6”, as superioridades numéricas no andebol, bem como, as situações reduzidas de cooperação no voleibol visam a simplificação do jogo de forma a se ajustar às capacidades do aluno, evidenciando no mesmo comportamentos que queria ver melhorados, ajudando o aluno a assimilar tais comportamentos, bem como a compreender o jogo, partindo do simples para o complexo.

Assim, o jogo, é um recurso metodológico interessante e facilitador da aprendizagem, mas que tal só se verifica, se estiverem presentes alterações de algumas variáveis, como por exemplo, o número de jogadores, o tamanho do campo, as regras (Clemente & Mendes, 2011; Sarmento et al., 2018; Abad Robles et al., 2020; Fernández-Espínola, Robles & Fuentes-Guerra, 2020; Clemente et al., 2021; Castro et al., 2022) e no voleibol, também a altura da rede (Castro et al., 2022). Não obstante, a passagem pela técnica em situação analítica também é importante e deve acontecer, mas somente após a apreciação do jogo e a contextualização da sua necessidade a partir de situações modificadas de jogo (Clemente & Mendes, 2011). Esta medida do uso das situações analíticas foi importante para ajudar os alunos nº3; nº15 e nº22, devido às suas extremas dificuldades na aquisição básica dos fundamentos do voleibol, que em jogo não conseguiam de todo ser executadas.

Logo, ensinar os jogos com o objetivo dos alunos os compreenderem é um modelo pedagógico que aumenta os níveis de AF, empenho, motivação e prazer nas aulas de EF (Meléndez Nieves & Estrada Oliver, 2019). No voleibol, a redução do tamanho do campo interfere na execução do serviço, na eficácia do serviço e na relação serviço-receção (Rocha, Freire, Júnior, Martins, Maia, Mitre, Castro & Costa, 2020), pois, as dimensões menores exigem menos deslocamento e facilitam a receção (Rocha, Castro, Freire, Faria, Mitre, Fonseca, Lima & Costa, 2020).

Finalizando, as minhas decisões dos jogos terem um número de jogadores reduzido, passa pela premissa de que é possível um maior número de contactos com a bola, mais decisões tomadas e, consequentemente, mais desenvolvimento técnico-tático consegue o aluno adquirir (Trajkovic, Madic, Sporis, Jasic & Krakan, 2016; Rocha, Castro, Freire, Faria, Mitre, Fonseca, Lima & Costa, 2020). A dimensão do campo ser modificada e a altura da rede também, deve-se ao objetivo de aumentar a participação do aluno e da facilitação da execução da habilidade a realizar (Castro, Laporta, Lima, Clemente, Afonso, Aguiar, Ribeiro & Costa, 2021).

Relativamente à ginástica de solo, muitos alunos sabem fazer parcialmente os elementos necessários, contudo fazem mal ou não sabem fazer os rolamentos à frente e retaguarda, subida para pino com rolamento à frente e a roda, sendo a subida para pino com rolamento à frente e a roda as maiores prioridades. Neste sentido as situações apresentadas foram definidas para ajudar os alunos (Apêndice XV).

Quadro 4 - Situação Aprendizagem Ginástica de Solo 2ª Etapa Lecionação

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;22	Realizar rolamentos à frente e retaguarda	Progressões pedagógicas e ajudas	Realizar os rolamentos sem ajudas
2;3;4;5;6;7;8;9;10 11;12;14;15;16; 17;18;19;20;21	Realizar rolamentos à frente e retaguarda; Realizar subida para pino c/cambalhota	Progressões pedagógicas e sequência gímnica	Realizar a sequência pelo menos 1 vez.

Na dança, nenhum aluno durante a avaliação inicial conseguiu dançar as 6 danças propostas, tornando-se assim a maior prioridade da turma e foi definido o que está proposto no (Apêndice XVI).

Quadro 5 - Situação Aprendizagem Dança 2ª Etapa Lecionação

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
Toda a turma	Realizar a dança dentro do padrão, ritmo e tempo certo	Abordar a coreografia a pares sem música e com música.	No regadinho, erva-cidreira e saraquitê, em 3 voltas, em pelo menos 2, realiza a dança dentro do padrão, ritmo e tempo correto.

A organização dos grupos é um factor chave na aprendizagem dos alunos, assim a constituição dos mesmos deve ter por base a heterogeneidade, a partilha de objetivos e interesses comuns (Haynes, Fletcher & Miller, 2008; Leitão, 2010), bem como flexíveis, sendo o professor o responsável por perceber as necessidades de aprendizagem dos alunos, agrupando e reagrupando conforme as matérias, as competências dos alunos e os interesses (Haynes, Fletcher & Miller, 2008; Heacox, 2012). Os grupos foram então organizados de forma a serem flexíveis dentro do próprio grupo, logrando serem alterados de acordo com as matérias, mantendo sempre a premissa cooperativa de ter alunos mais capazes e menos capazes, conseguindo complementarem-se e ajudarem-se. Para esta etapa encontrei alunos líderes, como os alunos nº 8; nº12; nº18; nº19 e alunos facilitadores, como nº2; nº5; nº7; nº8; nº12; nº18; nº19; nº20; nº21. Embora não seja possível ter os líderes em todos os grupos, consegui sempre ter alunos facilitadores, ou seja, alunos com empatia, com capacidades de cooperação, paciência perante os erros dos colegas e capacidade para ajudar os outros.

Na mesma lógica defini prioridades, critérios, objetivos e grupo de trabalho para a aluna nº3 de acordo com a avaliação inicial e com as adaptações curriculares não significativas que foram criadas. A aluna nº3 tem sempre presente nos seus grupos de trabalho alunos facilitadores. Esta lógica prende-se com o projeto específico de lecionação. A aluna nº3 tem Relatório Técnico-Pedagógico (RTP), demonstrando dificuldades cognitivas e relacionais, pelo qual o projeto específico de lecionação visa utilizar os jogos desportivos coletivos como meio de inclusão para aluna nº3 e para os alunos nº9 e nº14 – alunos extremamente pouco participativos – podendo desta maneira ajudar os alunos a serem aceites, a terem mais facilidades de participação, a relacionarem-se com os colegas e, eventualmente, a terem mais oportunidades para atingir o sucesso.

Um exemplo de unidade didática da 2ªEtapa encontra-se no Apêndice XVII.

1.3.1.3. Área da Aptidão Física

Após realizada a bateria de testes do FITescola, consegui perceber quem estava dentro da ZSAF e fora, bem como em quantas áreas os alunos se encontravam fora da ZSAF. Assim, face aos resultados da turma, verifiquei quais as necessidades a serem trabalhadas ao longo desta etapa, definindo objetivos para os mesmos.

As prioridades da turma centram-se na aptidão aeróbia, força superior, velocidade e agilidade. O trabalho vai ser realizado ao longo das aulas da etapa, no sentido de melhorar estas fragilidades, não obstante, o trabalho não se centra só nas prioridades, mas também em manter ou melhorar aquelas que os alunos não apresentaram tantas dificuldades.

As aulas começaram com corrida contínua, permitindo a ativação cardiovascular e a melhoria cardiorrespiratória, através de situações de corrida intervalada extensiva média, onde os alunos correram à volta do espaço da aula durante 3 minutos com intervalo de 30 segundos a andar repetindo este processo 4 vezes (Valdivielso, 1998). Neste campo, o trabalho foi realizado também durante as matérias, principalmente nas atividades que integram os JDC, apresentando modificações no tempo da tarefa, no número de alunos ou no espaço disponível para a atividade (Kanioglou & Drakou, 2005; Rink, 2010). A intensidade era gerida pelo próprio aluno, sendo que o mesmo tinha de correr numa intensidade que o permitia realizar a tarefa sem paragens. A aluna nº1 e a aluna nº22, tendo em conta as suas dificuldades na aptidão aeróbia, realizavam 1 minuto a correr e 40 segundos a andar.

A velocidade e a agilidade foram igualmente trabalhadas em aula, sendo que muitos exercícios foram realizados em estafetas e ou circuitos no início da aula.

O desenvolvimento da força surgiu igualmente durante as aulas, em exercícios específicos através de estações e/ou circuitos, onde o aluno realizou 2 séries de 8 flexões de braços com pausa de 2 minutos (ACSM, 2020). Este trabalho foi para todos os alunos à exceção da aluna nº1 e nº22, que fizeram as flexões de joelhos. Os alunos nº 4 e nº18 tinham de fazer 10 flexões, com o intuito de melhorar o seu nível.

O trabalho da flexibilidade aconteceu em todas as aulas, desta etapa, no final das mesmas. Os exercícios são maioritariamente centrados nos membros inferiores, aplicando o método PNF, onde os alunos realizaram 10 segundos seguidos de 20-30s (Wanderley, Lemos, Moretti, Barros, Valença & Oliveira, 2019).

Para a aluna nº3, seguindo a mesma lógica, encontra-se no apêndice XVIII os seus objetivos, as situações a trabalhar e os critérios de êxito.

1.3.1.4. Área dos Conhecimentos

Relativamente aos conhecimentos, nesta etapa, os alunos tiveram uma aula teórica na sala de aula. Nesta aula foi possível apresentar os conteúdos preparados em *PowerPoint* (Pwp) para a área dos conhecimentos sobre a relação de aptidão física e saúde. Nesta aula foi realizado também um trabalho de grupo, onde foi disponibilizado aos alunos material didático de apoio retirado do FITescola sobre vários temas – A aptidão física e saúde vascular; Frutas e vegetais; O que é a aptidão física? Como hidratar o corpo? – onde os alunos tinham de interpretar os documentos, retirar informação, reorganizá-la e apresentar à turma, sendo discutido no final a importância do assunto, correlacionando então os temas aptidão física e saúde. Ainda na área dos conhecimentos e também de forma a avaliar a aprendizagem dos alunos foi realizada uma ficha de trabalho sobre as temáticas apresentadas, com o intuito de perceber o aproveitamento dos alunos da aula teórica e do trabalho de grupo. A ficha foi realizada de forma individual através do *google forms*, disponibilizada no *classroom* da turma (Apêndice XIX).

1.3.2. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

O PTI é um momento do estágio pedagógico que confere, durante uma semana, a possibilidade ao professor estagiário de experienciar na prática a actividade completa de um professor a tempo inteiro. Este processo, permite que o professor estagiário realize um horário completo, construindo um horário com as aulas das turmas dos outros professores do GEF, lecionando essas mesmas aulas. Esta atividade, bem como o estágio propriamente dito, é mais um momento pedagógico que enriquece a formação do estagiário, tornando-o mais competente, mais responsável, mais autónomo e mais conhecedor da realidade profissional, fazendo-o perceber melhor o horário e a atividade do professor, preparando-o para o futuro próximo da melhor maneira possível.

A nível pessoal, este momento teve como objetivos: lecionar uma turma de cada ano do 3ºciclo e do ensino secundário – podendo desta forma experienciar a leção, a organização e o planeamento para pessoas diferentes, em fases diferentes da vida, com necessidades, dificuldades e capacidades diferentes, exigindo desta maneira uma

diferenciação do ensino e uma exploração diferente das AE; Proporcionar momentos de cooperação com o GEF; Trabalhar as minhas dificuldades na matéria de dança em todas as aulas do PTI e a minha gestão do tempo e feedback nas aulas.

Para a realização do PTI, durante uma reunião do DEF, foi proposta a situação, percebendo desta maneira quais os professores que se disponibilizavam para facultar as suas turmas, bem como, qual a semana que poderia ser realizado o PTI. Neste sentido, foi criado o horário do PTI e consequentemente, contactei os professores individualmente, onde foi possível conversar, planear e sugerir, com o objetivo de perceber quais as aprendizagens a realizar, o que podia ou não podia ser feito e como podia ser feito, ficando isso sujeito à sugestão e à aprovação do professor titular.

Antes da realização do PTI, de forma a perceber melhor o modo do professor trabalhar e quais os conteúdos que estavam a ser desenvolvidos nesta etapa, consegui observar as aulas de todas as turmas que selecionei, podendo desta forma trazer mais coerência e rigor, conciliando da melhor maneira possível o meu posterior trabalho com o que o professor já estava a fazer, não rompendo com o princípio da continuidade. Esta realidade foi importante porque me permitiu observar maneiras diferentes dos professores trabalharem e absorver mais opções e situações de aprendizagem que não conhecia.

O meu PTI foi realizado na semana de 21 a 25 de novembro, o que correspondeu à etapa de prioridades, dando ainda mais valor à minha atividade, podendo intervir na etapa mais crucial do ano letivo.

Como podem observar no apêndice XX, para cumprir um dos objetivos definidos e com isso beneficiar, enriquecendo a minha pessoa com conhecimento e experiência para o futuro, aproximando-se da realidade, tanto no campo teórico – do planeamento –, como no campo prático – da lecionação –, consegui ter duas aulas por cada ano de cada ciclo (3º ciclo e Secundário), passando por todos os anos de escolaridade que a ESDLG tem, no horário do PTI.

1.3.2.1. Balanço Professor a Tempo Inteiro

A realização do PTI foi uma atividade com os “dois lados da moeda”, por um lado bastante positiva e motivadora e por outro muito trabalhosa e desafiante. Esta atividade foi enormemente enriquecedora e digamos crucial para a minha formação, sendo por isso, para mim, indispensável no processo de estágio.

A leção de turmas correspondentes aos vários anos de escolaridade foi muito construtiva para mim, pois obrigou-me a trabalhar de maneira diferente em todas as turmas e a arranjar estratégias de leção que permitissem aos alunos realizar as matérias da melhor maneira possível tendo em conta as suas dificuldades e capacidades.

No geral, relativamente ao feedback e à demonstração, estas componentes tiveram presentes em todas as aulas, sendo muito mais vistas na minha atividade com as turmas do 3º ciclo, pois com estes alunos a linguagem teve de ser muito mais adaptada, simples, clara e acima de tudo curta, conseguindo desta forma transmitir o que eu queria e os alunos estarem em atividade o maior número de tempo possível. A demonstração teve de existir em todos os momentos, pois estes alunos como estão numa fase inicial ainda não têm imagens do que é pretendido fazer, algo que no secundário eu dizia e eles já sabiam ou conheciam o que era para fazer. O feedback no 3º ciclo é também muito importante, pois os alunos como estão a trabalhar através de progressões pedagógicas, necessitam de ouvir o professor e ser, ou corrigidos ou parabenizados pelo que estão a fazer, contudo a os feedbacks que eu realizei foram todos positivos e quando não o foram, surgiam em forma de questionamento, obrigando o aluno a pensar e a refletir.

Ao nível da instrução/comunicação, esse foi um grande desafio do meu estágio. A escola apresenta uma enorme multiculturalidade, sendo que tive 3 turmas com a maioria dos alunos de nacionalidades estrangeiras, onde muitos deles ainda não falavam nem português, nem inglês. Desta forma, a minha estratégia foi sempre a demonstração, onde eu realizei primeiro, mostrando o que era suposto e depois utilizei muito a linguagem não verbal.

A realçar, uma das aulas do PTI, realizada na turma do 7º ano e precisamente numa turma com mais de 10 alunos com nacionalidade estrangeira, foi alvo de vistoria pela avaliação externa do Ministério da Educação, a qual recebi, a par com o professor titular, um feedback positivo por parte dos inspetores.

Durante esta atividade, os professores reforçaram positivamente a minha prestação, sendo que evidenciaram a minha boa energia e relação com os alunos, a minha instrução, estratégias de ensino e comunicação, bem como conseguia adequar o ensino aos diferentes anos de escolaridade.

Dum lado mais negativo, o feedback surgiu no sentido de as aulas poderem ter mais aspetos de condição física e intensidade, pois embora os alunos passem muito tempo em atividade, muita dessa atividade podia ser mais intensa.

1.3.3. Balanço 2ª Etapa

1.3.3.1. Área das Atividades Físicas

Em relação aos jogos desportivos coletivos, estes representavam umas das dificuldades da turma tendo em conta a avaliação inicial realizada e foram definidos como prioridade de lecionação durante esta etapa, nomeadamente, o andebol, o basquetebol e o voleibol. Neste sentido, do trabalho realizado durante a etapa foi possível verificar alguma progressão em alguns alunos em função dos objetivos definidos.

No andebol, tendo em conta as dificuldades apresentadas e as soluções propostas para ultrapassar essas dificuldades, percebeu-se que, maioritariamente, nos alunos definidos como críticos e com alguma dificuldade, conseguiram realizar o remate em salto com facilidade na situação analítica, mas não conseguiam realizar em situações de superioridade numérica ou jogo reduzido. Ainda assim, percebeu-se que existiu uma melhoria nas situações de superioridade numérica, ao nível da tomada de decisão, da progressão com bola, do passe e da receção enquadrada, bem como da colocação enquanto defesa. Os alunos mais capazes conseguiram cumprir os seus objetivos, embora tenham sido demonstradas algumas dificuldades, provavelmente devido à situação escolhida e fruto tanto da presença de alunos menos capazes, o que irá ser trabalhado na próxima etapa, através de situações de jogo em contra-ataque e também com grupos mais homogéneos, bem como, da impossibilidade da realização de 5x5 no campo de andebol, pois o campo só tem 1 baliza, tendo a outra caído devido à degradação das instalações escolares, o que dificulta a avaliação dos alunos.

Relativamente ao basquetebol, muito se assemelha ao andebol, no sentido de que os alunos da turma não tinham conseguido realizar lançamentos na passada durante a situação de avaliação inicial de 3x3, mas durante esta etapa, a maioria, conseguiu realizar em situação analítica, não conseguindo na mesma fazer o *transfer* para as situações de jogo, ficando essa realidade apenas para os alunos nº4;8;12 e 18. Contudo, melhorias significativas foram encontradas na situação do “jogo dos 6” em superioridade numérica, ao nível da receção enquadrada e desmarcação após passe, bem como, na progressão com bola nos restantes alunos.

No voleibol, matéria onde os alunos têm muitas dificuldades, foi possível verificar melhorias significativas na maioria dos alunos. A importância da cooperação e dos grupos heterogéneos foi a chave fundamental para esta pequena grande evolução. A maior parte dos alunos da turma revelou pouca qualidade nas execuções, contudo foi possível

verificar que facilmente conseguiam realizar manutenção de bola no ar fora da rede, sendo que na rede, já tiveram algumas dificuldades. Os alunos nº3, 15 e 22 tiveram particularmente muitas dificuldades nesta matéria, sendo o seu trabalho, maioritariamente, toque de dedos fora da rede, individualmente ou em cooperação com alunos mais aptos. A evolução de ambos foi muito significativa, os alunos nº3 e 15 passaram de não conseguir de todo realizar toque de dedos a já conseguir manter a bola no ar a pares e trios. A aluna nº22 progrediu para o 2+2 na rede, sendo que já conseguiu manter a bola no ar em cooperação fora da rede. Os restantes alunos da turma, conseguiram avançar para a situação de 2+2 e 1+1 apresentando algumas dificuldades, nomeadamente, ao nível da manchete para dar continuidade ao jogo.

Na ginástica de solo, os alunos apresentaram alguma progressão, sendo que conseguiam realizar a maior parte das habilidades individualmente separadas e através das progressões, mas com muita dificuldade em ligar essas habilidades em sequência, algo que foi trabalhado com pouco tempo, provavelmente devido à dificuldade de continuidade de aprendizagens pela proibição da escola em deixar utilizar colchões no exterior, ficando este trabalho apenas de 3 em 3 semanas no ginásio. Embora tenha existido progressão na maior parte dos alunos, eles não conseguiram realizar a sequência, não atingindo assim o objetivo definido, o que foi prolongado na próxima etapa. Não obstante, o aluno nº17 atingiu o seu objetivo e a aluna nº1 e 22º apresentaram melhorias significativas, realizando já o rolamento à frente.

Em relação à dança, na avaliação inicial a turma mostrou severas dificuldades nesta matéria, não realizando nenhuma das danças propostas, bem como, a maioria, mostrou uma inaceitabilidade para a aprendizagem da mesma, ficando muito pouco predispostos para a dança. Neste sentido, como estratégia de introduzir a dança e aumentar a pré-disposição, facilitando também a sua aprendizagem, dividi as danças por pequenas estruturas, ficando a aprendizagem sujeita a fases, partindo de situações mais simples para as mais complexas, onde os alunos só avançavam na aprendizagem da dança se já tivessem completo a fase anterior, sendo que no final ligavam as fases todas, ficando a dança completa. Esta mesma aquisição era feita em pequenas rodas, primeiramente sem música e só depois com música. Neste sentido, e também como estratégia, todas as aulas do ginásio e algumas do exterior começaram com a aprendizagem da dança, obrigando os alunos a concentrarem-se na aula, a acalmarem-se e a relacionarem-se com os seus colegas, o que foi muito útil para se compreenderem e aceitarem, para se tocarem, compreenderem noções espaciais e ritmos, aceitando as suas dificuldades e a dos colegas.

A aprendizagem da dança foi a mais significativa de todas, sendo lecionado o regadinho, a erva-cidreira e o sariquitê, onde todos os alunos da turma aprenderam as três danças e as realizam autonomamente.

A avaliação final do 1º Período encontra-se no apêndice XXI.

1.3.3.2. Área da Aptidão Física

Relativamente à área da Aptidão Física, os alunos conseguiram atingir os objetivos ao nível da agilidade e velocidade, conseguindo realizar as propostas de aula com fluidez, e conseguiram atingir os objetivos de capacidade aeróbia. Não obstante, ao nível da força superior e da flexibilidade, a aluna nº1 não conseguiu atingir o seu objetivo e ao nível da força superior, os alunos nº 1;7;8;9;10;11;13;20;21;22 não conseguiram atingir o seu objetivo.

Não obstante, estava definido realizar uma nova realização da bateria de testes do FITescola perto do final do 1º período, a qual o GEF decidiu não realizar, ficando apenas a avaliação dos alunos sujeita à bateria de testes realizada na avaliação inicial. Para mim fazia todo o sentido realizar novamente os testes, não concordando com esta decisão, primeiro para dar uma nova oportunidade aos alunos de os realizarem, de se compreenderem e conhecerem o seu estado atual e segundo, porque me permitia perceber se no campo da aptidão física os alunos tinham conseguido melhorar, percebendo se havia um progresso desde a avaliação inicial até ao final do 1º período, conseguindo dessa forma perceber mais facilmente se os objetivos tinham sido alcançados e também que objetivos se precisavam manter ou alterar, consoante a necessidade e realidade de cada aluno, podendo perspetivar melhor o trabalho da próxima etapa.

Ao longo desta etapa, pude constatar o progresso significativo alcançado na transmissão do conhecimento aos alunos, bem como nas estratégias de facilitação da aprendizagem. Contudo, ao refletir sobre a minha prática, identifico áreas em que posso aprimorar ainda mais a minha abordagem pedagógica.

Em primeiro lugar, reconheço a necessidade de aprimorar a instrução dada aos alunos. Embora me tenha esforçado para comunicar de forma clara e concisa, reconheço que há momentos em que posso ser mais breve e incisivo na apresentação dos conteúdos. A capacidade de sintetizar informações complexas de forma acessível é crucial para a eficácia do ensino, permitindo que os alunos absorvam os conceitos de maneira mais eficiente. Adicionalmente, apesar da maioria das situações de aprendizagem terem sido

adequadas, identifico a necessidade de ajustes ocasionais. É imperativo reconhecer que cada aluno é único, e, como tal, pode ser necessário adaptar as estratégias pedagógicas para atender às suas necessidades individuais. Este ajuste constante exige sensibilidade e flexibilidade, visando proporcionar um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e produtivo. Outro aspeto relevante que identifiquei foi a necessidade de melhorar o ciclo de feedback. Embora tenha fornecido feedback construtivo aos alunos, muitas vezes não fechei o ciclo de feedback de maneira eficaz. Isso significa que, após dar orientações, não acompanhava de perto a implementação prática dos alunos. Este acompanhamento contínuo é fundamental para garantir que os alunos compreendam e implementem as sugestões dadas, promovendo, assim, uma melhoria significativa no seu desempenho.

Em suma, reconheço que o aprimoramento constante é essencial para uma prática pedagógica eficaz.

1.3.3.3. Área dos conhecimentos

Ao nível dos conhecimentos, os alunos da turma demonstraram revelar domínio sobre os conteúdos lecionados, sendo que todos os alunos da turma atingiram o sucesso tendo em conta o conteúdo a ser lecionado – “Saber relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente, o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso e a higiene.” (DGE, 2018a).

Para a avaliação desta componente foi realizada uma ficha de trabalho individual (Apêndice XIX), mais especificamente, uma ficha de trabalho realizada via *google forms* cujo conteúdo aborda a relação entre a Aptidão Física e Saúde e os respetivos fatores associados a um estilo de vida saudável supramencionados. A avaliação obtida pelos alunos encontra-se no apêndice XXII.

1.3.4. Balanço 2ª Etapa do Projeto Específico

A segunda etapa do projeto começou em novembro e terminou em dezembro, coincidindo com o final da 2ª etapa de leção e o final do 1º Período. Nesta etapa os alunos em causa já participaram em grupos de trabalho com os alunos facilitadores durante as tarefas propostas nas situações de jogos desportivos coletivos, tendo por base também sempre critérios de êxito que facilitassem a sua participação, como por exemplo,

passarem por jokers; a bola ter obrigatoriamente de passar por eles, beneficiando de pontos extra ou serem eles o jogador obrigado a finalizar ou a finalização contar a dobrar. Estas situações foram propostas nas matérias de basquetebol no “jogo dos 6” e no 3x3, no andebol nas situações de superioridade numérica e na “bola ao fundo” e no voleibol nas situações de “roda de bola a trios” fora da rede e 2+2 na rede.

Os alunos realizaram ainda a Bateria de testes FITescola a pares com um aluno facilitador.

Nesta etapa pude confirmar que a aluna nº3 conseguiu realizar as atividades propostas e relacionar-se parcialmente com a turma, continuando com um desconforto em realizar com alguns alunos, não obstante conseguiu-se verificar um progresso relativamente ao início do ano, onde a aluna simplesmente não se relacionava. A aluna nº9 conseguiu facilmente relacionar-se com os alunos da turma durante as atividades, contudo apresenta ainda muitas dificuldades em comunicar e relacionar-se com a turma quando não existem atividades, preferindo muitas vezes ficar sozinha. O aluno nº14 teve uma evolução muito notória, conseguindo relacionar-se com a turma.

De um modo geral os alunos corresponderam bem às atividades propostas e a presença dos alunos facilitadores foi realmente importante, porque concluiu-se que a sua presença facilita as relações sociais, a participação, a produtividade e o sucesso, comparativamente com situações competitivas ou individuais (Johnson & Johnson, 1989).

1.4.3ª Etapa

1.4.1. Plano

A terceira etapa começou a 4 de janeiro de 2023 e terminou a 31 de março. Esta etapa foi antecipada, sendo que estava definido o seu início apenas para dia 20 de janeiro. Esta mudança fez sentido, de forma a coincidir o término da 2ª Etapa com o momento de avaliação do final do 1º período, sendo mais congruente essas datas, inclusive para a relação entre a definição e obtenção de objetivos, tanto da etapa anterior, como desta nova etapa, coincidindo assim também com o início e fim do 2º período. Esta etapa visa maioritariamente rever e consolidar as aprendizagens realizadas na etapa anterior, sendo possível, tendo em conta as capacidades/dificuldades/possibilidades dos alunos, manter ou aumentar progressivamente a complexidade de forma que os alunos progridam nas

aprendizagens na persecução dos objetivos definidos. Esta etapa foi constituída por 4 UD's de 7 aulas, 9 aulas, 10 aulas e 9 aulas respetivamente. Os objetivos definidos para esta etapa estão representados no apêndice XXIII. Um exemplo de UD encontra-se no apêndice XXIV.

Nesta etapa, tendo em conta os objetivos atingidos na etapa anterior, fez sentido manter os grupos de trabalho, pois alguns objetivos eram semelhantes ou continham pequenas alterações, tendo sido necessário continuar a trabalhar na persecução desses objetivos. No entanto, noutros foram acrescentadas pequenas alterações, aumentando a complexidade das aprendizagens. Nesse sentido, seguro a premissa da segunda etapa, mantendo ter por base a heterogeneidade, a partilha de objetivos e interesses comuns para os alunos com mais dificuldades (Leitão, 2010), bem como flexíveis, ajustando às competências e interesses dos alunos (Heacox, 2012), realizando assim uma gestão e uma manipulação que permita aos alunos mudarem de grupo tanto quanto necessário, partilhando momentos de aprendizagem em grupos homogêneos para alunos mais capazes (Haynes, Fletcher & Miller, 2008). Segundo estes autores a EF pode fornecer um contexto rico que permite aos alunos obterem benefícios em ambos os domínios – grupos homogêneos e heterogêneos. Os grupos de trabalho desta etapa encontram-se apresentados no Apêndice XXV.

1.4.1.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

No sentido de dar continuidade às aprendizagens de andebol da etapa anterior, melhorando a progressão com bola e melhorar a finalização de remate em salto foi proposto o seguinte no apêndice XXVI.

Quadro 6 - Situação Aprendizagem Andebol 3ª Etapa Lecionação alunos - capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;6;7; 10;11;13; 15;16;17, 25	Melhorar progressão com bola; realizar finalização com remate em salto com pega e	Situações em vagas superioridade numérica 2x1/3x1 perto/longe da baliza. Situação analítica:	De 5 ataques, 3 progride com bola na direção do defensor. Em cada 5 passes realiza pega e armação do braço em 3; Em cada 5 finalizações, realiza 3

	armação do braço. Melhorar colocação entre a bola e a baliza.	Remate em salto com step.	remates em salto com pega e armação do braço
--	---	---------------------------	--

Meta: 5 finalizações em 10 ataques

A decisão da utilização das situações de superioridade numérica permitiu aos alunos com dificuldade na progressão com bola e na finalização do remate em salto terem oportunidade de as realizarem. Ainda assim, permitiu continuarem a trabalhar a tomada de decisão, sendo obrigados a decidir da melhor maneira possível (Silva, 1998). A situação analítica, permitiu aos alunos compreenderem qual o movimento necessário, podendo trabalhar a parte técnica afastada da parte táctica, sendo que nesta etapa conciliaram esse trabalho com o trabalho de superioridade numérica, tendo muito mais o ensino a ser focado na componente do jogo simplificado e reduzido, do que no ensino analítico (Silva, 1998; Clemente & Mendes, 2011; Abad Robles et al., 2020).

Tendo em conta o progresso que esta etapa também envolveu e no sentido de aumentar a complexidade dos alunos que atingiram os objetivos e eram mais capazes na matéria, introduzi novas aprendizagens, nomeadamente, a desmarcação rápida após a recuperação da bola e dar evidência à colaboração na circulação de bola.

Quadro 7 - Situação Aprendizagem Andebol 3ª Etapa Lecionação alunos + capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
2;4;5; 8;9;12; 14;18;19; 20;21	Exploração horizontal e vertical; Desmarcação rápida após a recuperação da posse de bola. Colaborar na circulação de bola e realizar compensações ofensivas.	Jogo das vidas (4x3 com contra-ataque) Contra-ataque apoiado 4x3 (Jogo Holandês -1 baliza).	De 5 ataques, em 3 utiliza a exploração horizontal e vertical. Em 5 ataques, em 2 participa na circulação da bola e faz compensações ofensivas. Em 5 recuperações de bola da sua equipa, em 3 realiza uma desmarcação rápida

Meta: 10 passes antes de finalizar (Atacantes) / Em 5 ataques realizar contra-ataque em pelo menos 1 (Defesas)

Neste sentido, para a desmarcação rápida após a recuperação da bola o jogo holandês permitiu que a equipa que estava a defender realizasse rapidamente desmarcações, no sentido de progredir no campo e ir atacar a outra baliza, bem como a manutenção da bola da equipa ofensiva. Ainda assim, para possibilitar o aluno de atingir esse objetivo a situação do “jogo das vidas” permitiu ao aluno trabalhar em ataque organizado de 4x3+1, conseguindo trabalhar a bola de forma a obter o golo e caso perdesse a bola, a equipa defensora tinha a oportunidade de realizar contra-ataque.

Ambas as situações permitiram colocar em evidência as componentes que pretendia ver serem trabalhadas pelos alunos (Holt, Streat & Bengoechea, 2002), bem como, segundo Trajkovic, Madic, Sporis, Jasic e Krakan, (2016); Rocha, Castro, Freire, Faria, Mitre, Fonseca, Lima e Costa (2020) eram situações com um número de jogadores reduzido onde era possível ter um maior número de contactos com a bola, tomar mais decisões e desenvolver técnica e taticamente.

Na matéria de basquetebol, com o intuito de dar continuidade ao trabalho da etapa anterior no sentido de consolidar a desmarcação após passe, melhorar a progressão com bola e realizar lançamento na passada, foi proposto o seguinte no apêndice XXVII.

Quadro 8 - Situação Aprendizagem Basquetebol 3ª Etapa Lecionação alunos - capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;2; 5;6;7; 9;10;11; 13;14;15; 16;17;19; 20;21;22	Realizar desmarcação após passe; melhorar progressão com bola; realizar lançamento na passada	"Jogo dos 6" – com finalização na passada. 3x3 com drible 1 tabela - Não pode receber a bola onde efetuou o passe Situação Analítica: Lançamento na passada	De 5 ataques, 3 o par consegue ultrapassar o adversário e realizar, dessas 3, pelo menos 1 lançamentos na passada. Em cada 5 passes feitos, em pelo menos 3, realiza desmarcação. 3x3 – Cada aluno faz, pelo menos, 2 lançamentos na passada.

3	Cooperação; Receber e enquadrar com o cesto; Passar e desmarcar	"Jogo dos 6" – com finalização na passada. 3x3 com drible 1 tabela - Não pode receber a bola onde efetuou o passe	De 5 ataques, 3 o par consegue ultrapassar o adversário e realizar, dessas 3, pelo menos 1 lançamentos na passada. Em cada 5 passes feitos, em pelo menos 3, realiza desmarcação. 3x3 – Em 5 receções, 3 enquadra com o cesto; De 5 passes, em pelo menos 3, realiza desmarcação após o passe.
---	---	---	--

Meta: 5 finalizações em 10 ataques

À semelhança do andebol, a situação do “Jogo dos 6” permitiu simplificar o jogo e colocar em evidência o comportamento que queria ver os alunos realizar, neste caso, tendo já atingido a capacidade de decidir se passa ou conduz, é possível mesmo assim ainda ter essa qualidade presente, mas permitir que continue a melhorar a progressão com bola e a desmarcação após o passe. Neste sentido, a finalização no “Jogo dos 6” passou a ser limitada apenas na passada, para que o aluno conseguisse fazer o *transfer* da situação analítica para o jogo e procure, no mesmo, criar a oportunidade de isso acontecer – ficando a defesa neste momento, impossibilitada de “roubar” a bola se o jogador tentasse iniciar o lançamento na passada.

Relativamente aos alunos cujas aprendizagens os permitiu trabalhar no nível Elementar, representando um progresso perante a etapa anterior, tornou-se inquestionável introduzir a dinâmica para receber, passar e cortar.

Quadro 9 - Situação Aprendizagem Basquetebol 3ª Etapa Lecionação alunos +capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
4;8;12;18	Recepção; Passe e corte; Reposição;	3x0 - Passe e corte/Reposição 3x3 s/drible e defesa passiva	De 5 ataques, em 4 realiza passe e corte/reposição - 3x0

	Libertar-se do adversário direto	3x3 normal -> 5x0 - > 5x5	De 5 ataques, em pelo menos 2, realiza passe e corte/reposição -3x3
--	----------------------------------	------------------------------	---

Meta: 5 passes antes de lançar ao cesto – se não recebe ocupa espaço vazio

Não obstante, esse trabalho realizou-se de forma simplificada, sendo realizada na situação de 3x0, permitindo aos alunos não terem constrangimentos com a presença da defesa e realizarem a dinâmica sem qualquer problema, entendendo-a, permitindo à posteriori passar novamente à situação de 3x3 com a presença de defesas passivos, mas sem drible, obrigando precisamente à necessidade de recorrer ao passe e consequentemente, desmarcar e repor, reforçando novamente o conceito da dinâmica. Esta situação podia, eventualmente, ter sido transferida para uma situação de 5x0 se os alunos conseguissem atingir estes objetivos e se mais algum aluno da turma conseguisse chegar a esta fase, caso contrário seria necessário enquadrar estes alunos com alguns alunos do seu nível de outra turma durante o horário da aula, no sentido de os deixar trabalhar, futuramente, em situação de 5x5.

Ao nível do voleibol, tendo em conta a dificuldade de certos alunos, manteve-se o trabalho relativamente ao toque de dedos, à manchete e ao serviço por baixo, dando igualmente continuidade às aprendizagens da etapa anterior. O que foi proposto encontra-se no apêndice XXVIII.

Quadro 10 - Situação Aprendizagem Voleibol 3ª Etapa Lecionação alunos - capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;2; 7;11;13; ;16;17;	Melhorar toque de dedos e manchete para dar continuidade ao jogo. Melhorar serviço por baixo colocado.	Jogo de cooperação 2+2; Jogos de serviço 1+1	Em cada 5 serviços consegue realizar 3 com sucesso; Em cada 5 receções, consegue receber em manchete para o colega em 3; Em cada 5 passes, realiza 3 com toque de dedos.

Meta: 10 transposições de bola por cima da rede

No campo do voleibol, a cooperação e a partilha dos alunos mais capazes tornou-se o elemento-chave para possibilitar o progresso dos alunos menos capazes. As situações de 2+2 e 1+1 permitiram que o jogo acontecesse com um menor número de pessoas o que aumentou o maior contato com a bola e, conseqüentemente, um maior número de decisões tomadas (Trajkovic, Madic, Sporis, Jasic & Krakan, 2016; Rocha, Castro, Freire, Faria, Mitre, Fonseca, Lima & Costa, 2020), ainda assim, a altura da rede foi nas aulas do ginásio idêntica à oficial, utilizando-se uma fita, com o objetivo de aumentar a participação do aluno e a facilitação da execução da habilidade a realizar (Castro, Laporta, Lima, Clemente, Afonso, Aguiar, Ribeiro & Costa, 2021). As situações de 1+1 permitiram aumentar ainda mais esse contacto com a bola e com a decisão, bem como, possibilitaram ao aluno realizar um *transfer* para o 2+2. Na situação de 2+2 o emparelhamento foi obrigatoriamente de aluno capaz com aluno menos capaz, facilitando o processo. Neste sentido, o jogo começou com um serviço por baixo para o aluno mais capaz, aumentando assim a possibilidade de a bola se manter em jogo.

Relativamente aos alunos nº3, nº15 e nº22, o trabalho continuou em situações individuais de manutenção de bola no ar e em pares/trios, admitindo o *transfer* para situações de 2+/2 na rede. Estes alunos, tendo em conta que esta matéria é bastante crítica, beneficiaram, durante várias aulas das UD's de tempo extra na matéria, trabalhando às vezes voleibol mais tempo do que outras matérias.

Quadro 11 - Situação Aprendizagem Voleibol 3ª Etapa Lecionação alunos críticos

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
3;15;22	Melhorar toque de dedos	Situações a pares e trios de manutenção de bola no ar	Em cada 5 toques de dedos, 3 são com sucesso.

Meta: 15 toques de dedos sem a bola cair no chão.

No sentido de dar progressão e aumentar a complexidade dos alunos mais capazes nesta matéria e que se encontravam no nível elementar, fez sentido manter os jogos de cooperação, bem como realizar jogos de oposição, não esquecendo o objetivo principal do jogo.

Quadro 12 - Situação Aprendizagem Voleibol 3ª Etapa Lecionação alunos +capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
4;5;6; 8;9;10; 12;14;18; 19;20;21	Recepção em manchete ou em passe para dar continuidade ao jogo (passe para o passador) Passe para finalização Finalização em passe /passe colocado	Jogo de cooperação 3+3 - Obrigatório receber para o passador e obrigatório dar 3 toques Jogo de 2x2 -> Jogo de 3x3 - Obrigatória dinâmica dos 3 toques.	Em cada 5 serviços consegue realizar, em pelo menos 3 vezes, recepção para o passador. De 5 jogadas, em pelo menos 3, realiza a dinâmica dos 3 toques. Jogos oposição – Vencer o ponto.

Meta: 3+3: 10 toques de dedos, mantendo a dinâmica dos 3 toques. / **2x2:** Ganhar o ponto mantendo a dinâmica dos 3 toques.

No sentido de incutir nos alunos a dinâmica dos 3 toques, a situação de cooperação de 3+3 pareceu-me a mais indicada, sendo completa precisamente por esse número de jogadores, facilitando essa dinâmica, bem como munir os alunos com capacidades que os faça entender o jogo, nomeadamente, a questão do segundo passe ser feito para o jogador na zona 3 e posteriormente ser realizado um passe para finalização. Assim, tendo em conta a premissa de Holt, Streat e Bengoechea (2002) de forma a evidenciar certos comportamentos, na situação de 3+3 era obrigatório o aluno realizar a recepção para o passador, este realizar um passe para finalização e o aluno realizar um passe colocado para o outro lado da rede, permitindo assim a aquisição e compreensão da dinâmica dos 3 toques. De forma a dar ênfase também à dinâmica e trazer o jogo de oposição, proporcionei o 2x2 para o aluno compreender mais facilmente e de seguida introduzi o 3x3, sempre com obrigatoriedade de realizar a dinâmica dos 3 toques. De forma a potenciar a aprendizagem deste grupo de alunos mais capazes, foi necessário durante várias aulas das UD's desta etapa realizar equipas de cariz homogéneo.

Na matéria de dança, tendo em conta que a turma conseguiu atingir os objetivos propostos na etapa anterior, aprendendo as três danças tradicionais, para esta etapa foi

definido expandir as aprendizagens para as danças sociais, ficando a aprender o merengue, a valsa lenta, foxtrot social e a rumba quadrada, de nível introdução, tal como foi proposto no apêndice XXVIX.

Quadro 13 - Situação Aprendizagem Dança 3ª Etapa Lecionação

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
Toda a turma	Realizar a dança dentro do padrão, ritmo e tempo certo	Abordar a coreografia ou parte de coreografia individualmente ou a pares sem música e com música.	No merengue, das 4 frentes, em pelo menos 2, realiza a dança dentro do padrão, ritmo e tempo correto. No foxtrot e na valsa lenta, das 4 paredes, pelo menos em 2 realiza o passe base e de canto dentro do padrão, ritmo e tempo correto; Na rumba quadrada, em cada 6 passe base, consegue intercalar com o progressivo à frente e atrás, pelo menos 2 vezes, dentro do padrão, ritmo e tempo certo.

Meta: Realizar a dança sem erros.

A dança foi introduzida nos aquecimentos das aulas e teve uma perspetiva semelhante à dos JDC, ou seja, foi dividida em partes ou fases, onde o aluno aprende uma parte da dança e só depois avança para a próxima, descodificando o todo em partes, ficando o complexo mais simples, estando o aluno envolvido na aprendizagem, ou seja, a aprender fazendo (Correia, 2008; Lira, Araújo & Moura, 2022). Estas partes vão sendo unidas de aula para aula, juntando toda a dança, tendo o aluno a liberdade para aprender ao seu ritmo com o seu par, bem como, a aquisição é primeiramente feita sem música e só depois com música, pois, esta é um elemento de primordial importância para o sucesso na aprendizagem expressiva, transmitindo um laço afetivo, emocional e de ritmo (Correia, 2008). Para a dança a constituição dos pares, englobou, o emparelhamento entre senhor e senhora, tendo a turma liberdade para constituir os pares, sendo os mesmos sempre

flexíveis (Leitão, 2010). Ainda no campo dos géneros, pôde-se, esporadicamente, emparelhar senhora com senhora e senhor com senhor, de forma a combater o peso tradicional que a dança tem, sendo considerada maioritariamente uma matéria para as raparigas, dificultando assim a tarefa do professor no processo de ensino/aprendizagem dos alunos (Correia, 2008). Neste sentido, um clima positivo, a ação docente e a participação de todos os alunos, sem exceções, foi fundamental para terminar com a distinção de géneros consoante a matéria, bem como, para romper com estigmas sexistas, homofóbicos e concepções de masculinidade/feminilidade (Correia, 2008; Haynes, Fletcher & Miller, 2008). Não obstante, a dança foi um excelente meio de educação porque permitiu ao aluno conhecer formas expressivas de pensar, perceber e compreender, bem como, de formação corporal, de desenvolvimento social e de desenvolvimento criativo, englobando objetivos cognitivos, sociais, afetivos e físicos (Correia, 2008, Lira, Araújo & Moura, 2022). Para além desta importância, a presença da dança no meu planeamento foi justificada também pela importância que a mesma tem para a transmissão social de cultura e a aquisição de várias habilidades motoras (Correia, 2008, Lira, Araújo & Moura, 2022).

Na ginástica de solo os alunos apresentaram melhorias, mas não significativas, sendo que muitos conseguiam realizar as habilidades, mas não em sequência, nesse sentido o objetivo manteve-se até ao final desta etapa, sendo prolongados, para dar mais tempo aos alunos de trabalharem nas sequências de nível introdução, com exceção da aluna nº13 que trabalha na sequência de nível elementar. O que foi proposto encontra-se no apêndice XXX.

Quadro 14 - Situação Aprendizagem Ginástica de solo 3ª Etapa Lecionação alunos - capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
2;3;4; 5;6;7; 8;9;10; 11;12;14; 15;16;17; 18;19;20; 21	Realizar sequência de nível I	Trabalhar na sequência Realizar progressões no pino - <i>transfer</i> para sequência	Realizar com fluidez

Meta: Realizar a sequência com fluidez

Relativamente aos alunos nº1, nº6 e nº22, foi perspectivado o trabalho em situações individuais através das progressões com meios auxiliares, nomeadamente, planos inclinados, permitindo a realização dos rolamentos. Estes alunos, tendo em conta que esta matéria é bastante crítica, beneficiaram, durante várias aulas das UD's de tempo extra na matéria, podendo às vezes trabalharem ginástica mais tempo do que outras matérias.

Quadro 15 - Situação Aprendizagem Ginástica de solo 3ª Etapa Lecionação alunos críticos

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;22	Melhorar os rolamentos à frente e à retaguarda	Progressões e meios auxiliares	Realizar com fluidez

Meta: Realizar o rolamento à frente com fluidez e sem meios auxiliares

A matéria de badminton, foi uma matéria que foi introduzida nesta etapa, permitindo aos alunos expandirem as suas aprendizagens também nesta matéria, explorando o conceito de progressão das aprendizagens também desta etapa (Ministério da Educação, 1992). O que foi proposto encontra-se no apêndice XXXI.

Quadro 16 - Situação Aprendizagem Badminton 3ª Etapa Lecionação alunos - capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;2;3; 7;10;11; 13;15;16; 17;19;20; 21;22	Regressar à posição inicial após cada batimento – tocar no cone; Realiza clears e lobs Realiza serviço curto.	Jogo de cooperação 1+1 com início em serviço curto.	Em cada 5 serviços consegue realizar pelo menos 3 vezes De 5 jogadas, em pelo menos 3, realiza clears. De 5 jogadas, em pelo menos 3, realiza lobs.

Meta: Realizar 10 transposições do volante por cima da rede.

O badminton foi uma matéria onde vários alunos também revelaram dificuldades, podendo assim ter oportunidade de rever algumas aprendizagens, nesse sentido os alunos com mais dificuldades conseguiram beneficiar com a presença dos mais capazes. A ideia do jogo 1+1 permite que o aluno tenha mais contato com o volante e por isso realize mais ações, tomando assim mais decisões consoante a exigência do jogo. A obrigatoriedade de começar o jogo em serviço curto, permitiu colocar também essa técnica em evidência, obrigando o aluno a trabalhar sobre a mesma, bem como a presença do cone, obrigando o aluno a deslocar-se durante os batimentos tendo de voltar ao cone central após o batimento.

Para os alunos que se encontravam no nível elementar, foi possível realizar trabalho a pares, que os fizesse progredir também na matéria.

Quadro 17- Situação Aprendizagem Badminton 3ª Etapa Lecionação alunos +capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
4;5;6; 8;9;12; 14;18	Realizar serviço curto e comprido; Realizar amorti	Jogo 1x1. Sequências fechadas – Serviço curto ou comprido; + clear/lob + amorti.	1x1 vencer o jogo. Sequência fechada – Realizar 5 sequências, onde pelo menos em 3 realiza a sequência correta.

Meta: Ganhar o ponto antes da décima transposição.

Nesta linha de pensamento realizaram exercícios de sequência fechada que os permitiu trabalhar o serviço, o clear, o lob e o amorti aumentando significativamente o número de vezes que contactaram com a pena e com essas mesmas técnicas. A ideia do jogo 1x1 estar presente serviu de momento livre e aberto que os permitiu fazer um *transfer* das técnicas para o jogo, sem a previsibilidade que estão habituados, tendo assim de se movimentar e tomar a decisão correta perante a jogada do adversário, tentando contrariar os seus movimentos, ganhando o ponto.

A matéria de ténis de mesa, à semelhança do badminton foi uma matéria que foi introduzida nesta etapa, possibilitando que os alunos trabalhem sobre as suas dificuldades. O que foi proposto encontra-se no apêndice XXXII.

Quadro 18 - Situação Aprendizagem Ténis de Mesa 3ª Etapa Lecionação alunos - capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;2;3;4;5;6; 7;9;10;11;13; 15;16;17;19; 20;21;22	Realiza batimentos à direita e à esquerda; Inicia o jogo, deixando a bola cair na mesa.	Jogo de cooperação 1+1 com início em serviço a bater na mesa.	Em cada 5 serviços consegue realizar pelo menos 3 vezes De 5 jogadas, em pelo menos 3, realiza batimentos à direita. De 5 jogadas, em pelo menos 3, realiza batimentos à esquerda. Meta: Realizar 15 transposições da bola por cima da rede.

Meta: Realizar 10 transposições da bola por cima da rede

No Ténis de Mesa a turma apresentava dificuldades, a ideia de ter presente nas aulas situações de aprendizagem em cooperação deu a oportunidade de rever algumas aprendizagens, nesse sentido os alunos com mais dificuldades conseguiam beneficiar com a presença dos mais capazes. A ideia do jogo 1+1 permitiu que o aluno tivesse mais contacto com a bola e por isso realizasse mais ações, tomando assim mais decisões consoante a exigência do jogo. A obrigatoriedade de começar o jogo em serviço a bater na mesa, proporcionou colocar também essa técnica em evidência, bem como facilitar o gesto e a devolução para o colega.

Para os alunos que se encontravam no nível elementar, a ideia do jogo 1x1 estar presente serviu a mesma lógica do jogo 1x1 realizado no badminton.

Quadro 19 - Situação Aprendizagem Ténis de Mesa 3ª Etapa Lecionação alunos +capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
8;12;14; 18	Realizar serviço curto e comprido;	Jogo 1x1. “Volta ao mundo”	1x1 vencer o jogo. “Volta ao Mundo” – Dificultar a ação do colega e posicionar-

	Regressar à posição inicial após cada batimento – direita e esquerda dificultando a ação do adversário		se corretamente após cada batimento.
--	--	--	--------------------------------------

Meta: Conseguir marcar ponto antes da décima transposição da bola por cima da rede.

O jogo da “Volta ao Mundo” permitiu a movimentação e tomar a decisão correta perante a jogada do adversário, tentando contrariar os seus movimentos e permitir a compreensão da finalização do ponto.

A escalada, era igualmente uma matéria que estava pensada introduzir nesta etapa, contudo não foi possível acontecer devido às condições espaciais da escola, estando o espaço da parede de escalada vedado e proibido o seu acesso pela proteção civil, estando o muro mais próximo em risco de queda, o que não apresentou condições de segurança para a realização desta matéria.

1.4.1.2. Área da Aptidão Física

Considerando que os objetivos de agilidade, velocidade e da capacidade cardiorrespiratória foram atingidos, à luz de Kanioglou e Drakou (2005) apenas foi dado ênfase destas capacidades durante a realização dos JDC, modificando o tempo da tarefa, o número de alunos e o espaço para a atividade.

Para os alunos nº1 e nº22, este objetivo prolongou-se até ao final da etapa, realizando 1 minuto a correr e 40 segundos a andar durante a corrida inicial realizada todas as aulas (Valdivielso, 1998). Ao nível do trabalho da força superior continuou também durante as aulas e ocorreu em complementaridade com o aquecimento ou o trabalho de menor intensidade, como a ginástica, onde o aluno nessa estação, depois de realizar a sequência, realizava 1 série de 8 flexões de braços (ACSM, 2020). Este objetivo foi reduzido no sentido de ser mais realista e tangível para os alunos da turma. Este trabalho era para todos os alunos à exceção da aluna nº1 e nº22, que fizeram as flexões de joelhos. Os alunos nº 4 e nº18 faziam, pelo menos, 12 flexões, com o intuito de melhorar o seu nível.

1.4.1.3. Área dos conhecimentos

Após ter sido observado na etapa anterior que todos os alunos da turma obtiveram o sucesso nesta área, sendo uma turma cognitivamente com bastantes capacidades, foi definido dar continuidade aos objetivos das AE, introduzindo uma nova temática, nomeadamente, as questões da “dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos”, sendo o aluno capaz de interpretar estas duas componentes e “identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica – relacionando-os com a evolução das sociedades” (DGE, 2018a). A estratégia de ensino definida passou por ter 3 aulas de conhecimentos para lecionar alguns conteúdos sobre a temática, disponibilizar materiais e apresentar as condições do trabalho de grupo a realizar. Neste sentido, a avaliação nesta área foi realizada através de uma atividade experiencial numa aula e pela entrega do trabalho de grupo.

1.4.2. Balanço 3ªEtapa

1.4.2.1. Área das Atividades Físicas

No andebol, as estratégias implementadas de 2x1 e 3x1 foram úteis para atingir os objetivos previstos de progressão com bola e desmarcação, no entanto estes alunos ainda continuaram a apresentar dificuldades na tomada de decisão e no remate em salto. Na estratégia implementada de 4x3 para 1 baliza, os alunos conseguiram atingir os seus objetivos, sendo que surgiram dificuldades de exploração horizontal e vertical. O trabalho do andebol foi excessivamente limitado e condicionado pelas condições dos recursos espaciais da escola, mais especificamente, o campo exterior, pois este foi limitado pela Proteção Civil devido à falta de condições de segurança e deterioração do espaço, sendo desta forma proibida a utilização do campo inteiro, ficando apenas disponível 2/3 do mesmo e 1 baliza. Esta realidade dificultou o trabalho do andebol e limitou a aprendizagem dos alunos, não podendo usufruir das condições mais adequadas para alguns dos exercícios propostos, bem como não foi possível ter um espaço com as condições indicadas para uma avaliação válida e autêntica. Não obstante, mais se informa, que os alunos não foram prejudicados na sua avaliação devido às condições da escola.

No Basquetebol, à semelhança do andebol a situação de 2x1 permitiu que os alunos compreendessem o objetivo da progressão com bola e da desmarcação, mas tiveram dificuldades na tomada de decisão, bem como na execução técnica do lançamento na passada, sendo este um objetivo que alguns alunos ainda não atingem. Na situação de jogo 3x3, as condicionantes definidas foram essenciais para ajudar os alunos a cumprir os objetivos e a compreender a importância da desmarcação. Os alunos mais capazes também tiveram oportunidade de progredir, a situação de 3x0 foi essencial para que compreendessem a necessidade de ocupar os 3 corredores do jogo, devido à divisão do campo em 3 corredores, onde nenhum corredor podia estar vazio. Esta situação foi um *transfer* para o 3x3, sendo que os alunos teriam então de realizar em jogo a tal ocupação do espaço vazio, não deixando nenhum corredor vazio. Os alunos compreenderam esta questão, mas devido às exigências do jogo e do adversário ainda têm algumas dificuldades de interpretação, não sendo tão rápidos quanto necessário, para isso foi importante definir condicionantes como proibir os defensas de roubar a bola.

Isto permitiu a flexibilidade do jogo e das movimentações, contudo foi necessário dar mais tempo aos alunos para adquirir as aprendizagens, pelo qual este trabalho ainda necessitou de ser prolongado, sendo dessa forma o objetivo de 5x0 um bocado otimista e deixado de fora da equação. Na matéria de basquetebol, reforço a questão das condições da escola, sendo que o espaço de basquetebol também foi afetado pela proibição de utilização por parte da Proteção Civil, ficando o espaço de basquetebol disponível apenas com 1 tabela, não sendo possível o uso do campo inteiro. Esta situação limitou a possibilidade da utilização do “jogo dos 6”, ficando as situações de superioridade apenas para 1 tabela, bem como as situações de jogo ficaram mais limitadas, não podendo haver tantos espaços onde fosse possível fazer jogo, tal como, a situação autêntica e válida de avaliação também não foi possível realizar.

No que diz respeito ao voleibol, os progressos foram significativos relativamente aos objetivos definidos no início da etapa, nomeadamente na capacidade da manutenção da bola no ar através do toque de dedos. Isto foi possível devido ao tempo despendido em rodas de bola e jogos 2+2 através de grupos heterogéneos, tanto dentro da turma, como da utilização de outra turma que ocupava o mesmo espaço, realizando uma aula conjunta com outro professor. Essa realidade permitiu manusear os níveis dos alunos, podendo desta forma conjugar grupos cooperativos e heterogéneos em prol da aprendizagem extra turma, podendo os alunos beneficiarem de realidades que não encontram na sua própria turma (Formosinho & Machado, 2012). Os alunos mais capazes também tiveram a

possibilidade de progredir, através de grupos homogéneos e dos jogos de 3+3, onde compreenderam a dinâmica dos 3 toques, não obstante alguns alunos demonstraram dificuldades técnicas na realização da manchete, do remate em apoio e do serviço por cima, não demonstrando assim qualidade nas execuções.

Relativamente à dança, nem todos os objetivos foram atingidos, nomeadamente, não foram introduzidas a valsa lenta e a rumba quadrada. Os alunos demonstraram algumas dificuldades na aquisição dos padrões motores e um ritmo de aprendizagem mais lento nas danças sociais relativamente às danças tradicionais, pelo qual, acabou por ser introduzido aos alunos apenas o merengue e o foxtrot social, sendo assim as situações de aprendizagem definidas inicialmente prolongadas, deixando tempo suficiente para os alunos adquirirem pelo menos as competências necessárias nestas duas danças. No primeiro período e no segundo período foi considerado para avaliação as danças tradicionais pelo nível dos alunos ser superior, valorizando assim a sua classificação final.

Na ginástica de solo, relativamente à situação de aprendizagem definida os alunos compreenderam a questão da sequência gímnica e a necessidade da mesma se realizar de forma progressiva, com fluidez e com elementos de ligação, sendo este um ponto positivo no objetivo definido, pois desconstruímos a sequência em fases mais pequenas, ligando 2-3 elementos de cada vez, e acrescentando aos poucos mais elementos na sequência, consoante o ritmo do aluno. Contudo o objetivo de realização da sequência propriamente dita, acabou por ficar fragilizado, pois a mesma apresentava-se mais debilitada, sendo que os alunos continuaram com imensas dificuldades técnicas na execução dos rolamentos e do “pino”.

As situações analíticas em trabalho a pares, acabaram por ser estratégias e metodologias bem aplicadas, pois os alunos com a ajuda material conseguiam realizar e entender os elementos, já o *transfer* para a sequência acabou por ser difícil e não existir, deixando a mensagem de que este trabalho ainda é importante e necessário.

No badminton, os alunos demonstraram uma maior facilidade de manutenção do volante no ar, contudo apresentaram ainda algumas limitações na execução técnica dos batimentos do badminton, mais especificamente, o clear. A situação de 1+1 com grupos heterogéneos foi bem utilizada e permitiu aos alunos trabalharem com parceiros diferentes e de forma cooperativa, tendo sempre uma meta para alcançar. Para os alunos mais capazes, o condicionamento da criação da jogada foi bastante útil para compreender a utilização das técnicas em função da jogada do adversário, podendo dessa forma construir o seu jogo com o intuito de marcar o ponto. Ainda assim, o trabalho em situações

fechadas permitiu trabalhar com mais foco na técnica – não descurando o jogo, porque após a situação exigida os alunos entravam em situação de 1x1 – e de forma repetitiva, deixando tempo para a prática e compreensão do gesto técnico.

Por fim, no que diz respeito ao ténis de mesa, os alunos demonstraram alcançar os objetivos definidos, sendo que as situações de 1+1 com pares heterógenos foi fundamental para ajudar os alunos com mais dificuldades. Alguns alunos ainda têm dificuldades na pega da raqueta o que dificulta o jogo, bem como não se movimentam muito durante o mesmo, não exigindo os batimentos de direita e de esquerda pedidos. Para os alunos mais capazes o jogo 1x1 com troca de parceiros ou a “volta ao mundo” foi bastante vantajosa, pois permitiu compreender a questão da jogada intencional de dificultar a acção do adversário, no sentido de marcar o ponto e o eliminar. Não obstante, embora o progresso destes alunos, alguns ainda demonstraram dificuldades na realização do serviço no ténis de mesa.

Durante o período de estágio, conduzi cuidadosamente o ensino de uma ampla gama de matérias relacionadas à EF, visando atender às necessidades e demandas variadas dos alunos sob a minha tutela. Compreendi que a diversidade de habilidades e interesses dos alunos exigia uma abordagem abrangente e equitativa.

Nesse contexto, as matérias de atletismo, ginástica de aparelhos, patinagem, escalada e futebol constituíram elementos significativos do planeamento, no entanto, os alunos enfrentavam maiores dificuldades noutras áreas do currículo de EF. Em consonância com o meu compromisso com a procura pela excelência pedagógica, direcionei a minha atenção particularmente para esses domínios, onde a demanda por orientação e desenvolvimento era mais urgente.

Assim, embora as matérias de atletismo, ginástica de aparelhos, patinagem, escalada e futebol tenham desempenhado um papel essencial no planeamento, a sua abordagem tornou-se mais esporádica. Esta decisão foi fundamentada na crença de que, ao focar-me nos aspectos mais desafiadores e carentes de aperfeiçoamento, podia promover um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e eficaz.

A prática esporádica destas matérias não visava relegá-las à obscuridade, mas, pelo contrário, preservar e aprimorar as competências dos alunos, garantindo que as suas habilidades nessas áreas não se deteriorassem.

A avaliação final do 2º Período encontra-se no apêndice XXXIII.

1.4.2.2. Área das Aptidão Física

Os objetivos definidos em função da agilidade, da velocidade e da capacidade cardiorrespiratória permitiram definir estratégias em aula que permitissem aos alunos atingir melhorias nestas três vertentes da aptidão física. Mais se acrescenta, que a maior parte dos alunos melhorou os seus níveis de aptidão física, algo que pôde ser verificado de acordo com a comparação dos resultados da bateria de testes do FITescola realizados no 1º Período e no 2º Período, mais especificamente, no teste de agilidade, velocidade e no vaivém. A aluna nº1 melhorou significativamente os seus níveis de aptidão física, apresentando melhorias nos três testes.

Ao nível da força superior, parece-me ser possível afirmar que os exercícios em aula não foram significativos, pois os objetivos definidos não foram eficazes, uma vez que os alunos demonstraram níveis bastantes variáveis no teste de força superior da bateria de testes do FITescola, onde uns melhoraram relativamente ao 1º período, outros mantiveram-se no mesmo nível e outros pioraram. O aluno nº4 e o aluno nº18, melhoraram ambos o seu nível, pelo qual o objetivo definido para estes alunos foi eficaz.

O resultado da bateria de testes do FITescola relativo ao 2º Período encontra-se no apêndice XXXIV.

1.4.2.3. Área dos Conhecimentos

A introdução da nova temática, nomeadamente, as questões “da dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, sendo o aluno capaz de interpretar estas duas componentes e identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica – relacionando-os com a evolução das sociedades” (DGE, 2018a). A aprendizagem experiencial utilizada em aula, no sentido de demonstrar a temática em causa foi bastante dinâmica, produtiva e inclusiva, trazendo assim o aluno para o centro da aprendizagem, onde este esteve motivado a aprender por si mesmo em função do grupo de trabalho e da tarefa proposta (Kolb & Kolb, 2006). Como consta no apêndice XXXV, esta metodologia permitiu a cada grupo de trabalho ter realidades socioculturais diferentes e, dessa forma, consoante a frase que o professor proferisse, teria de identificar e interpretar, em função de determinadas condicionantes, se seria possível ou não realizar desporto e atividade física, bem como,

compreender que fenómenos podiam ou não estar associados às possibilidades e limitações da prática. O outro elemento de avaliação, passou pelos alunos realizarem um trabalho de grupo sobre esta temática, mas mais especificamente, sobre a correlação entre o sedentarismo e a evolução tecnológica. Neste sentido, no apêndice XXXVI, encontra-se o guião que foi disponibilizado para a realização do trabalho e os respetivos critérios de avaliação. Nesta parte mais tradicional, os alunos demonstraram mais dificuldades, sendo principalmente questões de organização, falhando ao compromisso da data, bem como, apresentarem trabalhos pouco aprofundados.

Em suma, os objetivos e as metodologias introduzidas foram bastante positivas e bem definidas, uma vez que todos os alunos obtiveram uma classificação positiva na aprendizagem experiencial e, no trabalho em Word, todos os que entregaram tiveram uma avaliação positiva. Estes resultados encontram-se no apêndice XXVII.

1.4.2.1. Balanço 3ª Etapa Projeto Específico

A terceira etapa do projeto teve lugar no período compreendido entre 4 de janeiro e 31 de março, abrangendo um período de significativa importância pedagógica. Nesta fase, diferenciando-se das etapas anteriores, os grupos de trabalho foram estabelecidos sem a presença dos alunos facilitadores, o que exigiu dos participantes o abandono da zona de conforto, a exploração ativa da socialização e do empenho com o jogo. Este processo de interação ocorreu no âmbito das nossas aulas, sendo complementado pela colaboração com turmas adjacentes, ou seja, através de uma parceria estabelecida com outra turma que tinha aula ao mesmo tempo, na qual os alunos desconheciam previamente os seus parceiros ou grupos de trabalho.

A utilização das matérias de basquetebol e voleibol proporcionaram o alicerce para o desenvolvimento deste estágio do projeto. Durante este período, os estudantes foram desafiados a aprimorar as suas habilidades relacionais, a nível social e emocional, mediante a exploração das referidas modalidades desportivas. A atuação conjunta nestes contextos permitiu que os participantes aperfeiçoassem os seus vínculos interpessoais e adquirissem uma maior compreensão dos elementos-chave para a possibilidade de se relacionarem com os outros.

É válido ressaltar que o progresso verificado nessa fase reflete-se não apenas no âmbito académico, mas também nas esferas sociais e emocionais dos alunos. Em comparação com os estágios anteriores, observou-se uma melhoria significativa no

estabelecimento de relações interpessoais, indicando uma maior disposição dos estudantes para se envolverem ativamente com os seus colegas. Adicionalmente, constatou-se que a ausência dos alunos facilitadores não prejudicou o sucesso do projeto, pelo contrário, potencializou a motivação dos participantes em procurar conexões e estabelecer uma maior interação com o outro e com o jogo, impulsionando, assim, a sua progressão tanto no contexto desportivo quanto no âmbito sócio emocional. No entanto, a terceira etapa do projeto demonstrou que, através da experiência direta e do desafio de explorar as relações interpessoais de forma autónoma, os alunos conseguiram superar as suas limitações iniciais, alcançando um elevado nível de desenvolvimento relacional, bem como um notório avanço no domínio das competências socio emocionais e desportivas.

1.5 – 4ª Etapa

Esta etapa é conhecida como “Produto” e traduz o momento em que os alunos demonstram as suas aprendizagens criando um produto final que mostra como eles aplicam as habilidades, conhecimentos e capacidades adquiridas nas etapas anteriores. Assim, esta etapa visou fornecer aos alunos a oportunidade de consolidar e integrar aquilo que aprenderam, aplicando de forma significativa nas situações propostas na aula. A avaliação do produto final é uma parte crítica do processo de ensino-aprendizagem, pois permite ao professor avaliar se os objetivos de aprendizagem foram alcançados e com isso, fornecer um feedback valioso aos alunos sobre o seu desempenho. Os objetivos para esta etapa encontram-se no apêndice XXXVIII.

1.5.1. Plano

A quarta etapa começou a 17 de abril de 2023 e terminou a 7 de junho. Esta etapa foi constituída por 3 UD's de 9 aulas, 9 aulas e 5 aulas respetivamente. Um exemplo de UD encontra-se no apêndice XXXVIX.

Nesta etapa, a premissa de trabalho foi a mesma das restantes, consistindo na flexibilidade dos grupos permitindo a gestão consoante os níveis de domínio, beneficiando a aprendizagem de todos. As aulas tiveram uma estrutura por áreas, apresentando, sempre que possível, contextos de avaliação autênticos para o nível dos alunos.

1.5.1.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

No andebol, de forma a possibilitar que os alunos alcançassem os objetivos pretendidos para atingir o nível introdução, foi proposta a situação de 5x5, tendo por base os indicadores de observação de progressão no campo e muitos golos na sequência de remates em salto não protagonizados. O que foi proposto encontra-se no apêndice XL.

Esta situação permitiu aos alunos trabalhar sobre as ações técnico-táticas que tinham de realizar, permitindo dessa forma, não só mais tempo para colocar em prática as aprendizagens das etapas anteriores, bem como estarem sobre momentos de avaliação que visam a aprendizagem (Fernandes, 2008).

Embora estivesse perspetivado trabalhar sobre esta situação, as condições espaciais da escola, devido à proibição da utilização do espaço exterior, condicionaram e limitaram o 5x5, devido à existência de apenas uma baliza. A ideia de trabalhar na mesma sobre esta situação, prendeu-se com a possibilidade que a mesma ofereceu para a concretização dos objetivos propostos, mesmo apenas com uma baliza, foi possível que os alunos atingissem tais comportamentos. Mais se adianta, que o trabalho foi realizado com uma equipa a atacar que depois trocava para equipa a defender, sendo este critério mantido de forma a igualar as condições de prática e avaliação, tendo por base indicadores de observação como o contra-ataque, situações de 1x1, contacto físico, largura e profundidade e a presença do trapézio ofensivo – isto para o nível elementar.

Na matéria de basquetebol, no sentido de possibilitar a obtenção do nível introdução, privilegiei a situação de 3x3 em duas tabelas, tendo como referência os indicadores de observação de progressão no campo e muitos pontos na sequência de lançamentos na passada não protagonizados. O que foi proposto encontra-se no apêndice XLI.

Com o intuito de dar continuidade ao trabalho das etapas anteriores, no sentido de consolidar a decisão por parte dos alunos quando têm bola e de realizar lançamento na passada quando isolados, foi definida esta situação porque permitiu consolidar e colocar em prática as situações de superioridade numérica anteriormente introduzidas, agora num contexto de jogo, obrigando o aluno a realizar um *transfer*, demonstrando a sua aprendizagem.

A situação de 5x5 foi somente para os alunos cujo nível se enquadra no nível elementar, seguindo os objetivos desenvolvidos na etapa anterior, onde trabalharam a

dinâmica de passe e corte, desmarcação e reposição. Esta proposta surgiu para possibilitar a concretização dos objetivos propostos, verificando as aprendizagens dos alunos.

Relativamente ao voleibol, de forma que os alunos atinjam os objetivos finais para cumprirem o nível introdução, foi proposta a situação do jogo de cooperação 2+2 com rede a 2 metros e o serviço a 3- 4,5 metros, tendo por base os indicadores de observação de muita bola no ar e a maioria dos toques serem toque de dedos. O que foi proposto encontra-se apêndice XLII.

Esta situação, à semelhança do que foi proposto, permitiu aos alunos continuarem a trabalhar sobre uma situação adequada ao seu nível e que viabilizou a continuação da aquisição de competências, enquanto possibilitava igualmente uma oportunidade para demonstrarem as aprendizagens adquiridas até à presente etapa.

A situação de 4x4 enquadrou-se somente para os alunos que trabalhavam para atingir o nível elementar e visava culminar os objetivos trabalhados na etapa anterior, mais se acrescenta que esta situação teve por base o indicador de observação da dinâmica dos 3 toques (2ºtoque dado p/jogador da posição 3; finalizações intencionais).

Na matéria de dança, os objetivos para a etapa anterior não foram totalmente concretizados, tendo os alunos apenas adquirido as danças sociais merengue e foxtrot social, neste sentido para efeitos de concretização do nível introdução os alunos tiveram de demonstrar conhecimentos nas danças tradicionais, objetivo já anteriormente concretizado. Nesta linha de pensamento, as danças sociais foram na mesma alvo de trabalho, transitando os objetivos da etapa anterior para a presente etapa, podendo desta forma proporcionar aos alunos mais tempo de trabalho e consequentemente uma margem maior para a aprendizagem destas matérias. O que foi proposto encontra-se no apêndice XLIII.

No que diz respeito à ginástica, de forma que os alunos atingissem os objetivos finais para cumprirem o nível introdução, foi proposta a realização de uma sequência com as habilidades gímnicas representantes do nível introdução. O que foi proposto encontra-se no apêndice XLIV.

Esta situação proposta para a ginástica admitiu a continuidade do trabalho e objetivos da etapa anterior, sendo uma “forma jogada” da ginástica, possibilitando aos alunos continuarem a acurar as suas dificuldades, bem como demonstrarem as suas aprendizagens. A diferença congratulou-se somente para a aluna nº13 cujo nível se enquadrava no nível elementar, o que foi ao encontro dos objetivos trabalhados na etapa anterior, permitindo desta forma demonstrar as aprendizagens adquiridas.

No badminton, de forma a permitir que os alunos demonstrassem competências que permitiu aferir que cumpriam o nível introdução, foi proposta a situação de cooperação 1+1. O que foi proposto encontra-se no apêndice XLV.

Esta situação, em conformidade do que foi lavrado anteriormente, permitiu aos alunos continuarem a ultrapassar as suas dificuldades tendo por base uma situação tangível que possibilitasse a continuação da aquisição de competências e a demonstração das capacidades adquiridas. O torneio escada serviu para permitir a troca de pares e aumentar os níveis de cooperação, podendo desta forma permitir que os alunos se ajudassem. A troca foi realizada quando a transposição do volante acontecia 15 vezes.

A situação de nível elementar serviu somente para os alunos que se encontravam preparados para tal. Esta situação foi proposta em aula através do torneio escada, de forma a tornar a aula mais dinâmica, bem como permitir a troca de pares, aumentando a diversidade de trabalho entre os alunos.

Comparativamente ao badminton, o mesmo se alvitrou para o ténis de mesa, como proposto no apêndice XLVI.

1.5.1.2. Área da Aptidão Física

Nesta etapa, considerando Kanioglou e Drakou (2005), a estratégia para o trabalho da agilidade, velocidade e capacidade cardiorrespiratória manteve-se igual, modificando apenas o tempo da tarefa, o número de alunos e o espaço para a atividade, uma vez que apresentou resultados na etapa anterior, ficando este objetivo proposto para a manutenção destes níveis por parte dos alunos.

Para os alunos nº1 e nº22, o objetivo foi até ao final do ano letivo assegurar pelo menos os níveis de aptidão física atingidos até à presente etapa. Ao nível do trabalho da força superior continuou também durante as aulas e ocorreu em complementaridade com o aquecimento, onde o aluno, realizava 1 série de 8 flexões de braços (ACSM, 2020). Este objetivo manteve-se no sentido de ajudar os alunos a atingir melhorias ao nível da força superior, visto ter sido o campo com mais dificuldades. Este trabalho era para todos os alunos à exceção da aluna nº1 e nº22, que faziam as flexões de joelhos. Os alunos nº 4 e nº18 tinham de fazer, pelo menos, 15 flexões, aumentando a exigência, no sentido de manter o nível atingido.

1.5.1.3. Área dos conhecimentos

Ao nível da área dos conhecimentos, foi realizado um teste sumativo, no sentido de verificar as aprendizagens e conhecimentos adquiridos pelos alunos ao longo do ano letivo.

1.5.2. Balanço 4ª Etapa

1.5.2.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

No andebol, o trabalho desenvolvido através dos constrangimentos e das situações de aprendizagem propostas ao longo do ano revelaram-se úteis para ajudar os alunos a compreender o jogo, tomando as melhores decisões consoante a exigência do mesmo. A maior parte dos alunos da turma progrediram nos objetivos propostos para alcançar o nível Introdução, ainda assim, os alunos nº1;6;7;13;15;16;22 e 23 continuaram com dificuldades para desenvolver aprendizagens no que toca ao remate em salto durante a situação de jogo proposta.

Em relação aos alunos a trabalhar os objetivos do nível Elementar, houve uma progressão no sentido de compreender a desmarcação rápida e a circulação da bola, mas igualmente algumas dificuldades na exploração horizontal e a presença do trapézio ofensivo. Uma maior evolução no andebol poderia ter existido, mas penso que a proibição da utilização do campo de andebol por questões de segurança, prejudicou em muito a continuidade da aprendizagem da matéria, principalmente dos alunos de nível elementar.

No basquetebol, sendo que na avaliação inicial ninguém cumpria o nível Introdução e no final do ano apenas os alunos nº 1;6;13;22 e 23 não cumpriam o nível Introdução, o trabalho desenvolvido ao longo do ano demonstrou ter resultados significativos. Este trabalho foi possível devido à adequação das situações de aprendizagem ao nível dos alunos e à utilização de grupos heterogéneos. Ainda assim, cumprir esses objetivos foi possível devido à partilha de aulas com outras turmas, utilizando esses alunos com níveis diferentes para ajudar a cumprir os objetivos definidos para os alunos da turma, pois tendo em conta as dificuldades da turma na matéria, onde tinham dificuldades em ajudarem-se, procurar ajuda externa foi determinante.

Na fase final em relação aos alunos a desenvolver os objetivos de nível Elementar, embora notória a progressão destes alunos, foram verificadas dificuldades na realização de forma consistente do passe, corte e reposição. Esta progressão foi possível devido às situações de aprendizagem propostas e ao trabalho desta vez em grupos homogéneos.

No voleibol, as estratégias utilizadas provaram ser pertinentes, notando-se uma considerável evolução dos alunos nesta matéria ao nível da concretização dos objetivos propostos para o nível Introdução. No início do ano letivo 17 alunos não cumpriam o nível Introdução e no final do ano letivo, apenas 3 alunos não cumpriam o nível Introdução. Mais uma vez, a adequação das situações de aprendizagem, a utilização de situações analíticas quando necessário, os grupos heterogéneos e as aulas em conjunto com outra turma, possibilitaram que tais aprendizagens fossem possíveis.

Destaco ainda o desenvolvimento dos alunos a trabalhar o nível Elementar, onde metade atingiu os objetivos propostos. Isto foi possível devido ao trabalho em grupos mais homogéneos e nas situações de 4x4. Um maior tempo disponível para este grupo de alunos poderia ter sido útil para todos terem atingido os níveis, mas devido à prioridade de trabalho nas situações de nível introdução em grupos homogéneos, onde estes alunos eram necessários para ajudar os outros, o tempo dedicado ao trabalho do nível elementar pode não ter sido significativo para que todos os alunos deste nível cumprissem a totalidade dos objetivos propostos.

Relativamente à dança, os objetivos propostos foram alcançados pela turma toda, demonstrando que as propostas metodológicas implementadas durante o ano foram significativas e relevantes, permitindo desta maneira ser a matéria com mais evolução. A estratégia da divisão da dança em partes e a utilização do “flipped learning” (Hew & Lo, 2018) revelaram-se bastante úteis para a aprendizagem. Destaco que, na avaliação inicial, nenhuma dança tradicional foi dançada pela turma e no final do ano letivo, depois das danças apresentadas e avaliadas, o nível Introdução estava adquirido por todos os alunos da turma, nas três danças tradicionais.

Na ginástica de solo, foram reveladas várias dificuldades, sendo que a maior parte dos alunos da turma não atingiu o objetivo proposto. Embora tenham sido utilizadas várias estratégias, como progressões pedagógicas, utilização de ajuda material e dos colegas, e simplificação da sequência gímnica, os alunos continuaram a revelar dificuldades ao nível da ginástica, nomeadamente nos rolamentos atrás, na cambalhota após subida para pino e na roda.

No que respeita ao badminton, apesar das dificuldades de regressar à posição inicial e da deslocação necessária que o jogo exige, foi clara a evolução dos alunos nesta matéria. As situações de exercício apresentadas ao longo do ano foram úteis para a compreensão técnica dos batimentos, bem como as situações de cooperação em grupos heterogéneos foram a chave para os alunos atingirem os objetivos. Ressalvo a importância

que o torneio escada final teve para a obtenção dos objetivos, onde mesmo em situação de cooperação os alunos estavam em situação de concurso contra os outros pares, tentando em conjunto atingir as 15 transposições o maior número de vezes (Duncan & Kern, 2020).

Analogamente, no ténis de mesa, ao longo do ano algumas dificuldades foram verificadas ao nível da pega da raqueta, na reposição da posição inicial e no controlo da bola, no sentido de realizar transposições rasantes à rede. As situações de aprendizagem realizadas durante a 3ª etapa foram bastantes eficazes, bem como a utilização dos grupos heterogéneos. Nesta etapa, durante as avaliações todos os alunos da turma atingiram os objetivos propostos para o nível Introdução.

Gostaria de esclarecer que, inicialmente, estava previsto a realização de um segundo PTI como parte do estágio. No entanto, devido à limitação de tempo durante o terceiro período, que se mostrou insuficiente para a conclusão das aulas e avaliações planeadas, essa oportunidade não se concretizou. É importante salientar que, apesar deste infortúnio, conseguimos realizar uma Semana de Ensino Intensiva (SEI), que permitiu fazer trocas de aulas com os colegas estagiários e a orientadora. Isso possibilitou que eu desse aulas em nome deles e vice-versa, contribuindo para a diversificação das experiências de ensino e aprendizagem como aconteceu com o PTI.

A avaliação final do 3º Período encontra-se no apêndice XLVII.

1.5.2.2. Área da Aptidão Física

Relativamente aos objetivos definidos para a aptidão física, a turma encontra-se dividida, onde alguns alunos alcançaram a positiva relativamente aos critérios de avaliação do agrupamento e outra metade ainda não conseguiu atingir a positiva. Embora alguns alunos não tenham conseguido atingir os resultados esperados, houve melhorias, fruto da integração do trabalho da condição física ao longo do trabalho das matérias em aula e da individualização dos objetivos tendo em conta as capacidades dos alunos. No entanto, alguns alunos não alcançaram os objetivos previstos, devido à fraca participação e empenho aquando dos momentos mais exigentes e específicos de condição física.

A avaliação final da aptidão física do 3º Período encontra-se no apêndice XLVIII.

1.5.2.3. Área dos Conhecimentos

As estratégias utilizadas permitiram que a maioria dos alunos obtivesse uma classificação positiva nesta área. As estratégias adotadas, como o “blended-learning” permitiram uma maior flexibilidade e cooperação, combinando elementos de ensino presencial e online, dando oportunidade de revisitar esses recursos a qualquer momento e permitir adaptar o estudo de acordo com as suas próprias necessidades, horários e ritmos (Means, Toyama, Murphy, Bakia & Jones, 2010) bem como, a aprendizagem experiencial permitiu envolver os alunos em atividades práticas e interativas, trazendo o aluno para o centro da sua própria aprendizagem, sendo responsável pelo que aprende, conjugando a teoria na prática (Kolb & Kolb, 2006; Valério, Farias & Mesquita, 2021). Estas pedagogias permitiram trabalhar sobre os conhecimentos necessários para os alunos desenvolverem competências na temática trabalhada, sendo que a maioria demonstrou isso no teste de avaliação realizado. Ao nível do teste realizado, as classificações encontram-se no apêndice XLIX.

1.5.2.4. Balanço 4ª Etapa Projeto Específico

A quarta etapa do projeto, realizada entre os dias 17 de abril e 7 de junho, marcou um momento crucial no processo de desenvolvimento dos alunos. Nesta fase, os participantes tiveram a oportunidade de interagir com qualquer colega da turma, sendo adotado como critério a formação de grupos heterogéneos, nos quais estudantes com diferentes níveis de habilidade fossem agrupados, permitindo que aqueles com maior competência auxiliassem os seus colegas menos experientes. Esta abordagem visou promover uma dinâmica de aprendizagem cooperativa e enriquecedora (Leitão, 2010).

A etapa em questão caracterizou-se, principalmente, pela realização de avaliações finais, nas quais os alunos foram submetidos a situações de avaliação formal correspondentes ao andebol, basquetebol e voleibol. Além do desempenho nas avaliações, também se observou atentamente o comportamento e a atitude dos estudantes durante as aulas, especialmente durante a participação nos grupos compostos sem a presença de alunos facilitadores durante os jogos. Neste contexto, os resultados obtidos foram encorajadores e testemunharam as melhorias previamente evidenciadas nas etapas anteriores, pois os alunos participaram ativamente, desempenhando um papel principal no jogo e “mostrando-se” à sua equipa que estavam presentes e “dentro” do jogo. A quarta etapa do projeto revelou-se o ápice de todo o percurso realizado até então, representando um marco no desenvolvimento integral destes três alunos, pois deu possibilidade aos

mesmos para demonstrarem na prática a assimilação das competências sociais desenvolvidas durante o ano, bem como práticas, podendo envolverem-se com a sua equipa, comunicarem e participarem nos JDC de forma livre e com confiança. Isto foi também possível devido à dinâmica de trabalho que foi realizada durante o ano através de grupos heterogéneos, favorecendo dessa forma a troca de conhecimentos entre os alunos, estimulando a cooperação e proporcionando um ambiente propício para o crescimento individual e coletivo. O estabelecimento destes grupos permitiu que os alunos mais capazes desempenhassem o papel de mentores e orientadores para os colegas com menor habilidade, promovendo, assim, uma cultura de apoio mútuo e desenvolvimento conjunto. Esta abordagem mostrou-se particularmente benéfica, incentivando a construção de relacionamentos mais fortes e solidários entre os alunos, além de fortalecer o senso de comunidade dentro da turma.

1.6. Avaliações

A avaliação formativa e a avaliação sumativa, embora complementares, servem diferentes fins, sendo que a primeira pode ser considerada “avaliação para as aprendizagens” e a segunda “avaliação das aprendizagens” (Fernandes, 2008). Segundo Fernandes (2008), a avaliação formativa ocorre durante o desenvolvimento do currículo e o seu objeto são os processos de aprendizagem, tendo como finalidade principal melhorar as aprendizagens dos alunos através da informação recolhida para perspetivar e planear o futuro. Por outro lado, a avaliação sumativa ocorre durante o desenvolvimento de várias unidades curriculares ou após ter decorrido um certo período de tempo e o seu objeto são os resultados das aprendizagens dos alunos, fazendo desta maneira um ponto de situação do que os alunos sabem e são capazes de fazer num dado momento, podendo contribuir para regular as aprendizagens, mas também para atribuir classificações.

Este ponto é importante de forma a esclarecer as funções da avaliação e a minha conduta nos meus procedimentos ao longo do ano letivo. A avaliação dos alunos, durante as aulas, foi realizada através da interpretação das informações recolhidas em momentos informais e formais durante a leção e foram ajustadas as situações de aprendizagem em função das competências do aluno ou grupos de alunos, com o intuito de promover o sucesso, desenvolver capacidades e conhecimentos, bem como atingir os objetivos propostos para cada aluno, apresentados aos mesmos através de um “contrato” cujo aluno e professor, trabalhavam juntos para o atingir (Apêndice L).

Segundo Comédias Henriques (2012) o jogo formal é o contexto mais autêntico e real para os alunos expressarem as suas habilidades, conhecimentos e capacidades. Assim, no final de cada período, a fim de alinhar os processos de avaliação na área das atividades físicas e desportivas, foi considerada a importância da validade e autenticidade das situações de avaliação, nomeadamente ao nível dos JDC, verificando-se a aplicação das situações descritas nas Aprendizagens Essenciais (DGE, 2018b), que segundo Comédias Henriques (2012), são as situações de prática propícias ao aperfeiçoamento e avaliação dos alunos. Assim, a minha operacionalização das considerações de avaliação, seguiram as indicações de Comédias Henriques (2012) que sugerem a consideração de níveis de jogo, critérios de avaliação e indicadores de observação, assumindo a avaliação partindo do grupo para o indivíduo, do todo para a parte, da síntese para a análise e do jogo para o jogador.

Esta importância mantém-se para as outras matérias, sendo a situação autêntica para a ginástica e para a patinagem a realização de um esquema sequencial. Para os jogos de raquetas igualmente situações de jogo. Para o atletismo, foram considerados situações de exercício em vagas. Relativamente à dança foi avaliado o trabalho a pares com música.

No âmbito da avaliação destaco ainda a cooperação com os colegas de estágio, que em vários momentos, principalmente no 3º período, observaram as minhas aulas com o objetivo de aferir os níveis dos alunos, comparando a avaliação de cada um, com a minha avaliação, possibilitando uma avaliação mais coerente. Destaco também a realização de 2 aulas em turmas contíguas, de forma a juntar grupos de nível e realizar situações de aprendizagem para aferir o nível elementar dos meus alunos na matéria de voleibol.

A avaliação da área da Aptidão Física realizou-se através da bateria de testes do FITescola, sendo considerados, segundo os critérios do AENG, o teste de aptidão aeróbia, o melhor teste de força, o melhor teste de flexibilidade, o teste de velocidade e o teste de agilidade.

Relativamente à área dos Conhecimentos, embora a existência de critérios de avaliação, foi possível constatar que a maioria dos professores ignorava esta área da Educação Física. No entanto, conferindo-se uma área fundamental, a mesma foi desenvolvida através de fichas de trabalho e trabalhos de grupo no 1º período, trabalho de grupo no 2º período e teste escrito no 3º período. No 1º período foi abordada a “relação entre a aptidão física e saúde onde os alunos tinham de saber identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente, o desenvolvimento das

capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade no meio ambiente”. No 2º período foi abordada “a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades”. No 3º período o teste escrito englobou conteúdos das duas áreas temáticas.

2 – Direção de Turma

O Diretor de Turma (DT) é um gestor pedagógico que engloba uma tripla função, nomeadamente, preservar uma relação com os alunos da sua turma, manter uma relação com os pais/encarregados de educação e manter uma relação com os outros professores da turma (Roldão, 1995; Sá, 1996; Bom & Brás, 2003; Clemente & Mendes, 2013). A relação com os alunos é um factor muito importante do seu trabalho, tendo naturalmente uma enorme relevância para os mesmos, exercendo uma orientação ativa e dinâmica, competindo-lhe coordenar a implementação de medidas à aprendizagem, promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo e coordenativo entre professores e alunos, coordenar em colaboração com os docentes da turma, promover a participação dos pais e encarregados de educação em atividades escolares, articular atividades da turma com outras entidades da escola e da comunidade, coordenar atividades interdisciplinares da turma e apresentar um relatório ao diretor do trabalho anual desenvolvido (RIA, 2023). Ainda assim, segundo Roldão (1995), o diretor de turma desempenha duas áreas de intervenção, nomeadamente, a docência e a gestão – por um lado, um docente que coordena outros docentes e por outro um elemento que faz parte do sistema de gestão da escola, que tem como responsabilidades gerir o conselho de turma a que preside.

Na ESDLG, existia uma aula semanal de reunião com os alunos (RADT) que no caso da turma que acompanhei – 9ºH – acontecia às segundas-feiras, das 13:30h às 14:20h, sendo essa aula própria para resolver os assuntos da direção de turma com os alunos.

2.1. 1ªEtapa

Esta etapa começou no dia 12 de setembro de 2022 no 1º Conselho de Diretores de Turma e terminou no dia 31 de outubro. Esta reunião aconteceu no início do ano letivo com o intuito de se apresentar os coordenadores dos diretores de turma, apresentar aos diretores de turma os seus deveres e estatutos, bem como procedimentos relativamente à direção de turma propriamente dita.

2.1.1. Plano

No sentido de ter uma participação ativa e numa fase inicial conhecer o trabalho do Diretor de Turma, decidi estar presente em todos os momentos que me enriquecessem profissionalmente, acompanhando sempre a Diretora de Turma. Assim, decidi estar presente na reunião de direção de turma que aconteceu no dia 16 de setembro, sendo também o dia de apresentação dos alunos na escola, tendo como objetivo precisamente a apresentação dos professores aos alunos e dos alunos aos professores, demonstrar o calendário escolar, o horário da turma, normas internas de funcionamento do Agrupamento, critérios de avaliação e limites de faltas. Nesta reunião foi entregue um documento (Anexo 2) referente à convocatória para a primeira reunião de Encarregados de Educação.

Os meus objetivos nesta área, nesta etapa, passaram por conhecer os alunos e identificar aspetos críticos que necessitassem ser resolvidos, conseguindo me relacionar com os mesmos e conhecer os professores do conselho de turma. Nesta etapa, envolvi-me nas atividades necessárias, tendo sempre o acompanhamento da Diretora de Turma, ficando assim responsável por preparar a primeira reunião de Encarregados de Educação (EE) que teve acontecimento no dia 21 de setembro de 2022.

As tarefas realizadas fora da aula de RADT estão no apêndice LI.

2.1.2. Balanço 1ª Etapa

Como professor estagiário, no início foi difícil compreender completamente a função e o papel da Direção de Turma (DT), pois tentei compreender a parte burocrática e operacional do cargo. Nesta fase, colaborei com a Diretora de Turma na preparação das reuniões iniciais para apresentar aos alunos e aos EE e na preparação da reunião do Conselho de Turma do 1º Período, realizada a 16 de dezembro. Durante a primeira aula e nas aulas iniciais de RADT, percebi que a turma era unida, trabalhadora e responsável, permanecendo junta desde o 5º ano, com exceção de uma aluna nova – aluna nº9. Os alunos são empenhados, têm atitude positiva em relação à aprendizagem e mostram métodos de estudo organizado. O Conselho de Turma (CT) é formado por professores experientes, conhecidos da escola, mas que estão a trabalhar com a turma pela primeira vez. O CT é composto por 13 professores e 1 psicóloga. Em relação aos pais, pude perceber que são atentos e dedicados à educação de seus educandos, mantendo o contacto regular com a DT, resolvendo os problemas e procurando melhorias para a experiência educacional dos seus filhos.

2.2. 2ª Etapa

Na segunda etapa, que disse respeito ao mês de novembro e dezembro, acompanhei os alunos igualmente na aula de RADT e continuei a desenvolver as tarefas planeadas com a DT. As tarefas desempenhadas nesta etapa encontram-se no apêndice LII.

Nesta etapa defini os seguintes objetivos específicos (Apêndice LIII).

2.2.1. Plano

Ao nível dos alunos, foram identificados vários problemas, nomeadamente, vários professores reconheceram que as alunas nº8, nº16 e nº22 têm problemas de pontualidade, sendo assim, foram definidas várias estratégias para conseguir combater a pontualidade como: Definir um horário matinal para cada dia da semana consoante o horário; Preparação do dia na noite anterior; Utilização de rotas alternativas para chegar à escola.

Ainda no papel de DT, nesta etapa continuei presente nas aulas de RADT, acompanhei a turma na saída ao cinema na semana do cinema francês, realizei o acompanhamento necessário via e-mail com os EE com a ajuda da DT e colaborei na preparação dos eventos que ocorreram no final desta etapa: como preparar a reunião de EE e de CT de final do 1º Período.

2.2.2. Balanço 2ª Etapa

Ao nível do trabalho com os alunos foi possível desenvolver as estratégias, notando melhorias na pontualidade das três alunas, contudo melhorias eram possíveis, não obstante, destaco a importância das estratégias por mim definidas na contribuição para uma melhor pontualidade.

Além disto, ao nível das reuniões, tive uma participação bastante positiva, tanto na reunião de EE, bem como na reunião de CT, sendo consequentemente muito participativo. Na reunião de CT, estando a desempenhar o papel de DT, tive a liberdade de atuar e liderar a reunião, com a supervisão da DT, realizando também os registos necessários para a realização da ata. Na reunião de EE, tive igualmente a liberdade de interagir com os pais, comunicar sobre determinadas decisões dos professores e também,

explicar decisões da própria disciplina, que têm impacto na leção dos seus educandos, como a limitação da utilização do espaço exterior. Ainda neste campo, a construção da ata foi da minha inteira responsabilidade, sendo entregue posteriormente até 48 horas.

Posto isto, destaco a minha capacidade de relação com os alunos da turma, com os outros professores e com os pais presentes, conseguido desta forma compreender melhor o papel do DT e valorizar a importância desta área de estágio para o meu enriquecimento académico e profissional.

2.3. 3ª Etapa

Na terceira etapa, que diz respeito ao mês de janeiro, fevereiro e março, acompanhei os alunos igualmente na aula de RADT e continuei a desenvolver as tarefas planeadas com a DT.

Nesta etapa defini os seguintes objetivos específicos (apêndice LIV).

2.3.1. Plano

Nesta etapa, em janeiro, ao nível da turma comecei a realização do projeto específico através da leção durante as aulas de Cidadania e Desenvolvimento. Esta possibilidade foi autorizada pela coordenadora e foi preparado todo o conteúdo com o professor de Cidadania e Desenvolvimento da turma.

Ao nível da intervenção com os alunos, foram identificados vários problemas, nomeadamente, pela professora de português, sendo que a aluna nº3 não conseguia acompanhar as aprendizagens e tinha dificuldade de interpretação e expressão, bem como, de relação com os professores, mostrando uma maior disponibilidade para falar comigo e com a DT. Relativamente aos alunos nº4 e nº18 no que ao comportamento durante as aulas diz respeito, também foram revelados alguns problemas.

Para a aluna nº3 uma intervenção foi necessária e realizou-se uma articulação com a professora de português, sendo que a aluna todas as aulas tinha um TPC específico para realizar, sendo assim transmitido na aula de RADT se foi realizado ou não e, posteriormente, debatido com a professora de português, sendo que a professora depois na aula voltava a tocar nestes assuntos com a aluna. Para os alunos nº4 e nº18 foi realizado semanalmente um ponto de situação com os alunos, sendo que os mesmos tinham de

identificar como foi o seu comportamento durante as aulas, identificando caso houvesse comportamentos desviantes o motivo que despoletou tal comportamento.

Nesta vertente de DT, nesta fase continuei a desempenhar as minhas funções, estando presente nas aulas de RADT, bem como, acompanhei e realizei todas as atividades necessárias, acompanhando a turma em projetos inerentes às outras disciplinas, como a saída à futurália e ao museu da eletricidade, e ainda no acompanhamento necessário dos EE e na preparação dos eventos que ocorreram no final desta etapa: como preparar a reunião de EE e de CT.

Mais se acrescenta, que foi preparada e organizada a saída de campo a realizar com os alunos da turma no 3º período, o qual foi alvo também de articulação interdisciplinar, através de várias conversas informais sobre possíveis tarefas e exercícios a integrar na saída de campo de forma a serem posteriormente trabalhadas nas respetivas disciplinas.

2.3.2. Balanço 3ª Etapa

A estratégia de acompanhamento da aluna nº3 e a colaboração com a professora de português foi determinante para a concretização das medidas adotadas no início da etapa, contudo esta medida não foi suficientemente eficaz na melhoria do aproveitamento na disciplina de português. Relativamente aos alunos nº4 e nº18, as situações com intenção de reflexão sobre o comportamento adotado durante as aulas não se revelaram significativas, uma vez que os registos de comportamento foram mais recorrentes no 2º período, tendo sido registado três medidas disciplinares corretivas ao aluno nº18. No sentido de resolver estas situações, foram marcadas reuniões com os EE, tendo sido importantes, mostrando resultados momentâneos, mas não duradouros. O aluno nº18 mostrou algumas melhorias, já ao aluno nº4 foi aplicada a medida disciplinar sancionatória de suspensão da escola por um período de três dias. Desta forma, o CT analisou a situação e de acordo com o estipulado no nº7 do Artigo 26º do Estatuto do Aluno (Lei n.º 51/2012, de 5 de setembro), aplicou a medida disciplinar corretiva de atividades de integração na escola.

Ao nível do limite de faltas injustificadas, alguns alunos da turma atingiriam metade do limite de faltas injustificadas, pelo qual os EE foram avisados relativamente a esta dimensão.

Relativamente à orientação escolar, no sentido de ajudar os alunos a definir o seu percurso académico após a conclusão do 9º ano de escolaridade, foram realizadas várias sessões com a psicóloga da escola, durante as aulas de RADT. Ainda neste campo, a saída à futurália no dia 23 de março, na Feira Internacional de Lisboa, permitiu contribuir para a escolha do percurso escolar dos alunos, onde estes tomaram conhecimento das vias possíveis para o fazer, ou seja, cursos tecnológicos, cursos profissionais e futuramente cursos superiores.

2.4. 4ª Etapa

A quarta etapa, diz respeito ao mês de abril, maio e junho e acompanhei os alunos igualmente na aula de RADT e desenvolvi as tarefas planeadas com a Diretora de Turma.

Nesta etapa defini os seguintes objetivos específicos (apêndice LV).

2.4.1. Plano

Em relação aos alunos nº4 e nº18, ambos apresentaram problemas ao nível do seu comportamento no período passado, pelo qual uma nova intervenção foi necessária, onde estes alunos foram propostos para terem sessões com a psicóloga da escola, bem como frequentarem o gabinete de apoio ao aluno.

Para a aluna nº3 a intervenção manteve-se e realizou-se em articulação igualmente com a professora de português, sendo definido semanalmente uma tarefa que fosse ao encontro do exigido na prova final de ciclo a nível escolar, preparando a aluna para este desafio. Ainda, refiro, que foi realizada uma avaliação dos documentos da educação especial, nomeadamente – RTP –, em CT no final do ano letivo.

Relativamente à turma no geral, foi concluído e avaliado o PT, na última reunião de CT e foi igualmente realizado o relatório final de DT.

No que diz respeito à saída de campo, foi realizada no dia 20 de abril, no Centro Desportivo Nacional do Jamor, contribuindo para a realização de atividades de exploração da natureza, bem como, para a possibilidade da interdisciplinaridade entre a Educação Física, Ciências Naturais e Inglês, no sentido de elevar os conhecimentos e capacidades dos alunos, de uma forma mais dinâmica e experiencial.

Nesta vertente de DT, nesta fase continuei a desempenhar as minhas funções, estando presente nas aulas de RADT, bem como, acompanhei e realizei todas as

atividades necessárias nesta etapa como: informar os EE das faltas e de todas as informações provenientes da direção, coordenação, etc., analisar a pauta de avaliação do 2º Período, marcar e reunir com os EE dos alunos inferiores a 3 – no sentido de atuar conjuntamente com o objetivo de melhorar os resultados escolares dos alunos em causa –, reunir presencialmente com os EE dos alunos com problemas comportamentais, marcar e reunir com os EE para reunião de final de 2º período, informando da prestação dos seus educandos, bem como informar das provas finais de ciclo – Português e Matemática (Despacho Normativo n.º 4-B/2023, de 3 de abril) e informar dos exames de Equivalência à Frequência (PEF) e informação sobre matrículas.

2.4.2. Balanço 4ª Etapa

Durante a 4ª etapa, foi dada continuidade às medidas de intervenção para os alunos nº4 e nº18, que apresentaram problemas comportamentais. Como planeado, eles participaram nas sessões com a psicóloga da escola e frequentaram o gabinete de apoio ao aluno. Estas intervenções tiveram resultados positivos para o aluno nº4, contribuindo para uma melhoria no seu comportamento e integração no ambiente escolar.

No caso da aluna nº3, a intervenção manteve-se em articulação com a professora de português e a professora de ensino especial, com foco na preparação para a prova final de ciclo, mas a aluna teve dificuldades em aceitar a ajuda. No âmbito da turma, o Plano de Turma foi concluído, refletindo as atividades desenvolvidas e os resultados alcançados pela turma durante o ano letivo.

2.4.3. Saída de Campo

Na 1ª Etapa, ocorreu a apresentação do tema da saída de campo à orientadora e ao Departamento de Educação Física. Foi discutida a viabilidade e importância desta atividade, bem como a necessidade de apoio e colaboração das partes envolvidas.

Durante a 2ª Etapa, foram identificados os objetivos pretendidos para a saída de campo e estabelecidos os processos de planeamento necessários. Decidiu-se realizar a atividade no Centro Desportivo Nacional do Jamor por ser um reconhecido centro desportivo e por oferecer uma ampla variedade de desportos num ambiente natural, algo que seria o ideal para a realização da saída de campo. Após isto, foram realizados contactos com o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e o Centro

Desportivo Nacional do Jamor para viabilizar a realização das atividades, como a canoagem e a escalada. Foi possível agendar a canoagem, porém a escalada não pôde ser realizada devido a questões de segurança relacionadas com a própria parede de escalada.

Na 3ª etapa, iniciou-se a elaboração do programa geral, que englobou todas as informações relevantes sobre a saída de campo. Neste guião (Apêndice LVI) foram incluídos detalhes sobre o local, o itinerário, as descrições das atividades, os seus objetivos e os professores responsáveis por cada uma delas. Também foram consideradas possibilidades de interdisciplinaridade, estabelecidos horários, formados grupos de trabalho e elaborado um mapa do local. A presença da professora orientadora e de outra professora de Educação Física foi definida, contudo a participação dos diretores de turma e de outros professores convidados não foi possível.

Na 4ª etapa realizou-se a atividade. A saída de campo ocorreu no dia 20 de abril de 2023, no Centro Desportivo Nacional do Jamor. Nesta etapa, foram atribuídas funções e responsabilidades aos membros do núcleo de estágio e aos professores envolvidos. Os meus colegas de estágio ficaram responsáveis pela organização dos alunos e pela explicação do programa geral e dos procedimentos a serem seguidos ao longo do dia. Como responsabilidade específica, coube a mim a preparação e organização do material, bem como a montagem dos pontos de orientação e a sinalização no percurso de BTT. Além disso, desempenhei um papel importante no ponto de BTT durante o percurso de orientação, orientando e instruindo os grupos sobre os objetivos propostos para a atividade, o percurso a ser percorrido, os elementos de segurança e outros aspectos relevantes, proporcionando um briefing inicial completo.

2.4.3.1. Balanço Saída de campo

A saída de campo foi um momento agradável durante o meu estágio. O sucesso desta atividade exigiu uma cuidadosa preparação e planeamento prévio, abrangendo desde a definição das atividades e objetivos, definição de grupos de trabalho, programação do dia, solicitações necessárias aos professores da escola para acompanharem a atividade, a aprovação da direção para a saída, o contacto com a entidade responsável pela marcação das atividades e a deslocação antecipada para reconhecimento e preparação das atividades.

Diversas atividades foram realizadas ao longo do dia, canoagem e um percurso de orientação em estrela. Este percurso envolveu pontos de controlo normais da orientação,

bem como desafios adicionais, como: BTT, tiro com arco e jogos tradicionais. Durante a orientação, todos os grupos participaram numa ação de plogging, que consistiu em recolher resíduos enquanto se praticava exercício físico. Esta atividade e a saída de campo no seu todo, permitiu promover a consciência ambiental e a responsabilidade social dos alunos, sensibilizando-os para a importância da preservação do meio ambiente e de comportamentos ecológicos na sua vida (Otto & Pensini, 2017; Franquelino, de Oliveira, & da Silva, 2020), da mesma forma, ajudaram a promover o empenho dos alunos e o desenvolvimento de habilidades, como trabalho em equipa, pensamento crítico, resolução de problemas, tomada de decisões, desenvolvimento motor, cognitivo, social e emocional (Franquelino, de Oliveira, & da Silva, 2020). Nesta linha de pensamento, é possível afirmar que na saída de campo também é permitido promover a comunicação efetiva, resolução de problemas e liderança, concentração, gestão do risco/segurança, equilíbrio, precisão e controlo motor, preservação e valorização do património cultural. Estas habilidades são fundamentais para a formação integral dos indivíduos, preparando-os para os desafios da vida futura.

Um aspeto pertinente da saída de campo foi a interdisciplinaridade observada durante o dia, em particular, na disciplina de Ciências Naturais, foi abordado o tema da medição da frequência cardíaca, onde os alunos tiveram a oportunidade de compreender e aplicar conceitos científicos na prática, relacionando a teoria e a vivência no contexto da atividade desportiva, e na disciplina de Inglês foi desenvolvida uma fotorreportagem. (Kolb & Kolb, 2006).

Não obstante, alguns pontos merecem destaque para futuras melhorias. Por exemplo, poderíamos considerar a remoção do percurso em estrela, a fim de evitar um desgaste excessivo nos alunos. Também seria recomendável ter à disposição um kit de primeiros socorros para lidar com imprevistos. Além disso, a inclusão de uma atividade de escalada poderia enriquecer ainda mais a experiência, proporcionando aos alunos um desafio adicional, bem como uma maior componente interdisciplinar. Por fim, seria interessante haver uma ligação entre as matérias da saída de campo e as matérias dadas nas aulas de educação física, podendo desta forma comprovar-se o princípio da continuidade e as atividades experienciadas na saída de campo, não serem meramente ocasionais, mas sim contínuas e representativas de aprendizagem para os alunos.

É importante ressaltar toda a aprendizagem adquirida pelos alunos através destas atividades. Além do conteúdo disciplinar abordado, eles tiveram a oportunidade de desenvolver habilidades cognitivas, físicas, emocionais e sociais de maneira integrada. A

saída de campo proporcionou um ambiente de aprendizagem diferenciado, onde os alunos puderam experimentar na prática conceitos teóricos, fortalecer a cooperação e o trabalho em equipa, e desenvolver uma consciência ambiental, de cidadania ativa e de socialização – momento crucial da saída de campo, pois esta experiência revelou-se altamente benéfica para os meus alunos, especialmente aqueles que enfrentam desafios significativos nas suas interações e relações sociais, como a aluna nº3, nº9 e nº14.

Por fim, é imprescindível destacar a importância da comunicação, organização, planeamento, preparação e, acima de tudo, a cooperação e entreaajuda do núcleo de estágio para o sucesso desta atividade. Esta colaboração reflete a importância do trabalho em equipa e da gestão eficaz de recursos humanos no contexto educacional.

2.5. Projeto Específico – Direção de Turma

Tema – “A alimentação e o Desenvolvimento Sustentável”

A imprevisibilidade característica do mundo atual coloca desafios à educação, onde a escola deve estar atenta aos problemas da sociedade, preparando as novas gerações para uma convivência plural e democrática (Monteiro, Ucha, Alvarez, Milagre, Neves, Silva., ... & Macedo, 2017). Hoje vivemos num mundo com problemas globais como as alterações climáticas, as desigualdades no acesso aos bens e direitos fundamentais, às crises humanitárias, entre outros, onde o futuro do planeta, em termos sociais e ambientais, depende da formação de cidadãos com competências e valores não apenas para compreender o mundo que os rodeia, mas também para procurar soluções que contribuam para nos colocar na rota de um desenvolvimento sustentável e inclusivo (Monteiro et al., 2017).

A disciplina de Cidadania e Desenvolvimento faz parte das componentes do currículo nacional e podemos encontrar como alvo de aprendizagens essenciais os seguintes temas: Desenvolvimento Sustentável; Educação Ambiental; Saúde (Promoção da saúde, saúde pública, alimentação, exercício físico) e Bem-estar animal (Monteiro et al., 2017; DGE, 2018a). Nesta linha de pensamento, como justificação de conteúdos programáticos e temas a abordar, a disciplina prevê, através do Referencial da Educação Ambiental para a sustentabilidade (Câmara, Proença, Teixeira, Freitas, Gil, Vieira, ... & de Castro, 2018) que os alunos compreendam o conceito de sustentabilidade; adotem comportamentos que visam o bem-estar animal, adotem comportamentos que visam a preservação dos recursos naturais no presente tendo em vista as gerações futuras,

conheçam modos de produção que visam a sustentabilidade, conheçam as causas das alterações climáticas, compreendam os impactos ambientais resultantes das alterações climáticas, tomem consciência da necessidade de adotar comportamentos que visam a adaptação e mitigação face às alterações climáticas, compreendam a importância da água como recurso essencial à existência de vida no planeta, assumam comportamentos que refletem o respeito e valorização da água enquanto recurso, utilizem racionalmente a água, entendam a importância dos oceanos para a sustentabilidade do planeta, compreendam que as atividades humanas são as principais causas de degradação do solo. Ainda como apoio aos conteúdos programáticos, a disciplina apresenta também o Referencial de Educação para a Saúde, que demonstra que os alunos devem saber propor alternativas alimentares saudáveis para ocasiões especiais, optar nas suas práticas alimentares por géneros alimentícios saudáveis, comparar géneros alimentícios de acordo com os riscos e/ou benefícios para a saúde, relacionar a alimentação saudável com a prevenção das principais doenças da contemporaneidade (obesidade, doenças cardiovasculares e cancro), analisar a importância do consumo de água, respeitar e aceitar as diferenças da dieta relacionadas com opções religiosas, filosóficas, culturais, éticas, entre outras, analisar a desflorestação causada pela agricultura intensiva, identificar os tipos de produção (agrícola e animal) com mais impacto nas reservas hídricas, discutir os impactos ambientais simples provocados pelo desperdício alimentar, compreender a necessidade de uma adequada ingestão de alimentos e/ou líquidos antes da prática de atividade física (Carvalho, Matos, Minderico, Almeida, Abrantes, Mota, ... & Lima, 2017).

Estas condições educativas correlacionam-se com o Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, pois as competências na área de Bem-estar, Saúde e ambiente dizem respeito à promoção criação e transformação da qualidade de vida do indivíduo e da sociedade, nomeadamente: “adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade”; “compreender os equilíbrios e as fragilidades do mundo natural na adoção de comportamentos que respondam aos grandes desafios globais do ambiente”; “manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista à construção de um futuro sustentável” (Martins, Gomes, Brocardo, Pedroso, Camilo, Silva, ... & Rodrigues, 2017).

Nesta linha de pensamento, encontramos uma correlação com a área de conhecimentos da EF, elevando ainda mais a pertinência do tema a abordar, na medida em que, segundo a DGE (2018a), o aluno consegue “relacionar a aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente, a composição corporal, a alimentação, bem como a afetividade e a qualidade do meio ambiente.”

Os objetivos, processo e avaliação deste projeto encontram-se no apêndice LVII.

2.5.1. 1ª Etapa

2.5.1.1. Plano

Esta etapa teve início em setembro e teve continuidade até dezembro. Durante o período de setembro a dezembro iniciei uma etapa importante do meu estágio, na qual propus ao professor de Cidadania e Desenvolvimento e à coordenadora da área, a elaboração de conteúdos e formas de lecionação mais apropriadas para a disciplina, demonstrando o tema a desenvolver. Além disso, solicitei autorização para intervir nas aulas desta disciplina, a fim de implementar o meu projeto de direção de turma.

2.5.1.2. Balanço 1ª Etapa

Nesta proposta, visava trabalhar fora da minha área de especificação, permitindo-me colaborar com a comunidade escolar e contribuir para a aprendizagem dos alunos. Expliquei os benefícios de abordar temas relacionados à cidadania e desenvolvimento, uma vez que essas competências são fundamentais para a formação integral dos estudantes. Após a apresentação da minha proposta, obtive autorização para intervir nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, o que me permitiu colocar em prática o meu projeto de direção de turma. Dessa forma, pude trabalhar em conjunto com o professor e a coordenadora, estabelecendo um diálogo constante para alinhar os conteúdos com os objetivos pedagógicos da disciplina.

2.5.2. 2ª Etapa

2.5.2.1. Plano

Ao nível do projeto de direção de turma, nesta etapa foi realizada toda a preparação necessária para a implementação do projeto específico a realizar na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento. Neste sentido foram realizadas também reuniões com o professor da disciplina, com o intuito de demonstrar o projeto, os seus objetivos, o conteúdo preparado, as formas possíveis de lecionação e quais estratégias fariam sentido implementar, ouvindo também o professor e trabalharmos em conjunto, no sentido de preparar o melhor conteúdo possível para a turma, sendo o conteúdo reformulado várias vezes até estar pronto para apresentar aos alunos.

2.5.2.2. Balanço 2ª Etapa

Durante esta etapa, dediquei-me à preparação e implementação do projeto de direção de turma na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento. Inicialmente, realizei reuniões com o professor responsável da disciplina, a fim de apresentar o projeto, discutir os seus objetivos e estratégias de lecionação. Estas reuniões foram fundamentais para alinhar as expectativas e garantir que o conteúdo preparado fosse relevante e adequado para os alunos. Durante as reuniões, tive a oportunidade de expor as minhas ideias e receber feedback construtivo do professor. A nossa colaboração foi essencial para moldar e aprimorar o conteúdo do projeto, tornando-o mais coerente e alinhado com os objetivos pedagógicos da disciplina e dos objetivos por mim definidos. Neste processo, houve uma constante revisão e reformulação do conteúdo, garantindo que estivesse claro, estruturado e adequado ao nível de compreensão dos estudantes. Considero que a realização destas reuniões e o trabalho conjunto com o professor de Cidadania e Desenvolvimento foram extremamente enriquecedores.

2.5.3. 3ª Etapa

2.5.3.1. Plano

Esta etapa teve início com o início da disciplina, sendo uma disciplina semestral só teve início a 9 de fevereiro e prolongou-se até abril. Para esta etapa foi delineado apresentar o tema à turma e os respetivos subtemas, explicar o seu enquadramento com a

disciplina e com os objetivos definidos (Apêndice XXX), bem como a sua correlação com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 2 (ODS2) da Organização das Nações Unidas (ONU). Em continuidade, foi planeado demonstrar alguns documentários, cuidadosamente selecionados anteriormente, tanto no campo do conteúdo, como cuidados com as informações e imagens passadas, depois foram realizados debates/discussões e fichas de leitura sobre os documentários visualizados. Por fim, foram constituídos os grupos de trabalho e esclarecido aos alunos a forma de procedimento do trabalho a realizar, onde os alunos iniciaram a pesquisa e o desenvolvimento do produto final. Este produto final foi definido ser apresentado em *Padlet*, permitindo a colaboração coletiva e a síntese do trabalho realizado pela turma, promovendo a participação ativa dos alunos e a divulgação dos resultados à comunidade.

2.5.3.2. Balanço 3ª Etapa

Ao nível do projeto específico de direção de turma, após toda a articulação com o professor da disciplina, posso afirmar que foi apresentado o tema à turma, intitulando-se de “A alimentação e o Desenvolvimento Sustentável”. Este tema está integrado nos ODS 2030 da ONU, de forma transversal, mas mais especificamente nos ODS 2 – Erradicar a Fome. Após esta apresentação, foi demonstrado também à turma quais os objetivos pretendidos e quais os subtemas possíveis para escolha para a realização do trabalho (Apêndice LVIII). Os alunos da turma realizaram grupos de trabalho de forma livre e independente, sendo então distribuídos pelos subtemas propostos.

Depois disto, os alunos realizaram atividades, nomeadamente, a visualização de vídeos-documentário alusivos ao tema, como o impacto da indústria alimentar e pecuária, e da produção de carne e laticínios no meio ambiente natural, realizando posteriormente um breve debate, em que se registaram exposição de argumentos e interações positivas – com consequentes respostas em duas fichas de leitura/trabalho (Apêndice LVIV). Foi realizada também uma pesquisa no contexto de sala de aula e disponibilizado conteúdo aos alunos através da projeção no quadro – disponibilização de materiais didático-pedagógicos de referência no *Classroom* criado para a disciplina –, sob a orientação dos professores. Durante esta etapa do projeto de direção de turma, os alunos exibiram um notável grau de empenho e envolvimento nas atividades propostas. O trabalho em grupos proporcionou um ambiente propício para a troca de ideias e argumentações, resultando em interações positivas e construtivas. Além disso, as atividades propostas promoveram

a pesquisa ativa de conhecimento, tanto no contexto da sala de aula como na utilização de recursos tecnológicos, como dispositivos móveis e computadores, ampliando as possibilidades de pesquisa e aprofundamento nos temas abordados. A disponibilização de materiais didático-pedagógicos no ambiente virtual de aprendizagem contribuiu para enriquecer as fontes de informação e fomentar o processo de construção do conhecimento (Kolb & Kolb, 2006; Means et al., 2010; Valerio, Farias & Mesquita, 2021)

2.5.4. 4ª Etapa

2.5.4.1. Plano

Esta etapa, teve início em maio e terminou a 1 de junho, onde os alunos continuaram as diretrizes da etapa anterior, sendo que pesquisaram ativamente por bibliografia, selecionaram a informação encontrada com a minha orientação e finalizaram o produto final no *Padlet*.

2.5.4.2. Balanço 4ª Etapa

Relativamente ao projeto específico da direção de turma, durante a 4ª etapa, os alunos demonstraram um elevado nível de dedicação e interesse, culminando na finalização das suas pesquisas bibliográficas e na elaboração dos trabalhos em grupo no *Padlet*. Esta plataforma online serviu como um repositório para todos os projetos grupais, representando, assim, o projeto de turma como um todo. O processo de conclusão dos trabalhos envolveu a reunião e seleção cuidadosa do conteúdo pesquisado pelos alunos, onde os mesmos aplicaram habilidades de síntese e organização para construir os trabalhos de forma simples, refletindo a sua aprendizagem e conhecimento adquirido sobre o tema proposto. O *Padlet*, como ferramenta de partilha e exposição dos trabalhos, permitiu que os alunos compartilhassem as suas produções com o CT. Esta partilha foi um momento de valorização do esforço e dedicação dos alunos, além de proporcionar a disseminação do conhecimento construído ao longo do projeto.

É digno de nota ressaltar a notável criatividade dos alunos ao realizar as suas pesquisas e apresentações no *Padlet*. Os alunos assumiram o papel central no processo de aprendizagem, entregando-se ativamente na procura de informações, na construção de conhecimento e na expressão das suas ideias e descobertas. Ao participarem através dum

ambiente de aprendizagem mais autónomo e exploratório, os alunos foram incentivados a desenvolver habilidades de pensamento crítico, resolução de problemas e trabalho em equipa. A abordagem centrada no aluno adotada neste projeto de direção de turma demonstrou-se altamente eficaz. Os alunos tiveram a oportunidade de vivenciar uma aprendizagem significativa, que vai além das aulas tradicionais, incentivando-os a serem protagonistas do seu próprio processo educativo. Esta abordagem fomentou a autonomia, a responsabilidade e o desenvolvimento de competências essenciais para o seu crescimento académico e pessoal.

O projeto de turma criado em *Padlet* encontra-se no apêndice LX.

3 – Desporto Escolar

A escola, é o lugar ideal, mais puro, onde a mensagem do desporto chega, e de onde parte, na sua versão mais verdadeira e genuína (Sobral, 1991). As funções da escola são distintas das do clube ou de outro setor do sistema desportivo tornando inviável um modelo único, estandardizado, concentrado e piramidal da competição, do rendimento, da medida e do recorde, entregue às mãos de burocratas e privilegiados (Pires, 1991).

O Desporto Escolar (DE) é uma atividade extracurricular que complementa a formação integral dos alunos, promovendo a socialização (Marques, Pereira & Batista, 2017), a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e a compreensão do desporto como fator cultural (Decreto-Lei n.º 49/2005; Decreto-Lei n.º 5/2007; Sobral, 1991), bem como, a liberdade de escolha em função das suas necessidades, dos seus desejos, dos seus interesses e das suas vocações (Pires, 1991; Decreto -Lei n.º 95/91).

A AF regular de intensidade moderada traz benefícios significativos para a saúde, enquanto a AF insuficiente em contrapartida, é um dos principais fatores de risco para a mortalidade global e a saúde geral (WHO, 2018). Apesar dos benefícios da AF regular para a saúde serem reconhecidos, a percentagem de indivíduos envolvidos em AF suficiente para conferir saúde é baixa (WHO, 2018).

Segundo Porfírio et al., (2012), os alunos que participaram no DE têm tendência a praticar AF seja por lazer, prática formal ou num clube desportivo/escola, enquanto os alunos que não participaram no DE revelaram uma menor prática de AF, bem como a presença de um estilo de vida mais sedentário. Nesta linha de pensamento, Carreiro da Costa (2005; 2019) e Porfírio et al., (2012) afirmam que a escola pode dar um contributo fundamental para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, sendo a prática de AF e o desporto um dos meios disponíveis para reverter estas tendências sedentárias e afastar riscos em termos de saúde.

A ESDLG teve como modalidades do DE, o voleibol, o ténis de mesa, o badminton, o basquetebol e o desporto escolar escola ativa. A escolha da modalidade recaiu sobre o voleibol, por ser uma modalidade pouco desenvolvida pela minha pessoa, verificando neste campo, uma oportunidade também de aprendizagem.

O desporto escolar de Voleibol realizou-se duas vezes por semana, em dois treinos de 50 minutos, acontecendo às quartas-feiras das 12:10h às 13:00h e às sextas-feiras das 13:30h às 14:20h. Este núcleo foi o mais representativo na escola, tendo a participar, 32

alunos. Este núcleo apresentou competições externas, contudo não teve competições internas inicialmente planeadas.

3.1. 1ª Etapa

A área do Desporto Escolar começou mais tarde em alguns núcleos devido à indecisão de quais núcleos iriam existir e também na definição horária para os mesmos. Para a divulgação dos núcleos de Desporto Escolar o grupo de estágio realizou cartazes de divulgação (Apêndice LXI). O grupo-equipa escalão “Juvenis masculinos”, o qual estive inserido, era constituído por 32 alunos, sendo maioritariamente já todos praticantes do ano anterior.

Devido ao atraso nas decisões do desporto escolar, ingressei no grupo-equipa de voleibol um pouco mais tarde do que o normal, começando apenas no dia 14 de outubro de 2022, sendo esse o primeiro treino em que tive presente.

Para esta 1ª Etapa defini alguns objetivos como estabelecer rotinas e normas de funcionamento; Avaliação inicial dos alunos; Identificação de alunos mais capazes e menos capazes; Criar um clima positivo e promotor de aprendizagem; os alunos identificarem-me como professor/líder.

3.1.1. Plano

Tendo em conta o atraso no início do desporto escolar e pelo motivo do professor responsável ser o mesmo dos anos anteriores, tendo vindo a acompanhar o grupo-equipa, uma avaliação inicial foi realizada apenas nas cinco aulas do mês de outubro, no sentido de eu observar os jogos de nível – 4x4; 6x6 e tirar conclusões. Estas, foram ajudadas e refletidas pelo professor no sentido de compreender efectivamente as capacidades dos alunos do grupo-equipa e darmos seguimento ao trabalho que estava planeado, não roubando assim mais tempo em avaliação inicial. A avaliação inicial realizada encontra-se no apêndice LXII.

Neste sentido os treinos começaram sempre com os alunos a formarem pares ou trios, ficando a realizar situações que permitiam trabalhar o passe e a manchete, aumentando consideravelmente a relação com a bola, algo fundamental na fase em que todos estes alunos se encontram.

Numa fase seguinte do treino, foram privilegiadas situações que colocassem em evidência o passe, o deslocamento para o ponto de queda da bola e a manchete, ficando os alunos a realizar situações de 2+2 na rede, em vagas. Numa última fase do treino foram sempre privilegiadas as situações de jogo 4x4 e 6x6, sendo o grupo-equipa dividido, podendo os alunos participarem nas situações de jogo adequadas ao seu nível.

3.1.2. Balanço 1ªEtapa

O DE começou mais tarde que o suposto, ainda assim foi possível cumprir com os objetivos definidos, sendo que a avaliação inicial foi encurtada e realizada em conjunto, o clima de aula era muito positivo e promotor de aprendizagem porque os alunos já tinham esta rotina implementada, ficando assim só este objetivo concluído através dos alunos que entraram este ano. Relativamente ao ser visto como professor/líder, foi bem conseguido, pois o professor deu-me oportunidade de lecionar, comunicar e orientar o treino, o que afirmou muito a minha liderança dentro do grupo-equipa logo desde o início. Os alunos nesta fase conseguiram trabalhar através de um clima positivo e promotor de aprendizagem, bem como foram capazes e autónomos para montar e preparar a aula e começar a rotina inicial de aquecimento. O grupo-equipa era de certa forma heterogéneo, mas com bastantes capacidades, o que facilitou em muitos momentos a aprendizagem durante o treino, potencializando os momentos de aperfeiçoamento dos elementos técnicos, de cooperação e relações entre a equipa, bem como, a competição. Em contrapartida, o grupo também era, em momentos do treino, dividido, de forma a termos também momentos mais competitivos e os alunos trabalharem dentro das respetivas equipas de competição, podendo diversificar o trabalho de acordo com as capacidades dos alunos. Ainda assim, no campo competitivo, nesta etapa, em colaboração com o professor, conseguimos implementar durante os treinos, momentos para a realização de jogos 4x4 em torneio escada. Nestes jogos 4x4 os alunos participaram em equipas heterogéneas sendo possível ter presente em todas equipas alunos mais capazes e menos capazes, de forma a promover a aprendizagem dos alunos menos capazes através da cooperação dos alunos mais capazes. De forma a adequar também o ensino à capacidade dos alunos mais capazes, em vários treinos, os alunos foram também divididos por nível, de forma a dar oportunidade a alunos mais capazes de jogar o jogo 6x6.

A nível pessoal, especificando mais o meu trabalho, fui designado pelo professor responsável para assumir a responsabilidade por um dos grupos, incluindo a leção dos treinos. Esta oportunidade de liderar um grupo foi crucial para alcançar os objetivos estabelecidos e também desempenhou um papel importante no meu desenvolvimento profissional como professor e aperfeiçoamento na matéria de voleibol. Assumir a responsabilidade por um grupo permitiu-me ganhar experiência prática na condução dos treinos e lidar diretamente com os desafios e oportunidades que surgiram. Foi uma oportunidade para aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos e desenvolver habilidades pedagógicas na prática.

Além disso, assumir a leção do grupo ajudou-me a compreender as necessidades e dificuldades do grupo, proporcionando-me uma perspetiva mais abrangente que me permitiu trabalhar em conjunto com o professor responsável de forma a definirmos as prioridades para o grupo-equipa.

3.2. 2ª Etapa

Esta etapa teve início a 9 de novembro e terminou a 16 de dezembro. Foram realizados 11 treinos divididos em 2 UD's, de 6 aulas e 5 aulas respetivamente. Com base na avaliação inicial realizada e com o feedback do professor, que já conhecia os alunos, acompanhando este grupo-equipa já do ano anterior, defini objetivos para os alunos até ao final da etapa (Apêndice LXIII).

3.2.1. Plano

O grupo-equipa já dominava maioritariamente o nível elementar do voleibol, sendo que alguns alunos estavam no nível avançado. Neste sentido, os aquecimentos dos treinos tinham todos o mesmo procedimento, sendo a repetição um fator favorável para aqueles que necessitam de aprender e uma boa oportunidade para os mais capazes colaborarem, ajudando assim esses a aprender e aumentar a relação com a bola de todos os alunos. Esta repetição permite ao aluno ser autónomo, chegando ao treino e já saber o que precisa de fazer, bem como tem várias fases, sendo assim um aquecimento adaptável ao grupo de trabalho e aos níveis dos alunos.

Relativamente aos conteúdos desta etapa, em concordância com o professor responsável, demos preferência ao trabalho do serviço por cima, da manchete e do passe,

contudo começámos com o serviço por baixo de forma a proporcionar momentos de sucesso aos alunos de nível mais baixo, podendo-os levar até ao serviço por cima. Respetivamente a outros elementos técnicos, introduzimos também o remate, o amorti e o bloco para os alunos de nível elementar/avançado. Analogamente, nos aspetos táticos introduzimos o sistema de jogo 5x1.

As aulas tiveram todas a mesma estrutura, mantendo o aquecimento a pares/trios fora da rede numa primeira fase, dando continuidade ao trabalho do serviço, do toque de dedos e da manchete em situações de exercício na rede numa segunda fase. Numa última fase todas as aulas terminavam com situações de jogo, sendo representadas pelo nível dos alunos. Os alunos de nível avançado realizaram jogo 6x6 e os alunos introdução numa fase inicial realizaram 2+2, sendo que rapidamente foram integrados no 4x4. O exemplo de UD aplicada encontra-se no Apêndice LXIV.

Ainda no aspeto competitivo, os alunos em dezembro participaram na Taça Valsassina, num torneio de 4x4. Esta oportunidade foi o culminar do trabalho realizado nos treinos, onde o aluno pode fazer o *transfer* para o jogo, relativizando assim o “combate” com o adversário e o resultado em prol da superação individual em cooperação com a equipa, aumentando a sua participação e dando valor à aprendizagem por meios de competição (Hager, 1995; Duncan & Kerk, 2020), bem como, foi uma excelente estratégia de combater a falta de oportunidades competitivas do desporto escolar, que apresentou muitos poucos encontros ao longo do ano letivo.

3.2.2. Balanço 2ª Etapa

Considerando os objetivos definidos para a etapa, foram alcançados os objetivos definidos para alguns alunos de nível elementar, nomeadamente, correspondendo a dificuldades na questão do remate, principalmente, qualidade na sua execução. No nível avançado notou-se alguma falta de consistência na realização do serviço por cima dificultando a recepção por parte do adversário, bem como conciliar o tempo de salto no remate. Neste sentido as situações de exercício durante os treinos permitiram trabalhar estas mesmas dificuldades, sendo que certas condicionantes, como por exemplo, o aluno servir mais próximo da rede, pareceram ser eficazes e permitiram o aluno ter mais sucesso. A realização do treino analítico na desconstrução em fases da chamada para o remate pareceu ser igualmente eficaz, mas quando transferido para a situação de exercício na rede ainda foi notório algumas dificuldades.

As situações de competição pareceram ser bastante motivadoras e benéficas para trabalhar as componentes realizadas durante os treinos, sendo o momento que os alunos mais gostam e se empenham, conseguido trazer à luz toda a aprendizagem realizada, compreendendo também aquilo que conseguiam realizar ou que precisavam de melhorar.

3.3. 3ª Etapa

Esta etapa teve início a 4 de janeiro e terminou a 31 de março. Foram realizados 26 treinos divididos em 3 UD's, de 8 treinos, 8 treinos e 10 treinos, respetivamente. Com base no balanço realizado da etapa anterior, os objetivos foram pouco modificados, podendo desta maneira permitir a consolidação dos mesmos por parte dos alunos. Os objetivos encontram-se no apêndice LXV.

3.3.1. Plano

Nesta etapa deu-se continuidade ao trabalho definido na etapa anterior, nomeadamente, consolidar o serviço por cima, o remate, consolidar a proteção ao ataque, o bloco e a proteção ao bloco.

O início do treino manteve-se a premissa do trabalho a pares/trios sobre o toque de dedos e manchete, dando sempre muito tempo de contacto com a bola e o trabalho destes elementos técnicos. Na parte principal dos treinos continuaram as situações de exercício na rede, desta vez sobre as necessidades a trabalhar, ficando proposto para os alunos, em 2 filas contrárias, realizarem situações fechadas de passe para o passador, passador passe para finalização e depois remate, com posicionamento também para bloco, apoio ao bloco e defesa. Uma vez que o serviço por cima também não estava muito consistente, foram implementadas também situações de jogos de serviço, onde dum lado da rede ficava uma fila de pessoas a servir e do outro lado ficava montada a equipa num sistema 5x1, realizando a dinâmica dos 3 toques ao serviço realizado, trocando depois as funções. Para concluir os treinos, as situações de jogo continuaram, como o “Rei dos campos” em 4x4 e as situações de jogo 6x6. No apêndice LXVI encontra-se um exemplo de uma unidade didática da 3ª Etapa.

Relativamente às competições do desporto escolar, nesta etapa realizou-se o primeiro momento competitivo que foi composto por 3 jogos que se realizaram no liceu camões.

3.3.2. Balanço 3ª Etapa

A estratégia implementada relativamente ao tempo de contacto com os elementos técnicos de passe e manchete no início do treino, demonstrou ser bastante significativo no aumento da capacidade dos alunos nestas técnicas, bem como na qualidade das execuções. As situações de exercício na rede, evidenciaram ser eficazes ao nível do aumento dos momentos de passe para finalização e finalização, bloco e apoio ao bloco em situação de jogo, sendo o *transfer* da situação de exercício para a situação de jogo muito bem conseguida por parte dos alunos. Não obstante, em situação de exercício muitas vezes os alunos descuraram-se da qualidade técnica e preferiram a potência aquando da finalização em remate, aumentando o número de erros durante os treinos, o que foi necessário algum feedback e intervenção da parte dos professores. Ainda, na parte do bloco e apoio ao bloco, muitas vezes os alunos esqueciam-se, o que demonstrava falta de concentração nos exercícios. Contrariamente ao sucesso no *transfer* e nos objetivos do trabalho de exercício na rede, o serviço por cima continuou a revelar-se a maior dificuldade dos alunos, tanto em situação de exercício analítico, como em situação de jogo. Refere-se que a qualidade técnica na execução deste fundamento melhorou e os exercícios em situação de jogos de serviço verificaram-se ser eficazes contribuindo para a aprendizagem dos alunos, contudo não se verificou consistência por parte dos mesmos, algo que no *transfer* para o jogo confirmou-se, tendo a maior parte dos pontos sofridos terem acontecido por não concretização do serviço e não de pontos ganhos pelo adversário.

A introdução do jogo 4x4 em situação de “Rei dos campos”, caracterizado pela diminuição do campo e pela obtenção de um ponto único, foi bastante eficaz para os alunos entenderem a necessidade da utilização da técnica e não da potência, bem como da necessidade de realizar um serviço para introduzir a bola em jogo e não tentar logo marcar o ponto, aumentando assim o número de serviços concretizados e não falhados, pois caso falhassem saíam logo, visto ser jogos de ponto único. A situação de jogo 6x6 foi útil para contribuir para as situações de aprendizagem, podendo os alunos colocar no jogo as situações desenvolvidas durante o treino.

No primeiro encontro, os jogos decorreram normalmente, conseguindo vencer todos os jogos por 3-0. Foi a minha primeira competição no DE, mas, junto com o professor, analisámos os erros da equipa, fornecemos feedback e estabelecemos

momentâneas para superar as dificuldades. O nosso papel foi crucial para ajudar e explicar aos alunos a importância da gestão emocional.

A nível pessoal, nesta etapa, continuei por muitos momentos a lecionar autonomamente, devido à divisão do grupo pelos espaços da escola, ficando responsável pelo trabalho do grupo-equipa.

Mais se adianta, que gostaria de enfatizar a valiosa colaboração do núcleo de estágio, devido aos conhecimentos da colega Inês Carreira, na viabilização do evento MegaSprinter no parque de jogos 1º de Maio. Esta cooperação revelou-se crucial, uma vez que a escola carece de instalações adequadas para realizar provas como estafetas, provas de velocidade e salto em comprimento. A realização da competição no estádio representou um marco significativo para a escola, pois proporcionou condições que atraíram uma maior participação dos alunos, muito devido à oferta de um contexto autêntico para a prática desportiva, o que despertou maior motivação e possibilidade de superação aos alunos. Desempenhei um papel fundamental ao auxiliar a Inês e o Rafael na preparação, organização e realização do evento. Esta conquista foi igualmente importante, pois permite ao DEF estabelecer um protocolo para a realização futura do MegaSprinter no parque de jogos 1º de Maio ou noutra instalação fora da escola.

3.4. 4ªEtapa

Considerando o grupo-equipa que tive pela frente, apesar das dificuldades de recursos espaciais que a escola dispõe e das bastantes capacidades que os alunos já apresentam, posso afirmar que o trabalho foi progressivo e os objetivos alcançados, demonstrando dessa forma melhorias significativas nos alunos e no grupo-equipa. Assim, os objetivos para a presente etapa encontram-se no apêndice LXVII.

3.4.1. Plano

No campo dos objetivos da etapa anterior, a parte inicial do treino foi continuada dando prioridade ao trabalho dos elementos técnicos passe e manchete, sendo realizado em grupos de forma autónoma visto ser uma opção que tem aumentado a qualidade de execução dos alunos.

Na parte principal dos treinos, as opções visaram dar continuidade ao trabalho realizado, até porque era importante reforçar que o serviço continuava a ser uma

prioridade de consolidação, pelo qual, para enfatizar o seu trabalho, foi dada continuidade ao trabalho do serviço em situação de exercício de jogos de serviço, bem como em situação de jogo, colocando constrangimentos ao serviço falhado, nomeadamente, o serviço falhado contabilizar 2 pontos para a equipa contrária e -1 ponto para a equipa que falha o serviço. O trabalho do remate à rede e, conseqüentemente, o bloco, o apoio ao bloco e a defesa mantiveram-se numa fase mais inicial do treino aquando da aproximação do encontro.

Tendo em vista o segundo encontro do DE foi trabalhado também a situação formal de 6x6, enquadrando-se assim as situações de treino com os momentos competitivos, tanto a nível técnico como a nível tático, ou seja, trabalhar as dinâmicas da equipa ao nível da recepção ao serviço e construção da fase atacante, criando situações de remate à entrada e à saída, bem como trabalhar a defesa propriamente dita, o bloco e o apoio ao bloco. A nível tático, continuar a compreender o sistema 5x1 e as permutas correspondentes ao mesmo.

No que diz respeito à competição, nesta etapa realizou-se o segundo encontro do campeonato escolar de voleibol juvenil masculino da Coordenação Local Desporto Escolar (CLDE) Lisboa Cidade e o jogo do pré-regional. Um exemplo de UD encontra-se no apêndice LXVIII.

3.4.2. Balanço 4ª Etapa

Durante a 4ª Etapa do estágio, foi dada continuidade à estratégia implementada nas etapas anteriores, enfatizando o aprimoramento das técnicas de toque de dedos e manchete no início do treino. Esta abordagem teve um impacto significativo no aumento da capacidade dos alunos nestas técnicas, bem como na qualidade das execuções. Além disso, as situações de exercício na rede demonstraram ser eficazes no aumento dos momentos de passe para finalização, no bloco e apoio ao bloco, verificando-se desta maneira um *transfer* com sucesso da aprendizagem adquirida nos exercícios para as situações reais de jogo que aconteceram nos encontros.

No entanto, durante os exercícios, muitas vezes os alunos negligenciaram novamente a qualidade técnica em favor da potência durante as finalizações em remates, o que resultou num aumento no número de erros durante os treinos. Nestes casos, foi necessário fornecer feedback constante para corrigir a abordagem dos alunos e intervenção, como por exemplo, utilizar outra vez os jogos de 4x4 em situação de “Rei

dos campos”, caracterizado pela diminuição do campo e pela obtenção de um ponto único, demonstrando ser uma estratégia mais eficaz que ajudou os alunos a compreender a importância da técnica, pois caso falhassem saíam do campo para entrar outra equipa. Em relação ao serviço por cima, que foi a maior dificuldade dos alunos tanto nos exercícios analíticos quanto nas situações de jogo, observou-se uma melhoria na qualidade técnica da execução deste fundamento. No entanto, a consistência na execução do serviço ainda foi um desafio, o que ficou evidente no jogo.

A utilização do jogo 6x6 foi útil para permitir que os alunos colocassem em prática as situações desenvolvidas durante os treinos, contribuindo para a sua aprendizagem. Assim, os alunos puderam vivenciar as dinâmicas da equipa relativamente à recepção ao serviço, construção da fase atacante, situações de remate à entrada e à saída, bem como trabalhar a defesa, o bloco e o apoio ao bloco, em situação real de jogo.

Relativamente aos momentos competitivos, no segundo encontro competitivo, o grupo-equipa realizou dois jogos, conseguindo vencer ambos por 2-1. Estas vitórias resultaram no apuramento da equipa para a fase pré-regional, o que representou um reconhecimento positivo do trabalho realizado ao longo do ano. Esta conquista confirma as aprendizagens e progressos alcançados pelos alunos, bem como evidencia as suas capacidades e habilidades desenvolvidas durante os treinos. No entanto, durante a fase pré-regional, o grupo-equipa enfrentou dificuldades e acabou por perder o jogo. Esta experiência permitiu identificar áreas em que ainda há espaço para melhorias e desenvolvimento, como mencionado anteriormente, o serviço por cima continuou a ser um desafio para os alunos, tal como, foram observados momentos em que a qualidade técnica foi comprometida durante as finalizações em remates.

Estas dificuldades enfrentadas durante a fase pré-regional fornecem insights valiosos para o aperfeiçoamento contínuo do treino, sendo importante analisar estas lacunas e utilizar esta experiência como uma oportunidade de aprendizagem, a fim de delinear estratégias mais eficazes para enfrentar estas dificuldades e procurar o desenvolvimento das habilidades necessárias para um desempenho mais consistente e competitivo.

A nível pessoal, durante a 4ª Etapa, manteve-se o papel de lecionar autonomamente em vários momentos devido à divisão do grupo pelos diferentes espaços da escola. Fui encarregue de liderar e supervisionar o trabalho do grupo-equipa, o que exigiu um planeamento cuidadoso, uma organização eficiente do treino e a condução das sessões de treino propriamente ditas. Neste sentido, mais tempo foi dedicado à prática

dos fundamentos do voleibol em todos os treinos, introduzimos exercícios específicos para a dinâmica dos 3 toques, implementámos progressões de ensino para aprimorar as técnicas, realizámos situações de jogo apropriadas às necessidades dos alunos. A continuidade deste trabalho autónomo foi de extrema importância tanto para mim quanto para o grupo. Como responsável pelo planeamento e execução do treino, pude garantir que o trabalho realizado até então não era interrompido e que os alunos continuavam a progredir em termos de aprendizagem, sendo que as unidades didáticas continham sempre conteúdo que permitisse trabalhar sobre os fundamentos, trabalhar situações na rede e trabalhar em situações de jogo adaptadas ao seu nível, ou seja, jogo 4x4 ou 6x6. A minha presença constante e o meu envolvimento direto permitiram que o grupo se mantivesse concentrado e empenhado, evitando brincadeiras e erros sem intervenção no treino.

Assumir esta responsabilidade foi uma experiência valiosa, pois exigiu habilidades de liderança, organização e capacidade de adaptação às necessidades individuais dos alunos e das condições do treino, pois a ação de lecionar e treinar pode, eventualmente, divergir do que está planeado. Em face das dificuldades dos alunos, adotei uma abordagem adaptativa, utilizando estratégias como os exercícios na rede, o jogo 'Rei dos Campos', exercícios específicos de serviços com adaptações na pontuação, jogos 2+2, jogos 2x2, jogos 4x4 e jogos 6x6, consoante as necessidades e objetivos a trabalhar. Estas adaptações foram cruciais para resolver problemas, como a qualidade nas execuções, a intenção técnica, a intenção pontual, a gestão emocional, a colocação da bola em jogo no serviço, a concentração e até as brincadeiras. Além disso, proporcionou-me a oportunidade de aplicar e aperfeiçoar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso na matéria de voleibol, bem como fortalecer a minha capacidade de tomar decisões assertivas e enfrentar desafios no contexto do treino.

Na minha atividade independente, tenho a salientar que poderia ter sido mais competente em algumas situações, deixando esta crítica como o que poderia ter feito de melhor. Uma delas é a clareza nas instruções fornecidas aos alunos. É fundamental comunicar de forma precisa e objetiva, garantindo que todos compreendem as tarefas e exercícios propostos. Nesta linha de pensamento, é essencial procurar uma maior variedade nos treinos, introduzindo novas abordagens e desafios para manter os alunos motivados e trazer novas estratégias para trabalhar as necessidades e capacidades dos alunos e, por fim, é fundamental oferecer feedback constante aos alunos, para que possam progredir de forma mais efetiva na sua aprendizagem.

3.5. Projeto Específico – Voleibol Luísa 2x2/4x4

Segundo Gonçalves (1991), a Educação Física e o Desporto Escolar apresentam uma relação notória e constituem um fator indissociável, sendo que se devem influenciar e interpenetrar reciprocamente, partilhando uma visão global. Neste sentido, as duas realidades exercem relações mútuas entre si, podendo afirmar que a ausência de uma delas provoca automaticamente o empobrecimento do processo formativo global do aluno.

Desta forma, deve existir uma planificação ao nível dos conteúdos, objetivos e intenções entre as aulas de educação física e o desporto escolar, não numa subordinação subentendida do desporto escolar à educação física, mas sim, uma relação de interdependência e de complementaridade (Gonçalves, 1991).

A motivação é um fator chave no processo da mudança de comportamento, consistindo na energia, direção e persistência que dirigem o nosso comportamento (Rogers & Loitz, 2008). A teoria da autodeterminação é utilizada para analisar as regulações motivacionais que levam um indivíduo a ter determinado comportamento, representando a ideia de um continuum, onde pode haver a ausência de motivação (amotivação), motivação extrínseca ou intrínseca, indo de uma regulação controlada a uma mais autónoma (Deci & Ryan, 2000; Rogers & Loitz, 2008).

A qualidade da motivação deriva do grau de contentamento das necessidades psicológicas fundamentais do ser humano, como delineado por Carraça (2017). Estas necessidades englobam a competência, autonomia e relações interpessoais positivas. A competência diz respeito a como a pessoa percebe a sua capacidade de influenciar resultados e alcançar o sucesso. A autonomia provém da extensão em que o indivíduo sente controlo sobre as suas ações, sem ceder a pressões externas. Por fim, uma relação interpessoal positiva é estabelecida quando existe uma ligação social construtiva, garantindo um sentimento de pertença (Rogers & Loitz, 2008).

O desporto é consistentemente apontado como um fator crucial na formação de jovens, abrangendo aspetos físicos, psicológicos e sociais (Milistetd, Mesquita, do Nascimento & Sobrinho, 2008). A competição é vista como um meio ideal para tal, no entanto, deve ser considerada como um complemento ao treino, adaptado às crianças e orientado por valores pedagógicos para uma educação integral (Milistetd et al., 2008).

A competição é o cerne do desporto, conferindo-lhe razão de ser (Marques, 2004). No entanto, deve ser ajustada aos interesses, expectativas e características individuais da criança e utilizada como ferramenta educacional (Marques, 2004). Nesse contexto, é vital

considerar a competição no desporto juvenil como uma extensão da aprendizagem (Coelho, 2016). Além disso, a prática desportiva escolar deve priorizar valores como entreajuda, cooperação, respeito, solidariedade, contrapondo a ênfase excessiva na vitória (Carvalho, 1987).

Nesta linha de pensamento, uma abordagem educacional que permita aos alunos obter uma aprofundada compreensão do jogo pode contribuir para promover mais oportunidades de participação e desenvolver a literacia motora nos participantes (Meléndez Nieves & Estrada Oliver, 2019), ou seja, é importante começar o jogo com regras que preparem o cenário para que os alunos desenvolvam consciência tática, aumentem os níveis de habilidade e tomem decisões, como por exemplo, diminuir o tamanho do campo, diminuir o número de jogadores e a altura da rede (Meléndez Nieves & Estrada Oliver, 2019).

No entanto, o plano é a longo prazo e deve desenvolver um caminho completo de jogos modificados para que os alunos novos, mais jovens e de acordo com as capacidades, consigam passar pelos vários formatos, terminando no jogo 6x6, neste caso de voleibol, com o maior leque possível de habilidades técnicas e táticas (Trajkovic, Madic, Sporis, Jasic & Krakan, 2016). Os objetivos, processo e avaliação deste projeto encontram-se no apêndice LXVIX.

3.5.1. 1ªEtapa

3.5.1.1. Plano

Nesta fase, o objetivo era questionar a viabilidade de realizar o torneio dentro do dia dos desportos coletivos.

3.5.1.2. Balanço 1ªEtapa

Após uma análise aprofundada, foi uma conquista significativa confirmar que o torneio poderia ser realizado no dia dos desportos coletivos. Um dos aspectos-chave deste balanço foi o facto dos professores terem aceite e apoiado a possibilidade de assumir o torneio dentro deste dia. Ao obter o apoio dos professores, foi estabelecida uma parceria essencial para a concretização do projeto, assim como a ideia de juntar o projeto específico do colega estagiário Rafael, que consistia na realização num torneio de

basquetebol 3x3, juntando assim os dois no mesmo dia, dinamizando a atividade na escola. Esta colaboração demonstrou o reconhecimento da importância do torneio como uma oportunidade única de promover o desporto e incentivar a participação dos alunos de forma a enquadrar a competição no processo de aprendizagem.

3.5.2. 2ªEtapa

3.5.2.1. Plano

Nesta etapa, o foco foi definir a forma como o torneio seria realizado e de que forma os alunos iriam participar, nomeadamente a formação das equipas, o modelo competitivo, a organização horária e o processo de inscrições.

Esta etapa teve como objetivos: Definir as modalidades desportivas e as características do torneio, nomeadamente, a formação das equipas, o modelo competitivo, os horários e as inscrições.

3.5.2.2. Balanço 2ªEtapa

Após o processo de planeamento, esta etapa revelou-se crucial para estabelecer os fundamentos do torneio, considerando diversos aspetos que garantiriam uma competição inclusiva, equitativa e enriquecedora para todos os alunos envolvidos.

Um dos pontos de extrema importância foi induzir uma abordagem inclusiva em relação à formação das equipas, considerando a possibilidade de equipas do género feminino, masculino e mistas. O foco principal era proporcionar oportunidades iguais para todos os alunos participarem, enfatizando a aprendizagem desportiva e não apenas a procura pela vitória ou resultado como o principal ênfase da competição.

A definição do modelo competitivo foi um desafio, pois havia divergências com o DEF, que inicialmente preferia um torneio de 6x6. No entanto, foi necessário demonstrar aos professores que o formato de 2x2 e 4x4 era o mais adequado para atingir os objetivos propostos. Este formato permitia uma melhor correlação entre o trabalho realizado nas aulas de educação física e sua transferência para o torneio, auxiliando os alunos a compreender o jogo, oferecendo oportunidades de participação e adaptando-se aos diferentes níveis de habilidade, proporcionando tomadas de decisões adequadas e favorecendo o sucesso na prática desportiva (Meléndez Nieves & Estrada Oliver, 2019).

Outro aspeto relevante foi a definição dos horários do torneio, considerando a melhor distribuição entre os diferentes grupos de alunos. Ficou estabelecido que as competições ocorreriam pela manhã para os alunos do 7º/8º e 9º/10º anos, enquanto a tarde seria reservada para o 11º/12º. Esta divisão permitiu uma organização eficiente das atividades e a participação adequada de cada grupo, garantindo uma experiência de qualidade para todos os envolvidos.

3.5.3. 3ªEtapa

3.5.3.1. Plano

Nesta fase, os objetivos, concentraram-se na preparação do evento. Foi criado o cartaz (apêndice LXX), o documento de inscrições, o regulamento do torneio, construído o quadro competitivo, entre outras tarefas casualmente necessárias.

3.5.3.2. Balanço 3ªEtapa

Durante esta etapa, foram realizadas diversas atividades fundamentais, culminando na finalização do regulamento do torneio e na construção do quadro competitivo.

O regulamento do torneio foi cuidadosamente elaborado, contemplando diretrizes claras e justas para todos os participantes. As regras do torneio foram definidas de forma a promover um ambiente desportivo saudável, com ênfase nos valores como o respeito e a colaboração – alunos como árbitros – e a aprendizagem.

A organização cuidadosa e atempada do processo de inscrições contribuiu para a participação de um número adequado de equipas – 138 alunos.

A construção do quadro competitivo levou em consideração fatores como o nível de habilidade das equipas, o ano de escolaridade, com o objetivo de proporcionar uma experiência competitiva com enfoque na aprendizagem.

Por fim, a cooperação com o Rafael foi uma conquista significativa, pois a sua contribuição foi fundamental em todas as etapas do processo de preparação e um elemento-chave para a realização do evento.

3.5.4. 4ªEtapa

3.5.4.1. Plano

Nesta etapa, o torneio propriamente dito foi realizado conforme o planeado, com as equipas a competir nas respectivas modalidades desportivas. Além disso, foi realizado um balanço final do torneio, avaliando o seu sucesso, impacto e possíveis melhorias para futuras edições.

Esta etapa tinha como objetivos: Realizar o torneio garantindo uma perspetiva de aprendizagem e com atuação dos alunos como árbitros; realizar uma avaliação final abrangente do torneio.

3.5.4.2. Balanço 4ªEtapa

Esta etapa foi marcada pelo sucesso na realização do torneio. O evento proporcionou uma valiosa oportunidade para promover o espírito desportivo, dinamizar a escola, promover a aprendizagem e a união entre os estudantes, fortalecendo os laços de amizade.

3.6. Balanço Final

O torneio foi um marco significativo na vida escolar, destacando-se por uma série de pontos positivos como, a cooperação, organização e planeamento eficientes que permearam todas as etapas do evento. A competição, voltada para a aprendizagem e desenvolvimento dos alunos, foi um elemento-chave para promover a melhoria das habilidades desportivas e a compreensão dos princípios do jogo.

Uma das grandes conquistas do torneio foi a inclusão de alunos como árbitros nas partidas. Esta abordagem proporcionou aos estudantes uma valiosa oportunidade de vivenciar uma perspetiva diferente do desporto, desenvolvendo habilidades de liderança, tomada de decisão, compreensão do erro e resolução de conflitos.

O clima escolar durante o torneio foi excelente, com uma notável dinamização das atividades desportivas, onde a adesão dos alunos foi significativa, com um bom número de inscrições. Esta ampla participação reflete o interesse dos estudantes em explorar e desfrutar do ambiente desportivo. No entanto, mesmo diante desses pontos positivos,

algumas áreas podem ser aprimoradas para o meu futuro. É recomendado que os quadros competitivos sejam afixados com maior antecedência, a fim de permitir que os participantes se preparem adequadamente e conheçam os detalhes do torneio com antecedência. Além disso, é necessário abordar a questão da cooperação por parte dos professores de Educação Física, procurando formas de incentivar a sua participação ativa e empenho no evento, algo que falhou este ano com os meus colegas professores, onde a meu ver não cooperaram o suficiente. Outro aspeto a ser considerado é a realização da acreditação dos alunos somente quando todos os preparativos estiverem prontos para o início das atividades, de forma a garantir um processo mais fluente e evitar possíveis contratempos no início do torneio e distrações com os alunos.

Infelizmente, as limitações dos espaços escolares não permitiram a dinamização de mais modalidades desportivas durante o torneio. Seria interessante explorar a possibilidade de ter um dia dedicado a múltiplas modalidades, enriquecendo a experiência desportiva dos alunos e ampliando as suas oportunidades de participação.

Por fim, faço uma crítica ao desporto escolar, que ofereceu um baixo número de frequências competitivas. A crítica recai sobre dois pontos principais: a escassez de competições e a ausência de competições focadas no desenvolvimento e na aprendizagem.

Primeiramente, a carência de competições desportivas é uma preocupação legítima, uma vez que limita a oportunidade dos alunos de vivenciarem experiências competitivas que podem contribuir para o seu crescimento pessoal, social e para o desenvolvimento de habilidades desportivas.

Segundo, a crítica enfatiza a importância das competições se adequarem ao nível de desenvolvimento dos alunos. Não basta aumentar o número de competições, é essencial que estas sejam concebidas de forma a promover o crescimento e a aprendizagem dos estudantes, independentemente do seu nível de habilidade.

No entanto, a crítica pode ser ampliada ao salientar que a ênfase excessiva na competição pode, por vezes, negligenciar a importância do desenvolvimento de habilidades fundamentais e da aprendizagem desportiva como um todo. A procura pelo equilíbrio entre competição e aprendizagem é crucial, assegurando que os eventos competitivos sejam oportunidades de crescimento e não apenas uma procura pela vitória a qualquer custo. Nesta linha de pensamento, deixo uma igual crítica para algumas situações, em que os professores possam não estar a proporcionar uma igualdade de oportunidades de participação aos alunos. Isso pode resultar em desigualdades no

desenvolvimento de habilidades e no envolvimento desportivo dos estudantes. Para promover um ambiente equitativo e inclusivo, é essencial que os professores estejam atentos a essa questão e trabalhem para garantir que todos os alunos tenham a oportunidade de participar ativamente nas atividades desportivas, independentemente do seu nível de habilidade ou experiência prévia.

Portanto, aponto para a necessidade de uma abordagem mais holística no desenvolvimento do desporto escolar, que inclua a promoção de competições adequadas e uma ênfase na aprendizagem e no desenvolvimento das habilidades desportivas dos alunos.

4 – Seminário

Esta área do estágio pedagógico representa uma oportunidade para o professor estagiário refletir e investigar sobre a realidade da escola onde está inserido, bem como, do sistema educativo, adotando uma abordagem científica para os problemas encontrados (Bom & Brás, 2003). Esta área encontra-se presente no estágio pedagógico e assume a sua importância, pois, segundo Bom e Brás (2003), a formação de um professor não pode ser alheia ao estudo, ao trabalho crítico e à investigação, obrigando dessa forma a mudar a realidade onde está inserido, valorizando a competência e a responsabilidade sustentada no saber. Assim, o trabalho de seminário permite ao professor estagiário trabalhar em grupo, fomentando atitudes de estudo e de investigação da realidade, transmitindo essa informação ao DEF e à escola (Bom & Brás, 2003).

Nesta linha de pensamento, o seminário, não é mais do que um processo de investigação-ação, cujo objetivo é melhorar a aprendizagem para melhorar as práticas, trazendo dessa forma novo conhecimento (McNiff & Whitehead, 2010).

Os objetivos específicos foram: Reconhecer a importância da luta enquanto meio para desenvolver as capacidades dos alunos; discutir situações de aprendizagem e estratégias em pequenos grupos com os professores; apresentar uma proposta para a integração da luta no plano plurianual;

4.1.1ª Etapa

4.1.1. Pertinência

“Uma concepção eclética e inclusiva da Educação Física assume, cada vez mais, a relevância que nunca é demais relembrar” (Figueiredo, 1998, p1).

As Aprendizagens Essenciais, documento referencial atual para a Educação Física, destaca a necessidade de garantir o ecletismo através da participação dos alunos por meio de um contexto multilateral, ou seja, neste contexto, os Desportos de Combate (DC) são uma matéria inequívoca ao longo dos diferentes ciclos de escolaridade (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015). Nesta linha de pensamento, de acordo com as Aprendizagens Essenciais, homologadas no Despacho nº 6478/2017, de 26 de junho, no Segundo e no Terceiro Ciclos do Ensino Básico e no Ensino Secundário surge a Luta, estando desta forma presente em todos os ciclos de Ensino. No 9º e no 10º ano de escolaridade

acrescenta-se à Luta a opção dos Jogos Tradicionais Populares, representado neste contexto – o Jogo do Pau. Por fim, no 11º e 12º ano de escolaridade surge a Luta ou o Judo e os Jogos Tradicionais Populares – Jogo do Pau – como opção. Neste sentido, promover atividade física de uma forma reducionista é trair a conceção atual da Educação Física, pelo que o ensino não se deve reger ao futebol ou ao basquetebol ou à ginástica, mas sim ser verdadeiramente eclético, onde a escola utiliza a diversidade cultural como instrumento de desenvolvimento para todos os alunos (Figueiredo, 1998).

Indo ao encontro do supramencionado, relativamente à lecionação dos DC na ESDLG, verificou-se diferenças significativas na perceção de competência para a lecionação desta matéria, sendo que sete professores têm formação específica em DC e os outros professores estão dependentes da sua formação inicial. Esta falta de perceção de competência, resulta na não lecionação da matéria, o que demonstra uma carência da expressão da matéria no currículo da EF na ESDLG, bem como, expressa a possibilidade de cada professor realizar um trabalho isolado, deixando a introdução da matéria ao acaso da sua capacidade para a lecionar, não demonstrando um trabalho articulado e cooperativo do DEF.

Ainda nesta linha de pensamento, através de conversas informais com os professores, bem como, através do dia-a-dia escolar, consegui observar que existe a tendência para os professores não lecionarem os Desportos de Combate nas suas aulas. Ainda sobre a lecionação, foi possível identificar que a maioria dos professores considera o ensino dos DC relevante, mas demasiado complexo e exigente, optando assim a substituição da matéria por outra, excluindo-a do seu planeamento.

Esta realidade foi representativa da necessidade de intervir no sentido de proporcionar aos professores condições que os permita refletir a importância da introdução dos DC nas aulas de EF, bem como, do trabalho coerente e conjunto que é necessário ser realizado para a convergência do trabalho do DEF, resultando a minha intervenção numa sugestão para a introdução dos DC nas aulas de EF. Assim, a importância deste seminário, centra-se principalmente na identificação dos constrangimentos dos professores na lecionação da luta nas aulas de Educação Física e tem como objetivos: Organizar pequenos grupos de professores para debater e definir uma estratégia de ensino a integrar nas aulas de EF; apresentar uma proposta para a integração da luta no plano plurianual.

A pergunta de partida para o meu seminário é: Quais os constrangimentos dos professores na lecionação da luta nas aulas de Educação Física?

4.1.2. Revisão de Literatura

Em Portugal, é possível identificar uma enorme diversidade de práticas, concepções e formações, através dum número elevado de estabelecimentos de ensino superior, refletindo dessa forma diferentes planos de estudo e organizações curriculares, diferentes corpos docentes sem adequada preparação, reduzida qualidade do ensino e das aprendizagens e competências dos estudantes (Brás & Gonçalves 2008; Crum, 2002), tratando-se assim dum processo pouco edificante, com consequências nefastas para a qualidade da formação de futuros profissionais e destruidora daquilo que poderíamos designar de identidade profissional (Brás & Gonçalves 2008).

Estas diferenças não podem deixar de ter implicações desiguais e corresponder a concepções igualmente diferentes de desempenho profissional em Educação Física (Carreiro da Costa, 1991; Ennis, 1994), resultando em diferentes orientações filosóficas e pedagógicas sobre a Educação Física, preconizando cada uma finalidades e práticas próprias (Carreiro da Costa, 1991; Ennis, 1994).

Apesar de não haver distinção nos conteúdos programáticos da Luta, Judo e Jogo do Pau em relação à Educação Física, são raros os professores que os incluem nas aulas (Figueiredo, 1998; Simões, 2006; Robles, 2008; Lima, 2012). A lecionação dos DC está correlacionada ao conhecimento que cada professor possui sobre essa mesma matéria, sendo que a formação académica inicial condiciona as escolhas aplicadas pelos professores. A perceção de competência é desta forma um constrangimento que, consequentemente, contribui para uma abordagem mais redutora ou até inexistente destas matérias da EF, dificultando ou anulando a intervenção didática e pedagógica (Figueiredo, 1998; Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015; Santos, Deusdará, Durães, Nagem, Mendes, Caribé & Freitas, 2022). Isto ajuda-nos a compreender que a ausência ou as limitações na lecionação destas matérias compreendem-se com a falta de conhecimento específico (Figueiredo, 1998; Rufino & Darido, 2009; Gomes & Avelar-Rosa, 2012; Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015; Hortiguela, Gutiérrez-Garcia & Hernando-Garijo 2017; Santos et al, 2022).

Neste sentido, de forma a justificar a pouca utilização ou a falta de utilização dos DC nas aulas de EF, existe também a crença por parte da maioria dos professores de que estas matérias implicam um material ou equipamento muito específico ou a utilização de

instalações próprias ou adequadas (Figueiredo, 1998; Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015; (Hortiguela, Gutiérrez-Garcia & Hernando-Garijo 2017; Santos et al, 2022).

Por sua vez, Hortiguela, Gutiérrez-Garcia e Hernando-Garijo (2017) complementam a ideia de que as dificuldades de inclusão dos desportos de combate nas aulas de EF podem estar associadas às experiências e interesses dos professores, preferindo desta forma lecionar desportos coletivos, mas também, deixarem-se guiar pelos interesses e exigências dos alunos, onde estes desejem desportos com mais popularidade social.

As artes marciais e os desportos de combate permitem e estimulam o desenvolvimento de diferentes competências associadas aos objetivos da Educação Física, portanto, seja na educação infantil, no ensino fundamental ou no ensino médio, as lutas devem fazer parte dos conteúdos pedagógicos da Educação Física (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015). Segundo Avelar-Rosa & Figueiredo (2015) além das lutas serem um conteúdo inserido na cultura corporal de movimento, estas dão oportunidade aos alunos para discutirem problemáticas sobre a violência ou sobre a paciência humana, contribuindo para o autoconhecimento, a socialização e a saúde, auxiliando para a formação completa do Ser. Segundo os mesmos autores, estes desportos caracterizam-se como uma prática inquestionável e ótima para a aquisição de regras, valores e respeito, pois devido à dualidade cooperação/oposição, nas tarefas abertas propostas é possível estimular variações na comunicação entre os praticantes de acordo com situações de oposição, essenciais nessas atividades, e de cooperação, que são igualmente necessárias para o desenvolvimento da prática e, conseqüentemente, da aprendizagem. Nesta linha de pensamento, Santos et al., (2022) justificam ainda a importância do ensino desta disciplina porque a mesma permite o desenvolvimento no controlo das emoções, a compreensão de hierarquias, o trabalho das capacidades de agilidade, velocidade e a atenção visual.

Os autores Silva, Souza, Terluk, Marcon e Rocha (2021) reforçam os benefícios emocionais como a emancipação e autonomia e cognitivos como os benefícios para o pensamento criativo e crítico, melhoria no raciocínio e na memória, a construção de regras e criação de estratégias. Junior e dos Santos (2010); Silva, Souza, Terluk, Marcon e Rocha (2021) defendem ainda que as lutas melhoram todas as capacidades motoras, promovem o respeito ao próximo, o cumprimento de regras e o desenvolvimento integral dos alunos.

Nesta direção é possível compreender que os desportos de combate aumentam o desempenho cognitivo, podendo desta forma melhorar as funções escolares (Morales, Fukuda, Curto, Iteya, Kubota, Pierantozzi & Monica, 2020).

Assim, as principais dificuldades encontradas pelos professores estão na falta de conhecimento específico para lecionar esta matéria, uma baixa experiência prática com estas modalidades, a falta de materiais/equipamentos e espaços adequados. Reconhecendo isto, importa destacar uma das formas para que os professores possam encontrar diferentes condições e métodos para lecionar estas matérias. Neste sentido algumas reflexões são importantes.

A abordagem convencional no ensino das lutas, focada na técnica, deve evoluir para um método que atente aos interesses e saberes dos alunos. Isso envolve a promoção da criatividade através de momentos lúdicos, brincadeiras e jogos de oposição (Morales et al., 2020; Silva et al., 2021). Os autores acrescentam que nos jogos de oposição, o objetivo principal é vencer o oponente, impondo-se fisicamente ao outro e seguindo algumas regras. Nesta linha de pensamento, Avelar-Rosa e Figueiredo (2015) defendem que o docente deve explorar, de forma sistémica, um modelo estrutural que permita reger e sintetizar as diferentes ações técnico-táticas a aprender durante o processo de ensino-aprendizagem, ou seja, o professor deve priorizar uma abordagem integrada técnico-tática para a interpretação dos Desportos de Combate, onde o aluno tem conhecimento de “saber lutar”, manifestando-se através de uma intenção tática representada pela capacidade de solucionar as diversas situações técnicas dentro das regras.

Neste sentido, o progresso no domínio das lutas é guiado pelos princípios condicionais, que estabelecem critérios para definir e reconhecer as componentes de domínio dos DC, que são fundamentais na elaboração de tarefas (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015), ao introduzir os alunos nos DC, é essencial assegurar uma sequência lógica de etapas. Isso implica familiarizá-los com os conceitos fundamentais do combate, garantindo motivação, segurança e preparação. Posteriormente, serão capazes de aprender as habilidades específicas de agarrar ou golpear. (Morales et al, 2020).

Segundo Morales et al., (2020) é aconselhado começar com atividades baseadas no jogo e que coloquem os alunos em oposição direta uns com os outros. Assim, para introduzir os jogos aos alunos as etapas devem constituir uma série de fases com níveis crescentes de interação física. A metodologia de ensino é constituída por 5 fases: “Fase 1 – Aceitar o contacto: Considerada uma introdução, porque muitas vezes existe dificuldades em iniciar o contacto, assim, esta etapa é usada para introduzir

progressivamente os participantes ao contacto físico próximo, usando exercícios onde é necessário tocar, segurar, abraçar ou carregar; Fase 2 – Competir por um objeto: Esta é a primeira fase em que a oposição direta é solicitada. Aqui os alunos são incentivados a envolverem-se em ações que os obriga a desafiar por um elemento externo ao corpo, como uma bola ou um lenço; Fase 3 – Competir pelo espaço: Nesta fase as atividades são propostas de forma mais estratégica, sendo o objetivo empurrar o oponente para fora do espaço designado; Fase 4 – Competir pelo contacto: Neste momento da progressão, os alunos começam a agir diretamente no corpo dos outros; Fase 5 – Competir pela posição corporal: Esta fase é considerada a mais parecida com a prática de combate e já envolve competição corpo-a-corpo.” Abraçando esta abordagem, Junior e dos Santos (2010) enfatizam que os jogos de oposição são marcados por um caráter confrontacional e envolvem duplas, trios ou grupos. Essa dinâmica estimula o desenvolvimento dos aspectos cognitivos, sócio afetivos e motores dos alunos.

Considerados os problemas encontrados e delineada a importância da dimensão educativa dos Desportos de Combate, é importante realçar a relevância que os jogos de oposição têm em apresentarem-se como uma solução para os professores, permitindo uma adequação a vários níveis, tanto no domínio do conhecimento, como do espaço e até dos materiais, podendo estes ser adaptados por recursos audiovisuais, demonstrações, materiais recicláveis, livros, bonecos de pano, entre outros (Silva et al., 2021; Santos et al., 2022).

Seguindo o pensamento supramencionado, surge a importância deste seminário, que se baseia na identificação das dificuldades e limitações dos professores em lecionar os Desportos de Combate. Além disto, acrescento, que uma possibilidade deste projeto passa por conferir ao DEF uma opção para refletir o trabalho coerente, articulado e cooperativo, em vez de isolado e desuniforme.

4.2.2ª Etapa

4.2.1. Desenho do Estudo

O presente estudo foi de natureza observacional.

4.2.2. Amostra

Para efeitos de amostra, optei por incluir na amostra os professores do DEF, sendo no total 14 professores, dos quais 7 são do género masculino e 7 do género feminino, não contando com um professor contratado da escola, sendo este um critério de exclusão.

4.2.3. Instrumentos

Para a recolha de dados no DEF optei pela realização de entrevistas não-estruturadas. Visto a necessidade de aprofundamento do tema, esta opção permitiu-me de forma mais livre explorar o mesmo e abordar os entrevistados, deixando-os à vontade para as suas possíveis respostas e perceção do problema em questão.

Para a recolha de dados noutras escolas, podendo desta forma aprofundar o tema e alargar o mesmo a outras realidades, conseguindo comparar e discutir o assunto, vai ser utilizado um questionário com perguntas fechadas e abertas, de forma que o inquerido consiga transmitir a informação também da forma que pretende.

Este questionário foi elaborado e depois foi aplicado, primeiramente, com a orientadora de escola, no sentido de testar e reformular o mesmo, caso necessário.

4.2.4. Procedimentos

Primeiramente, durante uma reunião do DEF, os professores foram avisados da realização do seminário, qual o tema e qual o objetivo do mesmo. Posteriormente, as entrevistas foram realizadas isoladamente, individualmente e pessoalmente, num espaço calmo da escola em que permitisse a realização completa da entrevista de forma privada. Após realizada a entrevista os dados retirados serviram para construir e identificar as práticas e dificuldades/constrangimentos dos professores relativamente à lecionação da luta, pelo qual foi construída uma tabela síntese dos resultados.

O mesmo se procedeu para os professores que não faziam parte da escola, mas através de um questionário, onde cada um foi informado do objetivo do estudo através de uma informação inicial, disponível no questionário disponibilizado, bem como informado que os seus dados são totalmente anónimos e os resultados são meramente académicos, no sentido de perceber as dificuldades/constrangimentos na lecionação da luta.

Antes de proceder à apresentação do meu projeto de seminário, tive a oportunidade de realizar reuniões separadas com os diferentes professores do DEF, que

foram divididos em grupos. Esta abordagem permitiu-me conduzir conversas específicas sobre as situações de aprendizagem relacionadas à temática da luta. Ao reunir-me com cada grupo, pude ouvir atentamente o ponto de vista dos professores, ao mesmo tempo em que contribuía com a minha própria visão sobre o assunto. Estas discussões incentivaram a reflexão e a análise crítica por parte dos professores, estimulando-os a repensar as suas práticas pedagógicas relativamente à matéria de luta.

Além disso, durante as reuniões, também foi debatida a ideia de uma proposta plurianual para o ensino da luta. Cada professor teve a oportunidade de expressar a sua opinião e contribuir com a sua visão na construção desta proposta. Este diálogo enriquecedor resultou num conjunto diversificado de perspetivas e ideias, que foram consideradas durante o processo de formulação da proposta.

Esta abordagem de reunir-me com grupos distintos de professores e promover discussões aprofundadas permitiu não apenas uma compreensão mais abrangente das necessidades e desafios enfrentados pelos docentes, mas também possibilitou a criação de um ambiente de colaboração e troca de conhecimentos.

Desta forma, no presente relatório, destaco estas reuniões como uma estratégia valiosa para envolver os professores e estimular a reflexão sobre a temática da luta, bem como para a construção de uma proposta plurianual.

4.3. 3ª Etapa

4.3.1. Análise de Dados

Na fase inicial da análise dos dados, procedeu-se à sua divisão em duas partes distintas: por um lado, os dados referentes ao meu DEF, por outro lado, os dados relativos aos professores de outras escolas. Estes conjuntos de dados foram organizados de acordo com as perguntas formuladas, seguindo uma ordem consistente para uma compreensão sistemática. Para facilitar a visualização e a comparação das respostas obtidas, foi criada uma tabela, contendo as perguntas formuladas, nas quais foram inseridas as respostas fornecidas pelos professores do DEF. No caso dos professores das demais escolas, cujas respostas foram obtidas por meio do questionário aplicado via *Google Forms*, essas respostas já tinham os resultados apresentados.

Após esta etapa de organização dos dados, procedeu-se à interpretação dos resultados obtidos, procurando compreender as informações e padrões emergentes.

Foram realizadas análises qualitativas e quantitativas para extrair insights relevantes e significativos. Durante este processo, foram utilizadas técnicas de análise temática e categorização para identificar temas recorrentes e áreas de convergência ou divergência entre as respostas dos professores.

Com base nesta análise, foram apresentadas as conclusões decorrentes dos dados coletados e interpretados. As conclusões ofereceram uma compreensão aprofundada das percepções e opiniões dos professores envolvidos no estudo, bem como proporcionaram insights sobre as práticas pedagógicas e os desafios enfrentados na matéria estudada.

4.3.2. Apresentação e Discussão dos Resultados

A apresentação dos resultados das entrevistas e questionários revelou-se um momento significativo no seminário, fornecendo uma visão aprofundada sobre a aplicação prática das situações de aprendizagem propostas. Ao analisar as respostas obtidas, foi possível obter informações valiosas sobre a perspectiva dos professores em relação à luta e à sua integração nas aulas de Educação Física.

As perguntas realizadas nas entrevistas e questionários procuraram obter esclarecimentos precisos e relevantes para compreender a abordagem atual dos professores em relação aos desportos de combate. As perguntas realizadas encontram-se no apêndice LXXI.

A análise das respostas revelou dados interessantes. Ficou evidente que a maioria dos professores apresenta falta de conhecimento específico em desportos de combate, o que resulta na ausência da lecionação dessas práticas nas suas aulas, o que vai ao encontro defendido por (Figueiredo, 1998; Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015; Santos, Deusdará, Durães, Nagem, Mendes, Caribé & Freitas, 2022). No entanto, aqueles que lecionam destacaram razões importantes como, reconhecer a relevância dos desportos de combate para a formação e desenvolvimento motor, social e psicológico dos alunos.

Quanto à formação inicial, foi constatado que a maioria dos professores teve alguma formação em desportos de combate. Não obstante, apenas sete professores continuaram a aprofundar os seus conhecimentos após a formação inicial.

Sobre as condições necessárias para a lecionação, a grande maioria dos professores indicou que não são precisas instalações e materiais específicos o que se diferencia do defendido por (Figueiredo, 1998; Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015;

(Hortiguela, Gutiérrez-Garcia & Hernando-Garijo 2017; Santos et al., 2022). Além disso, consideraram a matéria importante, porém, igualmente complexa e exigente.

Em relação à abordagem de ensino, identificou-se que os professores costumam lecionar desportos de combate através de jogos de oposição, exercícios em pequenos grupos e em estações, demonstrando uma abordagem variada e dinâmica, encontrando-se em linha com as afirmações de (Morales, Fukuda, Curto, Iteya, Kubota, Pierantozzi & Monica, 2020; Silva, Souza, Terluk, Marcon & Rocha, 2021).

Estes resultados reforçaram a importância do seminário ao destacar a lacuna existente no conhecimento dos professores em relação aos desportos de combate e a necessidade de fornecer suporte e formação continuada nesta área. Além disso, evidenciaram o potencial destas práticas para o desenvolvimento dos alunos, assim como a importância de abordagens pedagógicas diversificadas para o ensino desta matéria. Portanto, a demonstração dos resultados das entrevistas e questionários permitiu uma compreensão aprofundada da perspetiva dos professores e ofereceu uma base sólida para a reflexão e o aprimoramento das práticas pedagógicas relacionadas à luta enriquecendo o debate e contribuindo para a procura de soluções eficazes no contexto educativo.

Os resultados das entrevistas e questionários ressaltaram a importância de fornecer suporte adicional aos professores, a fim de capacitá-los a lecionar desportos de combate de forma mais efetiva. A identificação da falta de conhecimento específico por parte da maioria dos professores destacou a necessidade de programas de formação contínua, com o objetivo de aprimorar as suas habilidades e competências nesta área.

Além disso, a constatação de que a matéria é considerada importante, mas também complexa e exigente, reforçou a importância de oferecer recursos e estratégias adequadas para facilitar o ensino dos desportos de combate. Isto inclui fornecer orientações sobre metodologias de ensino, progressões adequadas e estruturas de aula que permitam aos alunos uma aprendizagem gradual e segura.

Desta forma, os resultados demonstraram o potencial das estratégias propostas no seminário para melhorar a qualidade do ensino dos desportos de combate, bem como a necessidade contínua de investimento em formação e suporte aos professores. A partir destas informações, é possível direcionar esforços para fortalecer a inclusão dos desportos de combate no currículo da Educação Física, garantindo uma abordagem abrangente e enriquecedora para o desenvolvimento dos alunos.

4.4. 4ª Etapa

A quarta etapa do seminário marcou o final do processo desenvolvido até então, culminando na apresentação efetiva do seminário aos professores do DEF, ao meu orientador de faculdade e ao professor convidado, Professor Doutor Luís Monteiro. Esta apresentação ocorreu no dia 31 de maio de 2023. Nesta fase final, é importante destacar a valiosa contribuição do Professor Jorge Mira com todo o contributo e feedback constante, que me permitiu refletir e repensar constantemente o trabalho a realizar, e também ao Professor Doutor Luís Monteiro, que, por meio de várias reuniões, compartilhou a sua experiência e conhecimento, fornecendo orientações sobre as situações de aprendizagem e as estratégias pedagógicas mais adequadas ao ensino da luta na escola, bem como também auxiliou na preparação do conteúdo prático a ser demonstrado aos professores do DEF. A apresentação do seminário foi dividida em três momentos distintos. O primeiro momento consistiu na entrega da revisão de literatura através de um panfleto (apêndice LXXII), permitindo uma análise mais interativa e criativa.

O segundo momento foi a apresentação propriamente dita do seminário, na qual foram abordados os objetivos da pesquisa, a relevância do tema, os procedimentos realizados ao longo do seminário e os resultados encontrados. Também foi reservado tempo para o debate e a discussão, incentivando a troca de ideias e a participação ativa dos presentes professores. Esse momento foi fundamental para esclarecer dúvidas, aprofundar os tópicos abordados e obter insights adicionais por meio das contribuições dos participantes.

Na última fase da apresentação do seminário, foi dedicado um momento prático, no qual foram explicadas e demonstradas as situações de aprendizagem e as progressões para as técnicas de nível Introdução. No entanto, devido à restrição de tempo, este momento foi breve, sendo possível abordar apenas as dúvidas levantadas pelos professores e demonstrar aquilo que eles solicitaram.

4.4.1. Balanço final Seminário

O seminário foi concluído cumprindo dois dos três objetivos definidos. Os objetivos alcançados foram os de dinamizar as situações de aprendizagem e estimular a participação ativa dos professores em discussões produtivas e apresentar uma proposta

plurianual para a Luta. A abordagem adotada foi efetiva ao envolver os professores em debates e reflexões sobre o tema, enriquecendo a compreensão coletiva e aprimorando a implementação das estratégias pedagógicas.

A apresentação da revisão de literatura por meio de um panfleto foi uma escolha original e dinâmica, contribuindo para uma compreensão abrangente do contexto teórico do tema estudado.

A pertinência do tema foi devidamente abordada, destacando a importância da luta em todos os ciclos de escolaridade, a carência da lecionação da luta no currículo da Educação Física e as percepções equivocadas sobre as condições necessárias para a sua lecionação.

Os procedimentos adotados e o método utilizado foram claramente explicados durante a apresentação, proporcionando uma análise fundamentada dos resultados obtidos.

A demonstração dos resultados das entrevistas e questionários revelou dados interessantes sobre a abordagem atual dos professores em relação aos desportos de combate. Ficou evidente a falta de conhecimento específico e a necessidade de suporte e formação continuada nessa área. Os resultados reforçaram a importância de programas de formação e estratégias de ensino adequadas para capacitar os professores a lecionar desportos de combate de forma efetiva.

A inclusão de discussões e debates enriqueceu o seminário, estimulando a reflexão e a participação dos professores sobre: Situações de aprendizagem; Regras de segurança; Distribuição de alunos no espaço; Constituição de pares e Materiais necessários, forneceu informações valiosas. Esta discussão aprofundada e abrangente dos tópicos relacionados à implementação das situações de aprendizagem permitiu que os participantes do seminário compreendessem os desafios práticos envolvidos e obtivessem resultados valiosos sobre como superá-los. Esta visão holística enriqueceu o debate e ofereceu orientações práticas para futuras aplicações destas estratégias no contexto educacional.

A comparação dos resultados dos grupos de trabalho com os que foram por mim sugeridos encontram-se no apêndice LXXIII.

Durante as discussões em grupos, foi notável a convergência de opiniões e sugestões entre os professores, evidenciando pontos comuns na abordagem das situações de aprendizagem. No entanto, também foi enriquecedor observar as contribuições adicionais dos professores, que compartilharam conhecimentos valiosos e experiências práticas relacionadas a situações específicas de combate. Estas contribuições refletiram a diversidade de perspectivas e a riqueza de conhecimento presente no grupo, demonstrando

a importância de partilhar experiências e promover a aprendizagem colaborativa entre os profissionais.

A apresentação da proposta plurianual (Apêndice LXXIV) para a integração gradual do ensino da luta despertou um debate intenso e enriquecedor durante o seminário. Houve opiniões divergentes no grupo, com alguns professores a concordar com a abordagem gradual, reconhecendo os benefícios de uma progressão estruturada ao longo dos anos escolares, enquanto outros expressaram discordância em relação à proposta. Este debate aberto e franco contribuiu para uma maior compreensão das diferentes perspetivas e desafios envolvidos na implementação do ensino da luta, enriquecendo o processo de reflexão.

É fundamental destacar o valor do debate, independentemente da conclusão alcançada. O facto de os professores expressarem as suas opiniões, partilharem experiências e questionarem diferentes aspetos da proposta demonstrou um compromisso genuíno com o aperfeiçoamento do ensino e a procura por soluções que atendam às necessidades dos alunos e dos professores.

A parte prática do projeto seminário era um aspeto fundamental para fortalecer a compreensão e a aplicabilidade das situações de aprendizagem propostas, mas não houve tempo suficiente para transmitir todo o conteúdo preparado. Além disso, visando fornecer um suporte adicional aos professores de forma a “compensar” o momento prático e promover uma maior disseminação das práticas discutidas, foi disponibilizado um documento (Apêndice LXV). Este material permitirá que os professores consultem e revisitem as informações apresentadas durante o seminário, oferecendo-lhes recursos tangíveis para implementar as abordagens propostas nas suas próprias aulas. Através deste documento, pretende-se incentivar a continuidade das reflexões e o aprofundamento dos conhecimentos adquiridos.

Conclusão

O Estágio Pedagógico representou uma especial etapa do meu percurso de formação superior, proporcionando-me uma experiência enriquecedora que se revelou crucial para o desenvolvimento da minha consciência profissional. Ao longo desta jornada, deparei-me com desafios que, por sua vez, incentivaram-me a aprender e a superar obstáculos. Neste contexto, a partilha de conhecimentos com os orientadores, o núcleo de estágio e outros colegas revelou-se de extrema importância para ultrapassar os desafios e dificuldades, particularmente no que concerne à elaboração de um planeamento eficaz e à definição de objetivos, à gestão dos grupos e na definição de situações de aprendizagem adequadas, assim como no fornecimento de instruções e feedbacks apropriados e compreender a acção docente no geral.

Esta realidade adquire relevância ao estabelecer um caminho tangível, que proporcione uma aprendizagem significativa para os alunos, os quais devem ter igualmente acesso e conhecimento deste planeamento e objetivos.

A avaliação, por sua vez, destacou-se como um ponto crucial, tendo sido um processo constante e contínuo, onde a avaliação formativa e sumativa desempenharam os seus papéis, sendo a primeira responsável por me ajudar a ajustar as situações de aprendizagem e os objetivos de forma a ajudar os alunos a aprender, e a segunda mais responsável por me ajudar a verificar o que os alunos sabiam ou não sabiam fazer. Neste campo das avaliações, as informações foram recolhidas durante a lecionação das aulas tanto em momentos informais quanto formais, ou seja, aconteceu em diferentes situações e contextos – momentos informais, incluíram as interações quotidianas, observações e registos diários e/ou casuais, enquanto os momentos formais, envolveram avaliações mais pontuais e estruturadas que os alunos tinham conhecimento disso.

O projeto “Os Jogos Desportivos Coletivos como meio de inclusão para aluna com NEE e alunos pouco participativos” emergiu como um meio eficaz de inclusão, destinado a uma aluna com NEE e a alunos menos participativos, no âmbito das aulas de Educação Física. Este projeto proporcionou estratégias para integração e socialização destes alunos, facilitando a sua transição de uma postura introvertida para uma maior interação com os seus colegas de turma. Além disso, promoveu ligações interpessoais que ultrapassam as fronteiras da aula, promovendo uma relação mais harmoniosa com os outros e com a disciplina de Educação Física em si.

Isto foi possível devido à força intrínseca do desporto como agente de inclusão, quando aliado a estratégias pedagógicas cuidadosamente concebidas para promover a inclusão, cooperação, compreensão, empatia, solidariedade e, por fim, o sucesso. Ou seja, devido à inclusão e integração de alunos empáticos, pacientes, facilitadores e tolerantes, a cooperação, colaboração e participação dos alunos em causa foram valorizadas. Estes alunos desempenharam um papel fundamental como mentores, inspirando e ajudando os outros a desenvolverem habilidades sociais e a envolverem-se mais ativamente nas atividades propostas. O êxito alcançado neste projecto é a expressão concreta destes princípios, possibilitando uma transformação notável na experiência educacional dos alunos envolvidos.

Um dos procedimentos influentes no âmbito da aprimoração da ação pedagógica e superação de dificuldades, revelou-se o projeto PTI, assumindo um papel enriquecedor.

Em simultâneo, o PTI também foi útil para a colaboração com os restantes professores do DEF, tanto pela necessidade de observação de aulas, como pelos debates, como por toda a preparação e planeamento para as aulas que ia lecionar. Esta realidade revelou-se uma condição importante para o meu desenvolvimento profissional visto proporcionar a oportunidade de contribuir para a otimização das minhas dificuldades, sobretudo no que toca ao planeamento, escolha e adaptação das situações de aprendizagem, feedback e à gestão do tempo e espaço de ensino.

A importância inquestionável do trabalho colaborativo também desempenhou um papel central no meu processo de formação. De forma concomitante e igualmente relevante, perfilou-se o projeto SEI, uma semana de ensino intensivo, que permitiu a realização de intercâmbios com os meus colegas de estágio. Neste âmbito, vivenciei o papel de lecionar as aulas dos meus colegas, enquanto eles conduziam as minhas, proporcionando, assim, uma valiosa exploração de diferentes contextos estudantis e metodologias pedagógicas distintas semelhantes ao realizado no PTI.

Outro aspeto relevante durante o estágio foi o trabalho desempenhado como Diretor de Turma, que me permitiu compreender as responsabilidades inerentes a essa função, bem como a intervenção no Conselho de Turma. Este contexto revelou-se um terreno fértil para a compreensão da abrangência e relevância da tríplice função que o Diretor de Turma assume, estabelecendo uma ligação crucial entre os alunos, os pais e os professores.

A figura do Diretor de Turma é de acrescida importância nas instituições escolares contemporâneas. Este cargo é caracterizado por ser multifacetado, envolvendo não apenas

uma vertente administrativa, mas também um profundo compromisso com o desenvolvimento integral dos alunos. Neste sentido, a ação como diretor de turma possibilitou a criação de um contexto propício para o trabalho com outros professores noutras disciplinas. Essa colaboração serviu como alicerce para a concepção do projeto interdisciplinar, cujo tema foi “A Alimentação e o Desenvolvimento Sustentável”. O desenvolvimento e implementação deste projeto representou um marco significativo no meu percurso pedagógico, porque a sua importância transcendeu os limites da sala de aula, estendendo-se à promoção de competências fundamentais para a formação integral dos estudantes. Através da abordagem interdisciplinar e da construção de um recurso educacional no *Padlet*, os alunos desenvolveram habilidades de pesquisa, pensamento crítico, resolução de problemas e trabalho em equipa. Além disso, foram incentivados a refletir sobre questões complexas relacionadas à alimentação e ao desenvolvimento sustentável, promovendo a consciência cívica e a compreensão das implicações globais das escolhas alimentares. Esta experiência permitiu uma abordagem holística do tema, envolvendo uma pesquisa ativa, diálogo construtivo, análise crítica e a produção colaborativa de conhecimento.

Este projeto também demonstrou a importância do trabalho colaborativo entre os professores, alunos e a comunidade escolar como um todo. A parceria com o professor da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento e a colaboração constante com os alunos contribuíram para o enriquecimento do conteúdo, tornando-o mais relevante e significativo, podendo ser apresentado à comunidade escolar, neste caso, ao CT.

No final, os alunos não apenas adquiriram conhecimentos substanciais sobre a relação entre alimentação e desenvolvimento sustentável, mas também fortaleceram as suas competências socio-emocionais e a sua capacidade de atuarem como cidadãos conscientes e informados. Este projeto serviu como um exemplo eloquente de como a educação pode ir além da transmissão de informações, capacitando os alunos a tornarem-se ativos na construção de um futuro mais sustentável e socialmente responsável. Assim, o impacto deste projeto foi profundo, não apenas no que se refere ao conhecimento adquirido, mas também na formação de cidadãos mais conscientes e comprometidos com questões globais prementes.

A Saída de Campo durante o período de estágio revelou-se um marco relevante no contexto da minha formação profissional. Este evento não apenas consubstanciou uma ocasião singular de desenvolvimento pessoal e compreensão de tudo o que está implícito à organização da actividade, mas igualmente representou um espaço privilegiado, por

parte dos alunos, para a aquisição, consolidação e exploração de saberes das matérias relativas à Educação Física e outras disciplinas, embora ancoradas nas premissas da preservação ambiental. Este contexto proporcionou o contacto com conhecimentos técnicos básicos de manuseio de bicicletas, da canoa e do arco e flecha e técnicas de segurança, proporcionou o trabalho em equipa, a comunicação, o fomento de habilidades de cooperação e cognição, consciência cívica nos alunos e sensibilização para questões de preservação do meio-ambiente. De salientar que esta incursão revelou-se particularmente enriquecedora para os alunos inseridos no projeto dos Jogos Desportivos Coletivos, constituindo um veículo catalisador para a sua integração efetiva e interações mais harmoniosas com os outros alunos.

Não obstante, esta atividade não se mostra isenta de possíveis aprimoramentos. Sugere-se a necessidade de efetuar ajustes nas atividades desportivas concebidas, com o intuito de minorar o potencial desgaste físico excessivo. Ademais, pondera-se a inclusão de elementos interdisciplinares e a promoção de uma maior sintonia entre a Saída de Campo e o currículo de Educação Física, de modo a conferir-lhe uma dimensão mais intrínseca e contínua no processo educativo dos alunos.

O envolvimento no contexto do Desporto Escolar materializou-se igualmente como uma oportunidade preciosa para o meu crescimento, conferindo um caráter distintivo à minha experiência durante o estágio pedagógico. Em primeiro plano, esta experiência única proporcionou-me a oportunidade de imergir profundamente numa modalidade desportiva na qual não era especialista, particularmente no que diz respeito às técnicas e estratégias do treino. O desafio inerente a este processo revelou-se não apenas formativo, mas também profundamente enriquecedor, contribuindo de forma notória para a ampliação do meu repertório de competências e saberes, nomeadamente, compreender melhor e aplicar estratégias táticas, como os sistemas de jogo; a aquisição de um repertório de estratégias e ferramentas para o desenvolvimento técnico dos fundamentos do voleibol; a capacidade para gerir o grupo-equipa, sabendo gerir conflitos, emoções e motivar o grupo; conseguir compreender o desempenho do grupo-equipa e identificar pontos fortes e áreas de melhoria; conhecimento aprofundado das regras do jogo; bem como, capacidade de liderança, proporcionando-me autonomia e independência para assumir a responsabilidade pela organização, planeamento e execução das atividades inerentes ao grupo-equipa.

Entretanto, é relevante salientar que a escola apresentava carências notórias no que concerne às condições adequadas para a prática do Desporto Escolar, neste caso

específico, no que tange à modalidade de voleibol. Durante o ano letivo, tornou-se evidente a existência de lacunas, particularmente relacionadas ao professor-responsável, cujo enfoque nos resultados e vitórias em detrimento do desenvolvimento integral dos alunos revelou-se problemático. Esta abordagem descurou os princípios essenciais que devem nortear um pedagogo e os valores intrínsecos ao desporto e ao Desporto Escolar.

Adicionalmente, a organização do Desporto Escolar carece de uma revisão substancial. A disponibilidade limitada de competições e, sobretudo, a ausência de competições voltadas para a aprendizagem e o desenvolvimento foram questões críticas que levaram à concepção e aplicação do meu projeto específico. É imperativo que se promova uma reestruturação abrangente que possibilite um maior número de competições e, acima de tudo, competições que primem pela formação e aprendizagem dos alunos, alinhando-se assim com os princípios fundamentais do Desporto Escolar.

Neste sentido, o projeto “Voleibol Luísa 2x2/4x4” caracterizou-se positivo por representar uma estrutura que permitisse intervir em função da competição para a aprendizagem. A competição, com um enfoque claro na aprendizagem e desenvolvimento dos alunos, desempenhou um papel fundamental na promoção do aprimoramento das suas habilidades desportivas e na compreensão dos princípios subjacentes ao jogo. Uma das conquistas notáveis do torneio foi a inclusão dos próprios alunos na função de árbitros nos jogos. Esta abordagem proporcionou aos estudantes uma perspetiva diferenciada do desporto, favorecendo o desenvolvimento de habilidades de liderança, tomada de decisão, compreensão das imperfeições do jogo e resolução de conflitos. Seria benéfico considerar a possibilidade de estender a realização deste torneio ao longo do ano letivo, em vez de confiná-lo a um momento ou a um único dia. Esta abordagem permitiria uma continuidade efetiva na promoção da competição orientada para a aprendizagem, preenchendo uma lacuna na oferta competitiva do Desporto Escolar. Tal expansão temporal proporcionaria aos alunos uma experiência mais completa e abrangente, estendendo os benefícios da competição além de um evento pontual, e nutrindo um ambiente que valoriza o crescimento contínuo e o desenvolvimento das suas habilidades desportivas.

No que concerne ao seminário, este revelou-se peculiar na minha jornada de formação, sobretudo devido aos preciosos momentos de partilha e interação estabelecidos com o DEF e com outras pessoas, nomeadamente, através de conversas formais e informais com os professores do DEF; a troca de informação através de questionários com professores de outras escolas; conversas com colegas estagiários sobre o tema;

conversas com os professores orientadores, bem como a partilha e vários momentos de debate com o Professor Doutor Luis Monteiro e o Professor Doutor Bruno Avelar-Rosa. Neste contexto, o seminário foi notável por ter estimulado o interesse e empenho dos professores, ao apresentar perspetivas promissoras e estratégias relativas ao ensino da luta, um domínio que antes podia suscitar menor entusiasmo.

De forma igualmente importante, o seminário reforçou a necessidade de um trabalho conjunto, coeso e harmonizado dentro do DEF. Este apelo à coesão refletiu a compreensão de que a colaboração efetiva e a articulação de esforços são fundamentais para o sucesso no processo educativo.

Ademais, o seminário representou uma oportunidade para a conceção e apresentação de uma proposta plurianual destinada à integração da luta na escola. A proposta visava estabelecer um enquadramento consistente e sustentável para o ensino da luta, abrangendo diferentes complexidades de acordo com os ciclos de escolaridade.

Igualmente, durante o seminário, foi oferecido aos professores um documento abrangente, rico em conteúdo e recursos sobre a luta. Este recurso instrucional, além de consolidar o conhecimento adquirido no seminário, serviu como um guia prático e valioso para deixar na escola para usufruto futuro, garantindo uma abordagem coerente e de qualidade no ensino desta modalidade desportiva.

Em suma, é imperativo salientar que todos os processos supracitados ostentaram uma natureza fundamental, desempenhando um papel preponderante no meu crescimento, tanto na qualidade de professor quanto na de indivíduo, espelhando com pertinência o que perspetivo que venha a ser do meu percurso.

No encerramento desta etapa de formação e reflexão, é oportuno reiterar a convicção na importância e na responsabilidade da profissão docente. Ela representa uma oportunidade única para formar indivíduos, de nutrir saberes, e de incutir valores. Assim, a jornada pedagógica que abracei é, para mim, um compromisso contínuo com a construção de um futuro promissor, uma responsabilidade que estou inteiramente preparado e motivado para abraçar.

Referências

Abad Robles, M. T., Collado-Mateo, D., Fernández-Espínola, C., Castillo Viera, E., & Gimenez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Effects of Teaching Games on Decision Making and Skill Execution: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2).

American College of Sports Medicine. (2020). *Youth Strength Training*. West Michigan Street: Autor. Acedido a 13 de setembro, 2022, em: <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines>

Avelar-Rosa, B., & Figueiredo, A. (2015). As Artes Marciais e Desportos de Combate na Educação Física Escolar–Interpretação Curricular. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 1(8), 14-21.

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

Bom, L. & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? Será o estágio uma praxe? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.

Brás, J., & Neves, M. (2008). "Formação Inicial de Professores de Educação Física. Testemunho e Compromisso" de Jorge Proença. *Revista Lusófona de Educação*, (12), 173-174.

Câmara, A. C., Proença, A., Teixeira, F., Freitas, H., Gil, H. I., Vieira, I., Pinto, J.R., Soares, L., Gomes, M., Gomes, M., Amaral, M. L., & de Castro, S. T. (2018). *Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário*. Ministério da Educação, Direção-Geral da Educação.

Carraça, E. V. (2017). Um Modelo Motivacional do Envolvimento dos Jovens nas Aulas de Educação Física. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (31), 282-291.

Carreiro da Costa, F. (1991). Formação Inicial de Professores de Educação Física: Problemas e Perspectivas. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (1), 21-34.

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 (Eds.), *The Art and Science of Teaching in Physical Education and Sport* (pp. 257 -277). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Carreiro-da-Costa, F. (2019). Educación física como proyecto de innovación y transformación cultural. RECIE. *Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 3(2), 19–32. <https://doi.org/10.32541/recie.2019.v3i2.pp19-32>

Carvalho, A. M. (1987). *Desporto Escolar: Inovação Pedagógica e Nova Escola*.

Carvalho, L. M. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.

Carvalho, Á., Matos, C., Minderico, C., Almeida, C., Abrantes, E., Mota, E., ... & Lima, R. (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. Ministério da Educação, Direção-Geral da Educação.

Castro, H. de O., Laporta, L., Lima, R., Clemente, F., Afonso, J., Aguiar, S., Ribeiro, A., & Costa, G. de C. T. (2022). Small-sided Games in Volleyball: A Systematic review of the State of the Art. *Biology of Sport*, 39(4), 995-1010.

Clemente, F., & Mendes, R. (2011). Aprender o Jogo Jogando: Uma Justificação Transdisciplinar. *Exedra: Revista Científica*, (5), 27-36.

Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas. *Exedra: Revista Científica*, (7), 70-85

Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of Small-sided Game Interventions on the Technical Execution and Tactical Behaviors of Young and Youth Team Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041.

Coelho, O. (2016). *Pedagogia do desporto*. Retirado a 18 de janeiro, de 2023, em https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/GrauI_03_Pedagogia.pdf/399c6139-fa36-a323-8e7e-c48e39cd6290?t=1574941360078

Comédias Henriques, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Correia, V. (2008). *A Dança na Educação Física: Contributo para a Educação para a Saúde na Vertente da Educação Sexual: Estudo realizado no 3º ciclo de ensino básico*. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, orientada por Paula Queirós, Porto.

Crum, B. (2002). Funções e Competências dos Professores de EF: Consequências para a Formação Inicial. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 23, 61-76.

Costa, J. P. P. P. (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.

Direção-Geral da Educação (2018a). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.

Direção-Geral da Educação (2018b). Aprendizagens Essenciais – Ensino Secundário. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.

Direção-Geral da Saúde (2017). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Lisboa.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Duncan, C. A., & Kern, B. (2020). Getting Competition Under Control. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(2), 33-41.

Ennis, C. D. (1994). Knowledge and Beliefs Underlying Curricular Expertise. *Quest*, 46(2), 164-175.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) (2021). *Statistical Yearbook*. Rome.

Fernandes, D. (2008). *Para Uma Teoria da Avaliação no Domínio das Aprendizagens*. *Estudos em Avaliação Educacional*, 19(41), 347-371.

Fernández-Espínola, C., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Small-sided Games as a Methodological Resource for Team Sports Teaching: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1884.

Figueiredo, A. (1998). Os Desportos de Combate nas Aulas de Educação Física. *Horizonte XIV* (81), Dossier.

FITescola, (2015). Testes. Acedido em 17 de setembro de 2022 em: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Formosinho, J., & Machado, J. (2012). Autonomia da Escola, Organização Pedagógica e Equipas Educativas. CIEP.

Franquelino, A. R., de Oliveira, A. M., & da Silva, J. C. R. (2020). Educação Ambiental e Políticas Públicas: Saída de Campo como Estratégia de Ensino. *Research, Society and Development*, 9(7), e788974611-e788974611

Gomes, M., & Avelar-Rosa, B. (2012). Martial Arts and Combat Sports in Physical Education and Sport Sciences Degrees-a Comparative Study of Brazil, France, Portugal, and Spain. *INYO-The journal of alternative perspectives on the martial arts and sciences*, 14-29.

Gonçalves, C. A. (1991). Educação Física e Desporto Escolar: Complementaridade e Interdependência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 75-87.

González-Cutre, D., Sicilia, Á., Beas-Jiménez, M., & Hagger, M. S. (2014). Broadening the Trans-contextual Model of Motivation: A study with Spanish adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(4), e306-e319. <https://doi.org/10.1111/sms.12142>

Graser, S. V., Sampson, B. B., Pennington, T. R., & Prusak, K. A. (2011). Children's Perceptions of Fitness Self-testing, the Purpose of Fitness Testing, and Personal Health. *Physical Educator*, 68(4), 175.

Guskey, T. R. (2007). Closing the Achievement Gap: A Vision for Changing Beliefs and Practices. ASCD.

Hager, P. F. (1995). Redefining Success in Competitive Activities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 66(5), 26-30.

Haynes, J., Fletcher, T., & Miller, J. (2008). Does Grouping by Perceived Ability Sustain Student Attitude Towards Physical Education. *Research Quarterly*, 14(3), 4-16.

Heacox, D. (2012). *Differentiating Instruction in the Regular Classroom: How to Reach and Teach all Learners (Updated anniversary edition)*. Free Spirit Publishing.

Hew, K. F., & Lo, C. K. (2018). Flipped Classroom Improves Student Learning in Health Professions Education: A Meta-Analysis. *BMC Medical Education*, 18(1), 1-12.

Holt, N. L., Strean, W. B., & Bengoechea, E. G. (2002). Expanding The Teaching Games for Understanding Model: New Avenues for Future Research and Practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 162-176.

Hortiguela, D., Gutierrez-Garcia, C., & Hernando-Garijo, A. (2017). Combat Versus Team Sports: The Effects of Gender in a Climate of Peer-motivation, and Levels

of Fun and Violence in Physical Education Students. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(3), 11-20.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1989). Cooperation and Competition: Theory and Research. *Interaction Book Company*.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). Making Cooperative Learning Work. *Theory into practice*, 38(2), 67-73.

Johnson, R. T., & Johnson, D. W. (2008). Active Learning: Cooperation in The Classroom. *The Annual Report of Educational Psychology in Japan*, 47, 29-30.

Kanioglou, A. & Drakou, A., (2005). Physical Activity and Practice Time Through Practical Lessons of Senior-undergraduates of Physical Education. *Stinta Sportului*, 48.3.

Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2006). A Review of Multidisciplinary Application of Experiential Learning Theory in Higher Education. *In Learning Styles and Learning: A Key to Meeting the Accountability Demands in Education*. Hauppauge, NY: Nova Publishers.

Kohn, A. (1999). *The Schools Our Children Deserve: Moving Beyond Traditional Classrooms and "Tougher Standards"*. Houghton Mifflin Harcourt.

Leitão, F. (2010). *Valores Educativos: Cooperação e Inclusão*. Luso-Espanhola de Ediciones.

Lima, M. (2012). A Emergência do Ensino dos Desportos de Combate nas Aulas de Educação Física. Tese apresentada à Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro, para obtenção do grau de mestre, orientada por Abel Figueiredo, Vila Real.

Lira, E. M., Araújo, J. G. E., & Moura, D. L. (2022) Dança nas Aulas de Educação Física Escolar: Uma Revisão Sistemática. *Arquivos em Movimento*, 18(1), 179-194.

Mahedero, P., Calderón, A., Arias-Estero, J. L., Hastie, P. A., & Guarino, A. J. (2015). Effects of Student Skill Level on Knowledge, Decision Making, Skill Execution and Game Performance in a Mini-volleyball Sport Education Season. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(4), 626-641.

Marques, A. (2004). Desporto Infanto-juvenil: as práticas competitivas, a formação e a educação dos mais Jovens. *Povos e Culturas*, 9, 261-277.

Marques, P., Pereira, A. L., & Baptista, P. M. (2017). O Desporto em Contexto Escolar e o desenvolvimento de competências sociais: Revisão sistemática da produção

académica em Portugal e a nível internacional. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37, 81–90.

Martins, J. (2015). Educação Física e Estilos de Vida: Porque São os Adolescentes Fisicamente (in) Ativos?. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana, para obtenção do grau de doutor, orientada por Francisco Carreiro da Costa, Lisboa.

Martins, J., Marques, A., Rodrigues, A., Sarmento, H., Onofre, M., & Carreiro da Costa, F. (2016). Exploring The Perspectives of Physically Active and Inactive Adolescents: How Does Physical Education Influence Their Lifestyles? *Sport, Education and Society*, 23(5), 505-519.

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. [ISBN 978-85-98612-49-2].

Martins, G., Gomes, C. S., Brocardo, J. L., Pedroso, J. V., Carrillo, J. L. A., Ucha, L. M., Encarnação, M., et. al. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.

McNiff, J., & Whitehead, J. (2010). *You and Your Action Research Project*. Oxfordshire: Routledge Taylor & Francis Group.

Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., Bakia, M., & Jones, K. (2010). Evaluation of Evidence-Based Practices in Online Learning: A Meta-Analysis and Review of Online Learning Studies.

Meléndez Nieves, A., & Estrada Oliver, L. (2019). Introducing a TGfU Mini-volleyball Unit. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(9), 56-60.

Milistetd, M., Mesquita, I., do Nascimento, J. V., & de Souza Sobrinho, A. E. P. (2008). Concepções dos Treinadores Acerca do Papel da Competição na Formação Desportiva de Jovens Jogadores de Voleibol. *Journal of Physical Education*, 19(2), 151-158.

Ministério da Educação [ME]. (1992). *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. Portugal: Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.

Mira, Jorge (2003), “Em defesa da Educação Física”, in *Jornal Expresso*, edição de 1 de março de 2003, Lisboa.

Monteiro, R., Ucha, L., Alvarez, T., Milagre, C., Neves, M., Silva, M., ... & Macedo, E. (2017). *Estratégia Nacional de Educação Para a Cidadania*. República Portuguesa. XXI Governo constitucional. Ministério da Educação.

Moraes, M. M. (2021). A Senciência e o Direito dos Animais. *Revista Científica FESA*, 1(4), 3-19.

Morales, J., Fukuda, D. H., Curto, C., Iteya, M., Kubota, H., Pierantozzi, E., & La Monica, M. (2020). Progression of Combat Sport Activities for Youth Athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 78-89.

Müftüleri, M., & İnce, M. L. (2015). Use of Trans-contextual Model-based Physical Activity Course in Developing Leisure-time Physical Activity Behavior of University Students. *Perceptual and Motor Skills*, 121(1), 31-55. doi:10.2466/06.PMS.121c13x1

Navarro Valdiceso, F. (1998). *La Resistencia*. GYMNOS.

Oliveira Castro, H., Laporta, L., Lima, R., Clemente, F., Afonso, J., Aguiar, S., Ribeiro, A., & Costa, G.C.T. (2022). Small-sided Games in Volleyball: A Systematic Review of the State of the art. *Biology of Sport*, 39(4).

Otto, S., & Pensini, P. (2017). Nature-based Environmental Education of Children: Environmental Knowledge and Connectedness to Nature, Together, are related to Ecological Behaviour. *Global Environmental Change*, 47, 88-94.

Pires, G. (1991). Desporto Escolar: Opções; Estratégias; Futuros. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 21-30.

Plowman, S.A. & Meredith, M.D. (Eds.). (2013). *Fitnessgram/Activitygram Reference Guide (4th Edition)*. Dallas, TX: The Cooper Institute.

Porfírio, M., Marques, A., Leal, C., & Carreiro da Costa, F. (2012). Desporto Escolar – Comparação do Estilo de Vida Entre Jovens Praticantes e Não Praticantes de Atividades de Desporto Escolar. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 36, 73-84.

Rink, J. (2010). *Teaching Physical Education for Learning* (pp. 350-370). Boston, MA: McGraw-Hill Higher Education.

Robles, J. (2008). Causas de la Escasa Presencia de los Deportes de Lucha con Agarre en las Clases de Educación Física en la ESO. Propuesta de Aplicación. *Retos – Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación* 14, 43-47.

Rocha, A., Freire, A., Silva Junior, A., Martins, L., Maia, M., Mitre, G., Castro, H., & Costa, G. (2020). How Context Influences the Tactical-Technical Behavior of Learners: The Case of Volleyball. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 22.

Rogers, W., & Loitz, C. (2008). How do We Encourage our Clients to be Active? *Health & Fitness Journal*, 13, 7-12.

Roldão, M. (1995). *O Diretor de Turma e a Gestão Curricular*. Lisboa: Ministério da Educação.

Rufino, L. G. B., & Darido, S. C. (2015). The Teaching of Fights in Physical Education Classes: Analyze of Pedagogical Practice in the Light of Experts. *Revista da educação física/UEM*, 26, 505-518.

Sá, V. (1996). O Director de Turma na Escola Portuguesa: Da Grandiloquência dos Discursos ao Vazio dos Poderes. *Revista Portuguesa de Educação*, (1), 139-162.

Santos, J. A. V. D. (2012). *Identidade Socioprofissional, Participação e Relação entre os Professores de Educação Física e a Comunidade Educativa*. Tese apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra para obtenção do grau de Mestre, orientada por António Gomes Ferreira e Armanda Matos, Coimbra.

Santos, C., N., J., Deusdará, F., F., Durães, G., M., Mendes, L. A., & Freitas, A. S. (2022). Lutas na Educação Física Escolar: Uma Perspectiva Advinda de uma Revisão Sistemática. *Educação, Música e Artes: Contribuições e Desafios no contexto escolar*, 2(1), 49-63.

Sarmento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. D., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small Sided Games in Soccer– a Systematic Review. *International journal of performance analysis in sport*, 18(5), 693-749.

Silva, J. M. G. (1998). O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos. Perspectivas e Tendências. *Movimento*, 4(8), 19-27.

Silva, F. H., Souza, J. S. F., Terluk, M. G., Marcon, S. A. K., & Rocha, R. E. R. (2021). *Metodologias de Ensino e Benefícios das Lutas e Esportes de combate: Uma Revisão Integrativa de Literatura*.

Simões, H. (2006). As Lutas na Educação Física Escolar. *Revista de Educação Física*, 135, 36-44.

Sobral, F. (1991). Desporto escolar e desporto federado: os traços de diferença. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 11-19.

Junior, T. P. S., & dos Santos, S. L. C. (2010). Jogos de Oposição: Nova Metodologia de Ensino dos Esportes de Combate.

Tomlinson, C. A. (2005). Grading and Differentiation: Paradox or Good Practice? *Theory Into Practice*, 44(3), 262-269.

Trajković, N., Madić, D., Sporiš, G., Jašić, D., & Krakan, I. (2016). Skill and Game-based Training as an Integral Part of Volleyball Conditioning. *Acta Kinesiologica*, 10(1), 41-44.

Valdivielso, F. N. (1998). *La resistencia*. Gymnos Editorial.

Valério, C., Farias, C., & Mesquita, I. (2021). Pre-service Teachers' Learning and Implementation of Student-Centred Models in Physical Education: A Systematic Review. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6), 3326-3338.

Wanderley, D., Lemos, A., Moretti, E., Barros, M. M. M. B., Valença, M. M., & de Oliveira, D. A. (2019). Efficacy of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Compared to Other Stretching Modalities in Range of Motion Gain in Young Healthy Adults: A Systematic Review. *Physiotherapy Theory and Practice*, 35(2), 109-129.

World Health Organization (WHO) (2018). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneve: WHO.

Referências Legislativas

Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de fevereiro.

Decreto-Lei n.º 49/2005 de 30 de agosto.

Decreto-Lei n.º 5/2007 de 16 de janeiro.

Decreto-Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro.

Despacho n.º 6478/2017, de 26 de junho.

Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.

Despacho n.º 4-B/2023, de 3 de abril.

Outros Documentos

Direção do Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves. (2023). *Regulamento Interno do Agrupamento 2021/2025*. Lisboa: Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves.

Direção do Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves. (2023). *Projeto Educativo 2023/2026*. Lisboa: Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves.

Apêndices

Apêndice I – Horário Semanal Estágio

ANO LECTIVO 2022/2023 - TIAGO LACÃO

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08:00		Observação aula 11ºD - Rafael (8:20h-09:10h)			Aula 9ºH (08:20h-09:10h)		
09:00		Observação aula 9ºF - Inês (9:10h-10:00h)	Aula 9ºH (09:10h-10:00h)		Observação aula outro professor		
10:00	Aula 9ºH (10:15h-11:05h)				Observação aula 12ºB - Orientadora (10:15h-11:55h)		
11:00	Observação aula 11ºD - Rafael (11:05h-11:55h)		Observação aula 9ºF - Inês (11:05h-11:55h)	Observação aula 11ºD - Rafael (11:05h-11:55h)			
12:00	Observação aula outro professor		Desporto Escolar (12:10h-13:00h)				
13:00	RADT (13:30h-14:20h)		Reunião Departamento (13:15h)		Desporto Escolar (13:30h-14:20h)		
14:00				Aula Cidadania (14:20h-15:10h)	Observação aula 9ºF - Inês (14:20h-15:10)		
15:00			Momento estudo grupo estágio.				
16:00			Momento estudo grupo estágio.				
17:00			Momento estudo grupo estágio.				
18:00			Aula Faculdade				
19:00			Aula Faculdade				
20:00			Aula Faculdade				
21:00			Aula Faculdade				
22:00			Aula Faculdade				
23:00							
00:00							

Apêndice II – Caracterização da escola/Caracterização da Turma /Recursos materiais, espaciais e temporais/Caracterização do Departamento de Educação Física

Caracterização da escola

A ESDLG situa-se na freguesia de Arroios, em Lisboa e foi fundada em 1958. Foi inicialmente uma Escola Industrial Feminina, em 1970 passou a Escola Industrial/Comercial e, posteriormente, Escola Secundária em 1975 (Projeto educativo, 2023). A presente escola frequenta o Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves e tem cerca de 720 alunos (RIA, 2023).

Através do Apêndice I, verificamos que a ESDLG organiza-se tendo em conta a seguinte organização hierárquica: Conselho Geral, Diretor, Conselho Pedagógico, Conselho Administrativo e Estruturas de Coordenação e Supervisão Pedagógica (RIA, 2023).

Caracterização da turma

A turma que estou a leccionar é o 9ºH, é o seu primeiro ano na ESDLG, veio da Escola Básica Nuno Gonçalves, contudo já pertencia ao agrupamento. A turma é composta por 9 rapazes (44%) e 13 raparigas (56%), com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. Na turma existe uma aluna com necessidades educativas especiais e uma aluna com escoliose que aguarda operação. Estas informações iniciais foram conseguidas através de um questionário realizado via google forms, que permitiu caracterizar a turma, compreendendo de forma geral a sua prestação anterior na disciplina, a sua ligação à mesma e as suas perspetivas para este ano (Apêndice II).

Recursos espaciais, materiais e temporais

A EF tem características distintas e específicas de prática que não podem ser ignoradas, tanto pelo contexto físico, pelo espaço de aula e pelos materiais de aprendizagem, sendo, portanto, uma área curricular diferenciada das restantes (Bom, Carreiro da Costa, Jacinto, Cruz, Pedreira, Rocha et al.,1992).

Relativamente aos recursos espaciais e materiais, a ESDLG tem dois grandes espaços para a leção da disciplina de Educação Física, um espaço exterior e um espaço interior (Apêndice III). O espaço exterior divide-se em espaço exterior 1, que está destinado, principalmente, para o ensino dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), como o futebol e o andebol, bem como um espaço com uma tabela para o ensino do Basquetebol, uma rede de voleibol, uma parede de escalada. O espaço exterior 2 divide-se num campo

de basquetebol com duas tabelas e duas redes de voleibol. No espaço exterior 1 e 2, é suposto lecionar o atletismo, embora não tenha qualquer espaço destinado ao mesmo. O espaço interior está, principalmente, orientado para a leção da ginástica, da dança, da patinagem e das raquetas. Ainda assim, este espaço também apresenta duas tabelas de basquetebol, espaldares, uma rede para voleibol, 4 postes e 3 três redes de badminton, três mesas de ténis de mesa, dois cestos de corfebol e material de ginástica.

Segundo Bom, Carvalho, Mira, Pedreira, Carreiro da Costa, Cruz, Jacinto e Rocha (1989) e Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001) o planeamento, a organização, a aplicação dos programas e a prática das atividades em EF está constantemente limitada pela capacidade que os espaços de aula oferecem, sendo necessário que os mesmos sejam polivalentes, admitindo assim a realização de todas as áreas ou subáreas. É compreensível e aceitável que determinados espaços estão destinados a certas matérias, não obstante, quanto mais polivalente forem os espaços mais facilmente o professor continua o processo ensino-aprendizagem e mais perto está o aluno de aprender. Na ESDLG embora todos os espaços estejam destinados à partida, à leção da respetiva matéria destinada pelo espaço, sendo essa a prioridade, contudo, todos apresentam uma polivalência relativa, podendo algumas matérias serem lecionadas fora do seu espaço natural com algumas limitações. Esta polivalência é apresentada numa tabela no apêndice IV criada pelo grupo de estagiários. Ainda assim, isto facilita o planeamento, a prática e o respetivo processo de ensino-aprendizagem.

Relativamente aos recursos temporais, as aulas de Educação Física estão divididas em três blocos de 50 minutos, em dias não consecutivos o que vai ao encontro do proposto no decreto-lei nº55/2018 e por Bom, Carvalho, Mira, Pedreira, Carreiro da Costa, Cruz, Jacinto e Rocha (1989), bem como por (Mira, 2003) que propõem aulas de 150 minutos semanais para o 2º e 3º ciclo do ensino básico e secundário, pelo menos em três aulas de 45 minutos ao longo da semana, preferencialmente em dias não consecutivos. Nesta linha, verificamos que a ESDLG vai ao encontro da (WHO, 2018; ACSM, 2020) e do PNPAF (DGS, 2017) que defendem que as crianças e adolescentes devem realizar pelo menos 3 dias por semana de atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, estando assim estes alunos mais próximos de atingirem as recomendações para atingir níveis benéficos de saúde.

Caracterização do Departamento de Educação Física

No que há Educação Física diz respeito a escola tem especificamente individualizado o Departamento de Educação Física, que é coordenado pelo Coordenador de Departamento (RIA, 2023). O Departamento de Educação Física (DEF) é uma estrutura de apoio ao Conselho Pedagógico e visa assegurar a articulação e gestão curricular com os referenciais curriculares Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e com as Aprendizagens Essenciais, bem como o desenvolvimento das ofertas formativas de iniciativa do Agrupamento.

O DEF é constituído por quinze professores de EF, oito do sexo feminino e sete do sexo masculino e por três professores estagiários, dois do sexo masculino e um do sexo feminino. Todos os professores do DEF desempenham também a função de Diretores de Turma e existe ainda no Departamento, uma delegada do GR, uma coordenadora do Desporto Escolar, um Subcoordenador do Desporto Escolar e dois delegados de instalações.

A aprendizagem na escola é circunscrita principalmente pelo currículo dos alunos, a forma como os professores percecionam e concebem as suas práticas influenciam diretamente a as aulas e a aprendizagem dos alunos (Costa, 2015). Neste sentido, segundo Santos (2012) e (Costa, 2015) existem características que potenciam a eficácia do grupo, nomeadamente, a presença da liderança, do trabalho colaborativo, de comunicação clara, de investigação e reflexões/estudo contínuo, bem como a presença de crenças, valores e visões convergentes nas concepções da disciplina.

Referências

American College of Sports Medicine. (2020). *Youth Strength Training*. West Michigan Street: Autor. Acedido a 13 de setembro, 2022, em: <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines>

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

Costa, J. P. P. P. (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.

Direção-Geral da Saúde (2017). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Lisboa.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação.

Ministério da Educação [ME]. (1992). *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. Portugal: Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.

Mira, Jorge (2003), “Em defesa da Educação Física”, in *Jornal Expresso*, edição de 1 de março de 2003, Lisboa.

Santos, J. A. V. D. (2012). *Identidade Socioprofissional, Participação e Relação entre os Professores de Educação Física e a Comunidade Educativa*. Tese apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra para obtenção do grau de Mestre, orientada por António Gomes Ferreira e Armanda Matos, Coimbra.

World Health Organization (WHO) (2018). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneve: WHO.

Outros Documentos

Direção do Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves. (2023). *Regulamento Interno do Agrupamento 2021/2025*. Lisboa: Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves.

Direção do Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves. (2023). *Projeto Educativo 2023/2026*. Lisboa: Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves.

Apêndice III – Objetivos/Processo/ Avaliação Projeto Específico Lecionação

Objetivo geral

O objetivo geral do projeto visa aumentar as valências sociais, de inclusão e de participação destes alunos com os outros nas aulas e no dia-a-dia.

Objetivos específicos

Os objetivos específicos passam por melhorar a autonomia, a participação e a relação com os colegas da turma, através de alunos facilitadores, durante os JDC de basquetebol e andebol; promover a inclusão dos alunos nº3,9 e 14 na turma, através de alunos facilitadores, durante os JDC de basquetebol e andebol e voleibol.

Processo

O projeto específico em questão irá estar dividido em vários momentos sendo assim necessário primeiramente ter reparado no comportamento dos alunos durante a 1ª etapa de lecionação e selecionar alunos facilitadores no processo de inclusão e participação dos alunos em causa. Depois, proceder à escolha e organização de grupos de trabalho, de forma a ter a presença dos alunos facilitadores, promover a participação em jogos e selecionar critérios de êxito que apelem à participação e cooperação, bem como adaptações curriculares não significativas para a aluna nº3. Numa terceira fase estender a participação dos alunos em causa em grupos sem alunos facilitadores. Numa última fase do projeto será necessário avaliar os comportamentos e as atitudes dos alunos ao longo do ano letivo.

Avaliação

No sentido de verificar os resultados do projeto, irei realizar uma situação de avaliação onde os alunos em causa têm critérios de avaliação diferenciados, bem como adaptações curriculares no caso da aluna nº3.

Apêndice IV – Exemplo UD 1ª Etapa

Plano 1ª Etapa - Prognóstico/EROS					
Turma	Nº alunos	Nº de aulas	Recursos Temporais	Recursos Espaciais	Materiais
9ºH	22	17	3 aulas semanais de 50' 2ª; 4ª; 6ª	Exterior 1 / Exterior 2 / Ginásio	Coluna; Bolas de futebol, basquetebol, voleibol, andebol; Raquetas e bolas de Ténis de mesa; Raquetas e voltantes de badminton; Boque; Plinto; Minitrampolim; Trave; Barra fixa; Colchões de queda e proteção; Postes atletismo; Postes e redes Badminton; Fasma; Testemunhos; Cones; Coletes; Espaldares; Bolas Ténis; Banco Sueco; Fitas métricas; Patins; Mapas; Paus.
Data	Espaço	Matérias		Formas de organização	
Aula 1 19/09	Sala	Apresentação do professor aos alunos e vice-versa Abordar o Regulamento de Educação Física (Regras e normas funcionamento) Apresentar as linhas programáticas e Critérios de Avaliação Apresentar Núcleo Desporto Escolar Realização de um questionário de Apresentação		-	
Aula 2 21/09	Exterior 2	Aquecimento - Corrida e jogo da apanhada / Jogo dos passes Parte Fundamental - Basquetebol 3x3 / Voleibol 2+2 / Futebol 4x4 Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - À volta do espaço de aula / 5x5 + Joker - Sem drible Parte Fundamental - Estações - Basquetebol (Jogo 3x3 com duas tabelas) / Voleibol (situação de cooperação em jogo 2+2) / Futebol (Situação de jogo 3+Grx3+GR - Com defesa sombra e passar a bola pelos elementos da equipa). Conclusão - Em círculo, no centro do terreno, alongar e conversar com os alunos.	
Aula 3 23/09	Exterior 2	Aquecimento - Corrida / Merengue Parte Principal - Basquetebol "Jogo dos 6" - 2x1 / Voleibol 2+2 Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - Corrida à volta do espaço de aula / Organização em xadrez no campo de basquetebol - Realização da dança Merengue em Line Dance (Todos os alunos) Parte Principal - Estações - Basquetebol (Em vagas, os alunos realizam 2x1 sendo que quem ganha o ressaltado, quem lança e acerta continua a atacar; Fica em espera quem ataca menos e lançamento na passada vale 2 pontos); Voleibol (Continuação situação de avaliação em cooperação 2+2, mas começa o jogo com toque de dedos). Conclusão - em círculo, no centro do terreno, alongar e conversar com os alunos.	
Aula 4 26/09	Ginásio	Aquecimento - Corrida / Velocidade / Erva-cidreira Parte Principal - Badminton 1+1 / Ténis de Mesa 1+1 Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - Corrida à volta do ginásio / Divididos em 4 vagas realizam corrida em velocidade realizando o jogo do galo / Espalhados pelo ginásio, realizam a dança Erva-cidreira rodas num máximo de 6 pares . Parte Principal - Estações - Badminton (Situação de 1+1 com serviço simples) / Ténis de mesa (Situação de 1+1 iniciando o jogo a deixar a bola cair na mesa e enviando para o campo adversário). Conclusão - em círculo, no centro do ginásio, alongar e conversar com os alunos	
Aula 5 28/09	Ginásio	Aquecimento - Percurso condição física / Mobilização articular / Regadinho Parte Principal - Ginástica de aparelhos - Avaliação inicial (Boque; Plinto; Minitrampolim; Barra Fixa; Trave / Ginástica de Solo / Escalada - Avaliação inicial Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - Em corrida à volta do ginásio, individualmente, os alunos realizam jumping jacks, flexões e agachamentos de acordo com uma sequência numérica identificada / Espalhados pelo ginásio, realizam a dança Regadinho em rodas num máximo de 6 pares . Parte Principal - Estações - Ginástica de aparelhos os alunos realizam um percurso passando pelos aparelhos realizando: Salto ao eixo e entre mãos/ cambalhota à frente / salto em extensão; Engrupado e 1/2 pirueta vertical / Rolamento à frente; Balanços laterais; Balanços atrás e à frente; Cambiada; Saída equilibrada à retaguarda / Marcha à frente e atrás; Meia-volta; Salto a pés juntos; Saída com recepção. Ginástica de solo realiza em sequência ginástica : Cambalhota à frente e à retaguarda; subida para pino; Roda; Posições de flexibilidade. Escalada em percurso com os aparelhos : Percorre lateralmente o espaldar colocando os apoios nos "boulders". Conclusão - Em círculo, no centro do ginásio, alongar e conversar com os alunos.	
Aula 6 30/09	Ginásio	Dia europeu do desporto escolar : Atividades - Voleibol 4x4 / Basquetebol 3x3 1 tabela / Ténis de Mesa torneio escada 1x1 / Badminton torneio escada 1x1 / Escalada - Parede		Neste dia todos os alunos que têm educação física, durante o seu horário, escolhem 2 matérias para experimentar , podendo experimentar a parede de escalada. Turmas misturadas.	
Aula 7 3/10	Exterior 1	Aquecimento - Corrida / Velocidade Parte Principal - Atletismo (Avaliação inicial corrida obstáculos e estafetas) / Voleibol roda de bola / Andebol 5x5 Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - Corrida à volta do espaço de aula / A pares frente a frente os alunos reagem às indicações do professor. Parte Principal - Divididos pelos 4 cantos do campo, os alunos realizam individualmente uma corrida até ao outro canto. Partido um aluno de cada canto, de cada vez, realizará transposição de obstáculos, tendo também de entregar o testemunho ao colega, que está à espera no outro canto, de forma descendente e com contacto visual. Em estações : O voleibol os alunos divididos em rodas de 3 realizam manutenção da bola no ar através de toques de dedos e manchetes, ganhando 1 ponto sempre que conseguem 10 passes sem a bola cair. No andebol realizam situação de avaliação através de 4+1x4+1 , com o guarda-redes a trocar sempre que sofre golo; Defensor com braço de distância; Passar a bola por todos os elementos da equipa. Conclusão : Em círculo, no centro do terreno, alongar e conversar com os alunos.	
Aula 8 7/10	Exterior 1	Aquecimento - Corrida / Circuito condição física Parte Principal - Andebol (Jogo dos passes) / Futebol (4x1) / Voleibol - Jogos Serviço		Aquecimento - Corrida à volta do espaço de aula / Em vagas os alunos realizam individualmente burpees, extensões de braços, saltos e agachamentos. Parte Principal - Em estações: Andebol (Bola ao fundo 5x5 com joker, sem drible, sem passes picados e roubo de bola). Futebol (Rabia 4x1 - 2 toques por jogador, se fizer 5 passes conta 1 ponto) Voleibol (Jogo de serviço com recepção em mancha ou toque de dedos). Conclusão - Em círculo, no centro do terreno, alongar e conversar com os alunos.	

Tiago Alexandre Lacão Rodrigues. Relatório de Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão. 2022/2023

Aula 9,10,11 10/10, 12/10, 14/10	Exterior 2	Aplicação de baterias FITescola	Estações: Todos os alunos que estão a ter educação física no seu horário realizam a aplicação do testes.
Aula 12 17/10	Ginásio	Aquecimento - Corrida e jogo da apanhada Parte Principal - Patinagem (Avaliação inicial) Atletismo (Avaliação Inicial salto em altura) Conclusão - Alongamentos e feedback	Aquecimento - Corrida à volta do ginásio e jogo da raposa Parte Principal - Em estações: Patinagem (O aluno em percurso individual realiza arranque; Deslizes vários; Curvas; Oitos; Meia-volta e travagem em T) Salto em altura: O aluno individualmente, realiza corrida de balanço e realiza o salto em altura com técnica de tesoura. Conclusão: Em círculo, no centro do ginásio, alongar e conversar com os alunos.
Aula 13 19/10	Ginásio	Aquecimento - Corrida /Condição Física / Parte Principal - Ginástica de Aparelhos e Tênis de Mesa Conclusão - Alongamentos e feedback	Aquecimento - Corrida inicial à volta do ginásio / Os alunos em vagas realizam exercícios vários Ex: "Rainha"; "Cavalitas... Parte Principal - Estações: Ginástica de aparelhos: Em percurso os alunos continuam a situação de avaliação. Tênis de mesa: Os alunos em situação de 1+1 realizam 10 toques com o colega a enviar a bola com a mão. De seguida realizam 5 toques sem romper o jogo. Conclusão: Em círculo, no centro do ginásio, alongar e conversar com os alunos.
Aula 14 21/10	Ginásio	Aquecimento - Corrida / FITescola - Abdominais e Flexões Parte Principal - Badminton / Ginástica Solo Conclusão - Alongamentos e feedback	Aquecimento - Corrida à volta do ginásio / Lateralmente em colchões, a pares, onde um realiza e o par conta, realizam os testes de FITescola abdominais e flexões. Parte Principal - Estações: Badminton (Situações de 1+1, manter o volante no ar o máximo tempo possível - 5 vezes ganham 1 ponto, 10 vezes ganham 2. Ginástica de Solo: Continuação da avaliação inicial (Os alunos individualmente, realizam a sequência ginástica). Conclusão: Em círculo, no centro do ginásio, alongar e conversar com os alunos.
Aula 15 24/10	Exterior 1	Aquecimento - Corrida/ mobilização articular / Lançamento da bola Parte Principal - Basquetebol / Futebol Conclusão - Alongamentos e feedback	Aquecimento - Corrida à volta do espaço de aula e mobilização articular / A pares e frente-a-frente, ao longo da linha lateral do campo de futebol, um numa linha outro na outra linha, o aluno realiza o lançamento da bola para o colega com três passadas de balanço. Parte Principal - Estações: Futebol (Situações de superioridade numérica de 3x1 com defesa sombra e sem GR). Basquetebol: 3x3 sem drible para 1 tabela - Pode utilizar drible para fazer lançamento na passada. Conclusão: Em círculo, no terreno, alongar e conversar com os alunos.
Aula 16 26/10	Exterior 1	Aquecimento - Corrida / Gincana desportiva Parte Principal - Voleibol / Andebol Conclusão - Alongamentos e feedback	Aquecimento - Corrida à volta do espaço de aula / Em vagas os alunos realizam a gincana - coordenação; velocidade; drible; condição física Parte Principal - Voleibol 2+2 sem rede - Receber para o colega em manchete e colega passa em toque de dedos para os outros 2- repetir processo. Andebol - Situações de 3x1 +GR - Realizar armação do braço no passe e no remate. Conclusão: Em círculo, no centro do terreno, alongar e conversar com os alunos.
Aula 17 28/10	Exterior 1	Aquecimento - Corrida / Rumba Quadrada Avaliação Inicial Parte Principal - Avaliação inicial de Orientação e jogo do pau Conclusão - Alongamentos e feedback	Aquecimento - Corrida à volta do espaço de aula / Os alunos a pares, dispostos pelo campo de futebol, realizam a dança rumba quadrada. Parte Principal - A pares, os alunos realizam um "oricone", orientando o mapa e identificando os dois pontos escolhidos / Jogo do pau - espalhados pelo campo, em 1x1, realizam um combate de 2 minutos. Conclusão: Em círculo, no centro do terreno, alongar e conversar com os alunos.
Aula RADT 17/10	Sala de aula	Área dos conhecimentos	Os alunos, na sala de aula, individualmente, realizam teste diagnóstico sobre a área de conhecimentos

Apêndice V – Questionário Via Google Forms

Ficha Biográfica de Educação Física 9ºF

**Obrigatório*

1. Nome *

2. Data de Nascimento *

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

3. Nome do Encarregado de Educação *

4. No ano letivo 21/22, frequentou o Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Não

☐ Sim

5. Qual a avaliação que teve na disciplina de Educação Física no ano 21/22? *

Marcar apenas uma oval.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

2, 01:10

Ficha Biográfica de Educação Física 9ºF

6. Qual o teu email escolar? *

Saúde

7. Tem alguma doença? Se sim, qual? *

8. Sente alguma dor quando pratica Atividade Física? Se sim, onde? *

9. Toma algum medicamento? Se sim, qual ou quais? *

Prática Desportiva

10. Pratica Atividade Física fora da Escola e/ou Desporto Escolar? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Não

☐ Sim

11. Se sim, qual?

docs.google.com/forms/d/1be9AmWad_Uw5u7VzzlyB9AIB9xDTEj#Z4v1kO4ed8

2/5

20/09/22, 01:10

Ficha Biográfica de Educação Física 9ºF

12. É atleta federado/a? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Não

☐ Sim

13. Se sim, qual a(s) modalidade(s) que pratica?

20/09/22, 01:10

Ficha Biográfica de Educação Física 9ºF

14. Enumera de 1 a 5 o gosto que tens por cada modalidade. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 - Não Gosto Muito	2 - Não Gosto	3 - Não Gosto nem Desgosto	4 - Gosto	5 - Gosto Muito
Futebol	☐	☐	☐	☐	☐
Andebol	☐	☐	☐	☐	☐
Basquetebol	☐	☐	☐	☐	☐
Voleibol	☐	☐	☐	☐	☐
Ginástica de Solo	☐	☐	☐	☐	☐
Ginástica de Aparelhos	☐	☐	☐	☐	☐
Ginástica Acrobática	☐	☐	☐	☐	☐
Atletismo	☐	☐	☐	☐	☐
Patinagem	☐	☐	☐	☐	☐
Ténis de Mesa	☐	☐	☐	☐	☐
Danças Tradicionais	☐	☐	☐	☐	☐
Danças Sociais	☐	☐	☐	☐	☐
Escalada	☐	☐	☐	☐	☐

https://docs.google.com/forms/d/1lbe9AmWad_Uw5u7VzzlyjB9AIBXrDTEj-#Z4v1kO4/edit

4/5

20/09/22, 01:10

Ficha Biográfica de Educação Física 9ºF

15. Quais as expectativas para a disciplina de Educação Física neste ano letivo? *

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Apêndice VI – Ordem Sequência Gímnica



ORDEM SEQUÊNCIA GÍMNICA

- 1 – **Cambalhota à frente** no colchão terminando a pés juntos;
- 2 – **Cambalhota à retaguarda** com saída com as pernas afastadas e em extensão;
- 3 – **Cambalhota à frente num plano inclinado** terminando com as pernas afastadas e em extensão;
- 4 – **Cambalhota à retaguarda** com saída com os pés juntos;
- 5 – **Subida para pino** (apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical), terminando em cambalhota à frente;
- 6 – **Roda** com o apoio alternado das mãos com receção equilibrada(3p);
- 7 – **Posições de flexibilidade** variadas;

Apêndice VII – Folha registo FITescola

Folha de Registo de FITescola						
Nome:						
Idade:		Turma:				
Área	Teste	Registo			ZSAF Sim/Não	Observações
Aptidão Aeróbia	Vaivém					
Composição Corporal	Índice de Massa Corporal (IMC)	Peso	Altura	IMC		
	Massa Gorda					
	Perímetro da Cintura					
Aptidão Neuromuscular	Abdominais					
	Flexões de Braços					
	Impulsão Horizontal					
	Impulsão Vertical					
	Agilidade 4x10m					
	Velocidade 20m/40m					
	Flexibilidade dos Ombros					
	Flexibilidade dos membros inferiores					
Principais dificuldades sentidas durante a realização dos testes:						

Registo		Registo	
1	2	69	70
3	4	71	72
5	6	73	74
7	8	75	76
9	10	77	78
11	12	79	80
13	14	81	82
15	16	83	84
17	18	85	86
19	20	87	88
21	22	89	90
23	24	91	92
25	26	93	94
27	28	95	96
29	30	97	98
31	32	99	100
33	34	101	102
35	36	103	104
37	38	105	106
39	40	107	108
41	42	109	110
43	44	111	112
45	46	113	114
47	48	115	116
49	50	117	118
51	52	119	120
53	54		
55	56		
57	58		
59	60		
61	62		
63	64		
65	66		
67	68		

Apêndice VIII – Teste Diagnóstico



ESCOLA SECUNDÁRIA DONA LUÍSA DE GUSMÃO – EDUCAÇÃO FÍSICA

2022/2023

FICHA DIAGNÓSTICA

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Nome: _____	Nº: _____
Turma: _____	Data: _____

O grupo I é de resposta rápida e o grupo II é de respostas de desenvolvimento.

Leia com atenção as perguntas! A ficha terá a duração de 30 minutos.

Grupo I

1 – “A prática recorrente de atividade física ajuda a prevenir doenças severas, a obesidade, a diabetes, a hipertensão e doenças cardiovasculares”. Esta afirmação é verdadeira ou falsa?

- A. Verdadeira
- B. Falsa

2 – Diga o que entende por aptidão física?

- A. É a capacidade de realização de atividade física de maneira satisfatória.
- B. Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que requer gasto energético.
- C. São todas as formas de atividade física, que visam exprimir ou melhorar a condição física.
- D. Todas as anteriores.

3 – Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) quais são as recomendações práticas para a prática de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, em crianças e adolescentes (5-17 anos)?

- A. Pelo menos 60 minutos por dia em todos os dias da semana.
- B. Pelo menos 150 minutos a 300 minutos em pelo menos 2 dias da semana
- C. Pelo menos 75 minutos a 150 minutos em pelo menos 3 dias da semana
- D. Nenhuma das anteriores

Grupo II

4 – Relacione aptidão física com saúde e explique que fatores podem contribuir para um estilo de vida ativo e saudável.

5 – Explique como é que a oferta e a participação desportiva podem estar mais ou menos condicionadas no mundo.

Apêndice VIX – Resultados Avaliação Inicial

	Atividades Físicas Desportivas																
	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica		Atletismo							Raquetas			Patinagem
Nº	Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Solo	Aparelhos	Velocidade	Estafetas	Obstáculos	Lançamento da bola	Lançamento do peso	Salto em comprimento	Salto em altura	Badminton	Ténis de Mesa		
1	PI -	PI -	PI -	PI -	PI +	PI +	NI	I	I	I	I			I	PI	NI	PI -
2	PI -	PI -	PI +	PI -	PI -	PI +	I	I	I	I	I			I	PI	NI	I -
3	PI -	PI -	PI -	PI -	PI -	PI +	I	I	I	I	I			I	PI	NI	PI -
4	I	I	PI +	I	PI +	I	I	I	I	I	I			I	I	PI	PI -
5	PI +	PI -	PI +	PI -	PI +	I	I	I	I	I	I			I	I	PI	NI
6	PI +	I	PI +	PI -	PI +	I	I	I	I	I	I			I	I	PI	
7	PI -	PI +	PI +	PI -	PI +	PI +	I	I	I	I	I			I	PI	PI	PI -
8	PI -	I	PI +	PI -	PI +	I	I	I	I	I	I			I	I	I	PI -
9	PI -	PI -	PI +	PI -	PI +	PI +	I	I	I	I	I			I	I	PI	PI -
10	PI -	PI -	PI +	PI -	PI +	PI +	I	I	I	I	I			I	PI	PI	PI -
11	PI -	PI -	PI +	PI -	PI +	PI +	I	I	I	I	I			I	PI	PI	PI -
12	PI +	I	PI +	PI -	PI +	I	I	I	I	I	I			I	I	I	PI -
13	PI -	PI -	PI +	PI -	I	I	I	I	I	I	I			I	PI	PI	NI
14	PI -	PI -	PI +	PI -	PI +	I	I	I	I	I	I			I	I	I	PI -
15	PI -	PI -	PI +	PI -	PI +	PI +	I	I	I	I	I			I	PI	PI	NI
16	PI -	PI -	PI -	PI -	PI +		I	I	I	I	I			I	PI	PI	NI
17	PI -	PI -	PI +	PI -	PI +	I	I	I	I	I	I			I	PI	PI	NI
18	I	PI -	PI +	I	PI +	I	I	I	I	I	I			I	I	I	PI -
19	PI -	I	PI +	PI -	PI +	PI +	I	I	I	I	I			I	PI	PI	PI -
20	PI +	PI +	PI +	PI -	PI +	I	I	I	I	I	I			I	PI	PI	NI
21	PI +	PI -	PI +	I	PI +	I	I	I	I	I	I			I	PI	PI	PI -
22	PI -	PI -												I	PI	PI	PI -

Atividades Expressivas							Exploração da Natureza		
Danças Sociais				Danças Tradicionais			Orientação	Escalada	Nº
Merengue	Valsa Lenta	Rumba Quadrada	Foxtrot Social	Erva-cidreira	Regadinho	Saraquitê			
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	1
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	2
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		PI+	3
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	4
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	5
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	6
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	7
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	8
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	9
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	10
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	11
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	12
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	13
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	14
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	15
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	16
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	17
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	18
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	19
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	20
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	21
NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI		I	22

Apêndice X – Resultados teste FITescola 1º Período

	Data da Avaliação:	FITescola® - 1º Período																
	31-10-2022	Género	Idade	Peso	Altura	Perímetro Cintura	Vaivém	Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Agilidade 4x10 m	Velocidade (s)	Flex Memb Inf Esq	Flex Memb Inf Dir	Ombro Esquerdo	Ombro Direito	
	Alunos	F/M	Data	(kg)	(cm)	(cm)	(perc)	(rep)	(rep)	(cm)	(cm)	(s)	20 m	40 m	(cm)	(cm)	Sim = 1 / Não = 2	
1		F	08-11-2008	68	170		14	13	1	138	19,0	15	5,2		23,5	17,0	2	2
3		F	09-06-2008	55	155		30	21	10	138	14,0	13	4,1		38,0	35,0	1	1
4		F	20-10-2007	47	172		30	41	3	148	34,0	14	4,5		29,0	27,0	1	1
6		M	23-01-2008	49	160		70	75	18	178	40,0	11	3,6		28,5	29,5	1	2
7		M	01-02-2008	46	164		42	31	14	163	37,0	12	4		19,0	12,0	1	1
8		F	09-09-2008				32										1	1
9		F	23-09-2008	55	159		25	3	5	148	21,0	13	4		25,0	26,0	1	1
10		F	12-11-2006	74	170		32	21	2	141	27,0	13	5		36,0	34,0	1	1
11		F	05-05-2008	51	155		27	20	1	123	21,0	14	5		19,0	21,0	1	1
12		F	04-05-2008	64	158		30	46	8	140	26,0				28,0	27,5	1	2
13		F	19-03-2008	64	174		21	32	2	109	20,0	13	4		11,0	11,0	1	1
14		F	13-05-2008	45	155		32	49	11	169	24,0	12	3,6		11,0	12,0	1	1
16		F	04-07-2008	55	163		17	18	2		25,0	14	5		43,0	43,0	1	1
17		M	08-11-2008	47	165		21	32	4	144	25,0	12	4		16,0	23,0	1	1
18		M	10-06-2008	50	169		41	12	10	168	33,0	12	4		23,0	31,3	1	1
19		F	24-04-2008				28										1	1
20		M	07-04-2008	47	173		36			191	38,0	13	4		33,9	33,0	1	1
21		M	01-07-2008	55	165		72	75	18	169	38,0	11,6	3		20,0	21,0	1	1
22		M	22-04-2008	58	179		50	42	12	168	35,0	11,68	3,9		7,0	8,0	1	1
23		M	03-11-2008	73	170		21	30	6	155	28,0	13	4		21,0	25,4	1	2
24		M	20-01-2007	51	171		30	36	14	169,00	65,00	12,08	3,52		26,00	23,20	1	1
25		F	19-02-2007	75	160			2	1	95.50	28,00				26,00	24,00	1	1

Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Flexibilidade	Agilidade	Velocidade	Idade	V02max --	IMC		
Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	13	35,99	23,53	F	1 - B
Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	14	40,52	22,89	F	2 - C
Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	14	40,52	15,89	F	3 - C
Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	14	54,64	19,14	M	4 - D
Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	14	44,75	17,10	M	5 - C
Zona Saudável							14	41,22	#DIV/0!	F	6 - F
Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	14	38,75	21,76	F	7 - I
Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	15	40,10	25,61	F	8 - J
Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	14	39,46	21,23	F	9 - J
Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável			14	40,52	25,64	F	10 -
Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	14	37,34	20,97	F	11 - I
Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	14	41,22	18,73	F	12 -
Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar		Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	14	35,93	20,70	F	13 -
Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	13	38,46	17,26	M	14 -
Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	14	44,40	17,51	F	15 -
Zona Saudável							14	39,81	#DIV/0!	F	16 -
Zona Saudável			Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	14	42,63	15,70	M	17 -
Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	14	55,34	20,20	M	18 -
Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	14	47,58	18,10	M	19 -
Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	13	38,46	25,26	M	20 -
Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	15	39,39	17,44	M	21 -
	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável			15	0,00	29,30	F	22 -

Apêndice XI – Objetivos 2ª Etapa Lecionação

2ª Etapa - Prioridades	
Objetivos Específicos	Andebol: Realiza com oportunidade, no bola ao fundo 5x5 + Joker e em vagas com situação numérica de 2x1, as ações: Recepção enquadrada; Reconhecer-se como defesa entre a bola e a linha de fundo/baliza; Progressão com bola; Finalização com remate em salto; Pega e armação do braço. Basquetebol: Realiza com oportunidade, no "Jogo dos 6" e em 3x3 sem drible para 1 tabela, as ações: Recepção a 2 mãos e enquadrar com o cesto; Realiza desmarcação após passe; Progressão com bola; Lançamento na passada. Realiza com fluidez, em exercício critério a ação: Lançamento na passada. Voleibol: Realiza com oportunidade, em jogos de serviço 1+1, jogo cooperação 2+2 e situações a pares/trios de manutenção de bola no ar, as seguintes ações: Serviço por baixo; Manchete e toque de dedos. Dança: Realiza dentro do padrão, ritmo e tempo correto, em pequenas rodas e a pares, sem música e com música, as danças tradicionais: Regadinho; Erva-cidreira e Saraquitê. Critérios de êxito: Em 2 voltas da música, em pelo menos 1 cumpre o padrão, ritmo e tempo correto da música. Ginástica de Solo: Realiza com fluidez, através de progressões com meios auxiliares e em sequência, as ações gímnicas de solo de nível introdução/ Elementar. Aptidão Física: Agilidade: Realiza com fluidez, através de uma gincana desportiva em estafetas, uma situação em corrida de agilidade sem perder a eficácia. Capacidade aeróbia: Em situação de corrida intervalada extensiva média: 3 minutos a correr; 30 segundos a andar; respeita a cadência sem diminuição nítida da eficácia, resistindo à fadiga e controlando a respiração. Força Superior: Realiza com correção, extensões de braços - 2 séries de 8 flexões com pausa de 2 minutos, resistindo à fadiga. Velocidade: Realiza com fluidez, através de situações em estafetas/vagas, uma corrida na sua máxima velocidade sem perda de eficácia. Conhecimentos: Em fichas de trabalho e trabalhos de pesquisa, consegue relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente, compreender que o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente são consequências, que quando aliadas à prática regular de AF, promovem um estilo de vida ativo e saudável. Projeto Lecionação: Utilizar as situações propostas para os JDC's através de grupos com alunos facilitadores, para incluir aluna nº3, nº9 e nº14, aumentando a participação dos mesmos, deixando-os à vontade perante a turma e perante as matérias.

Apêndice XII – Situações Aprendizagem Andebol 2ª Etapa Lecionação

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;16	Realizar recepção e enquadrar com a baliza; melhorar a colocação entre a bola e baliza	Situação numérica 2x1	5 recepções enquadradas em 10 ataques; Em 10 ataques, 5 reconhece-se como defesa e coloca-se entre a baliza e a bola.
2;3;6;7;9;10; 11;13;15;17; 20;21;22	Melhorar progressão com bola; Finalizar com remate em salto com pega e armação do braço;	Situação numérica 2x1; Situação analítica com step p/remate em salto	De 5 ataques em 3 realiza progride com bola até ao defensor; De 5 vezes isolado, 3 realiza remate em salto com pega e armação do braço.
4;5;8;12;14;18;19	Exploração horizontal; Realizar compensações ofensivas	Situação 5x3+1 para 1 baliza	10 passes indo ao corredor esquerdo e direito antes de poder finalizar

Apêndice XIII – Situação Aprendizagem Basquetebol 2ª Etapa Lecionação

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;16	Realizar recepção e enquadrar com o cesto	“Jogo dos 6”	5 recepções enquadradas em 10 ataques
2;3;4;5;6;7;8;9;10; 11;12;13;14;15;17; 18;19;20;21	Realizar desmarcação e finalizar em lançamento na passada	“Jogo dos 6” e situação de 3x2 1 tabela	De 5 passes em 3 realiza desmarcação; De 5 vezes isolado, 3 realiza lançamento na passada.

Apêndice XIV – Situação de Aprendizagem Voleibol 2ª Etapa Lecionação

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
3;15;22	Realizar toque de dedos; deslocar-se para o ponto de queda da bola	Roda de bola; Situação analítica toque de dedos; Jogo 2+2	Realiza 5 toque de dedos sem a bola cair; Realiza 8 transposições de bola com os colegas ou por cima da rede.
1;2;7;9;10;11;13; 14;16;17;18;21	Dar continuidade ao jogo em toque de dedos	Situação de jogo 2+2	Realiza 8 transposições de bola por cima da rede
4;5;6;8;12;19;20	Recebe em passe ou manchete; Qualidade nas execuções	Situação de 3+3	Realizar 10 transposições de bola por cima da rede

Apêndice XV – Situação de Aprendizagem Ginástica no Solo 2ª Etapa Lecionação

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;22	Realizar rolamentos à frente e retaguarda	Progressões pedagógicas e ajudas	Realizar os rolamentos sem ajudas
2;3;4;5;6;7;8;9;10 11;12;14;15;16; 17;18;19;20;21	Realizar rolamentos à frente e retaguarda; Realizar subida para pino c/cambalhota	Progressões pedagógicas e sequência gímnica	Realizar a sequência pelo menos 1 vez.

Apêndice XVI – Situação de Aprendizagem Dança 2ª Etapa Lecionação

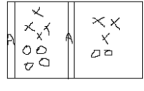
Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
Toda a turma	Realizar a dança dentro do padrão, ritmo e tempo certo	Abordar a coreografia a pares sem música e com música.	No regadinho, erva-cidreira e saraquitê, em 3 voltas, em pelo menos 2, realiza a dança dentro do padrão, ritmo e tempo correto.

Apêndice XVII – Exemplo UD 2ªEtapa Lecionação

Etapas		Prontuários
Atas	23,24 e 25	
Data	17, 18 e 19 de Dezembro	
Turno	9h	
Idade	12	
Duração	90 minutos	
Local	Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão	
Materiais	Andebol, Voleibol, Basquetebol e Futebol	
Objetivos Físicos	Força Resistência	
Materiais	Bolas, Cordões, Cones	
		Objetivos: Ginástica solo: Exercitar sobre as dificuldades encontradas através de progressões pedagógicas, partindo do simples para o complexo. Começar a trabalhar a segurança. Voleibol: Continuar a trabalhar o toque de dedos e a manchete, compreendendo a destinação para o ponto de queda da bola. Dança: Aprender a nova coreografia em momentos com música e com música. Exercitar a nova coreografia. Basquetebol: Exercitar recepção e enquadramento com o centro; passe e drible; lançamento e lançamento na passada através de 3x3 tabela. Recreação: Fazer o teste - Realizar com lápis, sem pargue e sem demonstrar lápis. Realizar as 4 funções sem paragens.
Observações:		A dança funciona em pequenas rodas de 4. As outras atividades durante as aulas funcionam em estações. Aula 36: Os alunos só trocam entre o voleibol e o basquetebol e são só - Cláudia, Jovana Almeida, Beatriz, Yasmim, Maria Sousa, Michele
Grupos:		

Introdução e Aquecimento (Parte Inicial)						
	Tempo (m)	Exercício	Tarefas/Situações de aprendizagem	Objetivos comportamentais/Componente crítica	Organização	Crônqi
Corrida	5'	Corrida inicial intensificada	Corrida à volta do espaço de aula - 7 minutos a correr, 30 segundos a andar. Podem sempre entrar a fazer passe e recepção.	Ativação Cardiorrespiratória, Desenvolvimento das capacidades motoras	Os alunos, a pares, correm à volta do campo e realizam passe e recepção com a bola de andebol.	
Andebol	5'	Capa-bola/apoiar	Dentro do campo e individualmente, quem não tem a bola tenta roubar ao colega que está a driblar, ficando todos também com a necessidade de proteger a sua.	Dúvidas de proteção/Progressão com bola	Metade da turma com bola e outra metade com bola, realizam o exercício exploratório pelo campo.	
Aprendizagem e prática dos conteúdos (Parte principal) - Estações						
	Tempo (m)	Exercício	Tarefas/Situações de aprendizagem	Objetivos comportamentais/Componente crítica	Organização	Crônqi
Voleibol	30'	Concurso a pares de toque de dedos	Realizar manutenção da bola no ar. Auto-passe. Passe. Repetir Auto-Passe em manchete e passe toque de dedos. Repetir. Obj. Manter a bola no ar 15 toques.	Realizar toque de dedos e manchete para dar continuidade ao jogo. Dedicar-se para o ponto de queda da bola.	Na estação do voleibol, entre alunos com o seu par, por vez, realizar toque de dedos e manchete para manter a bola no ar, em concurso com os outros pares.	
Andebol		Jogo das vidras 4x3-1	Situação de jogo condicionada, com superioridade numérica ofensiva.	Recepção orientada. Passe ao colega, armação do braço no passe e no remate. Desmarcação. Defesa coloca-se entre a bola e a baliza. Remate em salto. Progressão com bola.	Num mesmo campo, em situação de jogo de 4x3-1, uma equipa circula a bola com o intuito de finalizar. Tem 3 tentativas para fazer gol, caso não consiga, perdendo então 3 oportunidades, para a defender. Se for gol, o concorrente em cada lado ganha uma vida. A defesa pode roubar e interceptar a bola. Quando todo o campo realiza-se o mesmo jogo em 3x2-1.	
Conclusão (Parte Final)						
	Tempo	Exercício	Tarefas/Situações de aprendizagem			
	5'	Retorno à calma	Dar feedback da aula Abordar o que vai ser feito na próxima aula			

Introdução e Aquecimento (Parte Inicial)					
	Tempo (m)	Exercício	Tarefa/Situações de aprendizagem	Objetivos comportamentais/Componente crítica	Organização
Corrida	5'	Corrida inicial	Corrida à volta do espaço de aula e realiza passe e recepção.	Ativação Cardiorrespiratória. Desenvolvimento das capacidades motoras	Os alunos, a pares, correm à volta do campo e realizam passe e recepção com a bola de andebol.
Andebol	15'	3x1	Situação em vanguarda com superioridade numérica 3x1 campo inteiro.	Recepção orientada. Passe ao colega, armação do braço no passe e no remate. Desmarcação. Defesa coloca-se entre a bola e a baliza. Remate em salto. Progressão com bola.	Partido: uma linha de bolas em vanguarda de 3 contra 1 os alunos realizam uma situação ofensiva com o intuito de realizar. A recepção é feita sempre que avalia uma vaga completa de avanço, postando o perimetro da linha a defender e quem está a defender para si em defesa.
	Tempo (m)	Exercício	Tarefa/Situações de aprendizagem	Objetivos comportamentais/Componente crítica	Organização
Voleibol	30'	Concurso a pares de toque de dedos ofende	Realizar manutenção da bola no ar. Auto-passe. Passe. Repetir Auto-Passe em manchete e passe toque de dedos. Repetir. Obj. Manter a bola no ar 15 toques.	Realizar toque de dedos e manchete para dar continuidade ao jogo. Dedicar-se para o ponto de queda da bola.	Na estação do voleibol, frente a frente com o sempre, com rede, realiza toque de dedos e manchete para manter a bola no ar, em concurso com os outros pares.
Andebol		Jogo das vidras 4x3-1	Situação de jogo condicionado, com superioridade numérica ofensiva.	Recepção orientada. Passe ao colega, armação do braço no passe e no remate. Desmarcação. Defesa coloca-se entre a bola e a baliza. Remate em salto. Progressão com bola.	Não temos campo, em situação de jogo de 4x3-1, uma equipa circula a bola com o intuito de finalizar. Tem 3 tentativas para fazer gol, caso não consegue ganhendo essa 3 oportunidades, passa a bola para a outra equipa que tem o mesmo intuito de fazer gol. A defesa pode tocar e interceptar a bola. No outro meio campo realiza-se o mesmo mas em 3x2-1.
Conclusão (Parte Final)					
	Tempo	Exercício	Tarefa/Situações de aprendizagem		
	5'	Retorno à calma Conclusão da aula	Dar feedback da aula Abordar o que vai ser feito na próxima aula		

Introdução e Aquecimento (Parte Inicial)					
	Tempo (m)	Exercício	Tarefa/ Situações de aprendizagem	Objetivos comportamentais/ Componente crítica	Organização
Dança	15'	Dança sem música musical	Sem música, dança a pares, o Saragatá	Tem uma postura natural. Manter o alinhamento espacial exigido pela dança. Respeitar as diferentes posturas e posições acrobáticas. Observar e se apoiar nos pontos de cada dança. Saragatá: Passe corado e salto lateral. 1- Eleva os saltadores e reagrupa no "passo corado" invitando com aquecimento forte nos últimos dois apoios. 2- Quase estáis a colar uma no "passo saltado-jogar" com batimento forte nos últimos dois apoios.	Em roda dupla lateral: 1- Maira ao lado do Manuel, maira do lado de dentro da roda. Manuel colou o braço a vós está costar da Maira e maira colou a mão ao centro da Maira. Realizam o passo 4-1. 2- Em roda dupla lateral: 2- Briga Esquerdo do Manuel faz de maira do lado aberto em pé, braço direito do Manuel na omoplata da Maira. E o braço esquerdo da Maira no Ombro do Manuel. Realizam o passo 4-1. R(0,0,0,0,0)
					
Corrida	5'	Corrida inicial	Corrida à volta do espaço de aula e realiza passe e recepção.	Ativação Cardiorespiratória. Desenvolvimento das capacidades motoras	Os alunos, a pares, correm à volta do campo e realizam passe e recepção com a bola e futebol.
Futebol	5'	Capa-bola/apoiar	Dentro do campo e individualmente, quem não tem a bola tenta roubar aos colegas que têm bola, ficando todos também com a necessidade de proteger a sua.	Progressão com bola, Manutenção da bola	Metade da turma com bola e outra metade sem bola, realizam o exercício espalhados pelo campo.
					
	Tempo (m)	Exercício	Tarefa/ Situações de aprendizagem	Objetivos comportamentais/ Componente crítica	Organização
Futebol	25'	Jogo reduzido e condicionado	Situação de jogo 4x4 + 2	Reconhece-se como defensor e coloca-se entre o adversário e a baliza. Desmarcação e drible para o passe. Recepção e enquadramento com a baliza. Passe a bola a um colega que se está perto da baliza, finaliza.	Não campo dividido em 2 meias, duas equipas de 4 elementos realizam 4x4 + 2 apoios laterais Condicionantes: A defesa não pode roubar a bola, só interceptar a bola. Os apoios jogam sempre da direita com bola com intuito de ajudar a defesa a interceptar ao jogo o apoio não pode fazer passe. Não pode roubar a bola no passe. Não pode passar a bola ao mesmo jogador. cada 10 passes por todos elementos da equipa dá 1 golgo, cada golgo sem intercepção vale 2 pontos.
					
Voleibol	30'	Concurso a pares de toque de dedos ofende	Realizar manutenção da bola no ar: Auto-passe- Passe- Repetir Auto-Passe em manchete e passe toque de dedos. Repetir. Obj. Manter a bola no ar 15 toques.	Realizar toque de dedos e manchete para dar continuidade ao jogo. Descritor: estar no ponto de queda da bola.	Na estação do voleibol, frente-a-frente com o oponente, com rede, realiza toque de dedos e manchete para manter a bola no ar, em concurso com os outros pares.
Basquetebol	3x2 tabela		Situação de jogo 3x2 tabela, sem drible	Recepção e enquadramento com o centro. Passe e drible. Lançamento na passada. Reconhece-se como defensor e coloca-se entre o adversário e o cesto. Lançamento na passada.	No espaço destinado ao basquetebol os alunos realizam 3x2 sem drible, sendo que podem driblar para realizar o lançamento na passada.
Conclusão (Parte Final)					
	Tempo	Exercício	Tarefa/ Situações de aprendizagem		
	5'	Retorno à calma	Dar feedback da aula Abordar o que vai ser feito na próxima aula		

Apêndice XVIII – Objetivos Aluna nº3

Prioridades - Aluna nº3						
Matéria	Aluna	Objetivos	Situações	Crítérios de êxito	Até quando?	Grupos de trabalho
Basquetebol	3	Cooperação; Receber e enquadrar com o cesto; Passe e desmarcação, lançamento em apoio.	Situação em vagas superioridade numérica 2x1; 3x3 sem drible 1 tabela: não pode receber a bola onde executou o passe	Em cada 10 recepções, 5 são enquadradas. De 10 passes feitos, em 5, realiza desmarcação. Em 10 oportunidades de lançamento, pelo menos 5 decide lançar em apoio.	O aluno tem de conseguir atingir os objetivos até ao dia 20 de Janeiro, última aula correspondente à etapa Prioridades	17;10;13;4;18;22;3
Voleibol		Cooperação; Deslocamento ponto de queda da bola; Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo	Jogo cooperação 2+2; Situações a pares e trios de manutenção de bola	Em cada 5 recepções, consegue receber em manchete para o colega em 3; Em cada 5 passes, realiza 3 com toque de dedos.		18;3;2;4;11;12;13;14;15;16;18;19;22
Aptidão Física		Estar Zona Saudável nos testes de Aptidão Neuromuscular de Flexibilidade (Ombros e Membros Inferiores), força inferior (Impulsão horizontal), abdominais e na aptidão aeróbia (Vaivém).	Circuitos de condição física; Estafetas; Vagas; Exercícios individuais	Realizar 10 segundos nos exercícios de flexibilidade seguidos de 20-30s (PNF); Realizar os exercícios propostos com ritmo e apresentar poucas paragens.		20;21;19;18;4;5;12
Conhecimentos		Saber relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso e a higiene.	Fichas de trabalho; Trabalhos de pesquisa; Testes	Demonstra aquisição de conhecimentos (50% de 0-100%).		planta da turma
Alunos facilitadores	4;5;8;12;18;19;20;21					

Apêndice XIX – Ficha de trabalho Google Forms

Ficha de Trabalho - Área dos conhecimentos

Leia todas as perguntas e responda com atenção.
Boa sorte!

tiagolacao1993@gmail.com [Alternar conta](#) 

*Obrigatório

E-mail *

Seu e-mail

A oferta e a participação desportiva é igual em todo o mundo! *

1 ponto

☐ Verdadeiro

☐ Falso

E-mail *

Sua resposta

Nome *

Sua resposta

Diga o que entende por aptidão física? *

1 ponto

- ☐ É a capacidade de realização de atividade física de maneira satisfatória
- ☐ Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que requerem gasto de energia
- ☐ Todas as formas de AF que visam exprimir ou melhorar a condição física
- ☐ Todas as anteriores

A prática recorrente de atividade física(AF) e uma alimentação saudável * 1 ponto
ajudam a prevenir que doenças severas?

- ☐ Obesidade
- ☐ Diabetes e Colesterol
- ☐ Hipertensão e doenças cardiovasculares
- ☐ Todas as anteriores

Exercício, Atividade Física (AF) e Desporto é tudo a mesma coisa? *

1 ponto

- ☐ Verdadeiro
- ☐ Falso

Para promover a saúde, é necessário ter em consideração alguns fatores, * 1 ponto
tais como:

- ☐ Uma alimentação saudável e uma boa higiene
- ☐ A boa qualidade do meio ambiente e uma boa afetividade
- ☐ Desenvolver as capacidades motoras e praticar regularmente atividade física
- ☐ Todas as anteriores

A prática de atividade física (AF) promove a saúde? * 1 ponto

- ☐ Verdadeiro
- ☐ Falso

O que é Atividade Física (AF)? * 1 ponto

- ☐ Movimento voluntário que resulte num gasto de energia abaixo ao de repouso
- ☐ Movimento involuntário que resulte num gasto de energia acima ao de repouso
- ☐ Movimento voluntário que resulte num gasto de energia acima ao de repouso
- ☐ Movimento involuntário que resulte num gasto de energia abaixo ao de repouso

Existe uma relação entre a aptidão física e a saúde? * 1 ponto

- ☐ Verdadeiro
- ☐ Falso

Existe uma relação entre a aptidão física e a saúde? *

1 ponto

☐ Verdadeiro

☐ Falso

Quais são as recomendações práticas da OMS para a prática de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, em crianças e adolescentes? *

2 pontos

☐ Pelo menos 75 minutos a 150 minutos em pelo menos 3 dias da semana

☐ Pelo menos 60 minutos por dia em pelo menos 3 dias da semana

☐ Pelo menos 150 minutos a 300 minutos em pelo menos 2 dias da semana

☐ Nenhuma das anteriores

Apêndice XX – Horário PTI

Horário PTI					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:20h-9:10h					9ºH
9:10h-10:00h	10ºC		9ºH		9ºE
10:15h-11:05h	9ºH		11ºC		
11:05h-11:55h		7ºA	7ºA		10ºC
12:10h-13:00	11ºC		DE	12ºE	12ºE
Almoço					
13:30h-14:20h					DE
14:20h-15:10h	9ºE				
15:25h-16:15h	8ºB		8ºB		

Apêndice XXI – Avaliação Final 1º Período

		Conhecimentos e Capacidades																			
		Atividades Físicas Desportivas																			
9	º Ano de Escolaridade	Data de Nascimento	Jogos	JDC				Ginástica			Atletismo	Raquetas		Patinagem	Outras				Dança		
Nº	Aluno		Jogos	And.	Vol.	Fut.	Basq.	Gin Solo	Gin Ap.	in Acro/R	Atletismo	Badminton	Ténis	Patinagem	Desp. Comb.	Rugby	Orientação	Escalada	Modern.	Sociais	Adiciona
1		08-11-2008		PI	PI	PI	PI	NI	NI		PI	PI	PI	NI				I			I
2		09-06-2008		I	PI	PI	PI	PI	PI		I	PI	PI	I				I			I
3		20-10-2007		PI	PI	PI	I	PI	PI		I	PI		PI				PI			I
4		23-01-2008		I	I	PE	I	PI	I		I	I	PI	PI				I			PI
5		01-02-2008		I	I	PI	PI	PI	I		I	I	PI	NI				I			I
6		09-09-2008		PI	I	PI	PI	PI	I		I	I	PI					I			PI
7		23-09-2008		PI	PI	PI	PI	PI	PI		I	PI	PI	PI				I			I
8		12-11-2006		I	I	I	I	PI	I		I	I	I	PI				I			I
9		05-05-2008		I	I	PI	PI	PI	PI		I	I	PI	PI				I			I
10		04-05-2008		PI	I	PI	PI	PI	PI		I	PI	PI	PI				I			I
11		19-03-2008		PI	PI	PI	PI	PI	PI		I	PI	PI	PI				I			I
12		13-05-2008		I	I	I	I	PI	I		I	I	I	PI				I			I
13		04-07-2008		PI	PI	PI	PI	PE	I		I	PI	PI	NI				I			I
14		08-11-2008		I	PI	PI	PI	PI	I		I	I	I	PI				I			I
15		10-06-2008		PI	NI	PI	PI	PI	PI		I	PI	PI	NI				I			PI
16		24-04-2008		PI	I	PI	PI	PI	PI		I	PI	PI	NI				I			I
17		07-04-2008		PI	PI	PI	PI	PI	I		I	PI	PI	NI				I			I
18		01-07-2008		I	I	PE	I	PI	I		I	I	I	PI				I			I
19		22-04-2008		I	I	PI	PI	PI	PI		I	PI	PI	PI				I			I
20		03-11-2008		I	I	PI	PI	PI	I		I	PI	PI	NI				I			I
21		20-01-2007		I	PI	PE	PI	PI	I		I	PI	PI	PI				I			I
22		19-02-2007		PI	NI	PI	PI	NI	PI		I	PI	PI	PI				I			I

		Conhecimentos e Capacidades								Atitudes e Valores					Avaliação		1º Período		NOTA FINAL
		Aptidão Física								Conhecimentos		Respeito e Responsabilidade					Auto-Avaliação	PROPOSTA A NOTA	
9	º Ano de Escolaridade	FITescola®								Nível I	Classificação Fichas/Testes	Nível	Empenho nas atividades de sala de aula	Contributo para um ambiente de aprendizagem	Nível				
Nº	Aluno	Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Agilidade	Velocidade	Flexibilidade											
1		Prática do Malharer	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Prática do Malharer	1	Bom	4	Suficiente	Suficiente	3	1	3	1	2	
2		Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Zona Suficiente	5	Suficiente	3	Suficiente	Bom	4	3	3	3	3	
3		Zona Suficiente	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Zona Suficiente	4	Bom	4	Suficiente	Suficiente	3	2	3	2	3	
4		Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	5	Bom	4	Insuficiente	Insuficiente	2	3	3	3	3	
5		Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Zona Suficiente	5	Fracó	1	Bom	Bom	4	3	4	3	4	
6		Zona Suficiente							1	Bom	4	Insuficiente	Insuficiente	2	2	3	2	3	
7		Prática do Malharer	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Zona Suficiente	Zona Suficiente	3	Suficiente	3	Bom	Bom	4	2	2	2	3	
8		Zona Suficiente	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Zona Suficiente	4	Bom	4	Suficiente	Suficiente	3	4	5	4	3	
9		Zona Suficiente	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Zona Suficiente	4	Bom	4	Bom	Bom	4	3	3	3	3	
10		Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	5	Muito Bom	5	Suficiente	Suficiente	3	3	3	3	3	
11		Prática do Malharer	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Zona Suficiente	2	Bom	4	Bom	Bom	4	2	3	2	3	
12		Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	5	Muito Bom	5	Bom	Bom	4	4	4	4	4	
13		Prática do Malharer	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Zona Suficiente	2	Bom	4	Suficiente	Bom	4	2	3	2	3	
14		Prática do Malharer	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	5	Bom	4	Bom	Bom	4	4	3	4	4	
15		Zona Suficiente	Prática do Malharer	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	5	Fracó	1	Bom	Bom	4	2	3	2	2	
16		Zona Suficiente							1	Fracó	1	Suficiente	Bom	4	2	2	2	2	
17		Zona Suficiente			Zona Suficiente	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Zona Suficiente	3	Fracó	1	Bom	Suficiente	4	2	3	2	2	
18		Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	5	Suficiente	3	Bom	Suficiente	4	4	4	4	4	
19		Zona Suficiente	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Zona Suficiente	Prática do Malharer	5	Bom	4	Bom	Bom	4	4	4	4	4	
20		Prática do Malharer	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Prática do Malharer	Zona Suficiente	3	Bom	4	Bom	Bom	4	4	4	4	4	
21		Prática do Malharer	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Zona Suficiente	Prática do Malharer	Zona Suficiente	Zona Suficiente	4	Bom	4	Bom	Bom	4	4	3	4	3	
22			Prática do Malharer	Prática do Malharer	Prática do Malharer			Zona Suficiente	1	Bom	4	Suficiente	Suficiente	3	1	3	1	2	
23									1					-					

Apêndice XXII – Avaliação Conhecimentos 1º Período

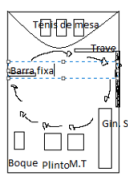
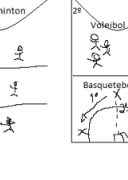
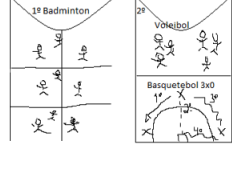
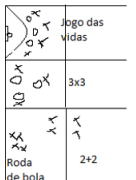
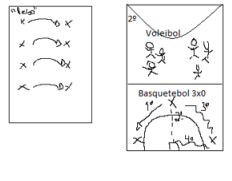
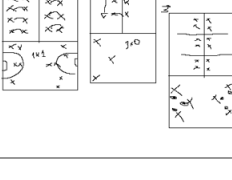
2				
3			Conhecimentos	
4	9	º Ano de Escolaridade	Classificação	Nível
5	N.º	Aluno	Fichas/Testes	
6	1		Bom	4
7	2		Suficiente	3
8	3		Bom	4
9	4		Bom	4
0	5		Fraco	1
1	6		Bom	4
2	7		Suficiente	3
3	8		Bom	4
4	9		Bom	4
5	10		Muito Bom	5
6	11		Bom	4
7	12		Muito Bom	5
8	13		Bom	4
9	14		Bom	4
0	15		Fraco	1
1	16		Fraco	1
2	17		Fraco	1
3	18		Suficiente	3
4	19		Bom	4
5	20		Bom	4
6	21		Bom	4
7	22		Bom	4

Apêndice XXIII – Objetivos 3ª Etapa Lecionação

Progresso - Objetivos da Etapa		
Objetivos específicos	Andebol	Realiza com oportunidade, no 2x1, no 3x1, no jogo das vidas e no contra-ataque apoiado, as ações: Reconhecer-se como defesa e colocar-se entre a bola e a baliza; Progressão com bola; Finalização com remate em salto; Pega e armação do braço; Exploração horizontal e vertical; Desmarcação rápida após recuperação da bola; Compensações ofensivas.
	Basquetebol	Realiza com oportunidade, no "Jogo dos 6", 3x3 e 5x5, as ações: Desmarcação após passe; Progressão com bola; Lançamento na passada; Dinâmica - Passe e corte/reposição. Realiza com fluidez, em exercício critério a ação: Lançamento na passada; Dinâmica passe e corte/reposição no 3x0.
	Voleibol	Realiza com oportunidade, em situações a pares/trios fora da rede, em jogos de serviço 1+1, Jogo 2+2, jogo 3+3, 2x2 e 3x3, as seguintes ações: Serviço por baixo colocado; Manchete e toque de dedos; Dinâmica dos 3 toques
	Dança	Realiza dentro do padrão, ritmo e tempo correto, individualmente e/ou a pares, sem música e com música, as danças sociais: Merengue; Foxtrot e Rumba Quadrada.
	Badminton	Realiza com oportunidade, no 1+1, as ações: Regressar à posição Inicial após cada batimento; realizar clears e lobs; realizar serviço Curto Realiza com oportunidade, no 1x1, as ações: Regressar à posição Inicial após cada batimento; realizar clears e lobs; realizar serviço Curto ou cumprido; Amorti
	Ténis de mesa	Realiza com oportunidade, no 1+1, as ações: Serviço a deixar cair a bola em cima da mesa; Batimentos à direita e à esquerda. Realiza com oportunidade, no 1x1, as ações: Serviço curto e cumprido; Regressar à posição inicial após cada batimento; Batimentos de direita e esquerda dificultando a ação do adversário.
	Ginástica no solo	Realiza com fluidez, através de progressões com meios auxiliares e em sequência, as ações gímnicas de solo de nível introdução/elementar.
	Aptidão Física	Agilidade: Realiza com fluidez, através de uma gincana desportiva em estafetas, uma situação em corrida de agilidade sem perder a eficácia. Capacidade aeróbia: Em situação de corrida intervalada extensiva média: 3 minutos a correr; 30 segundos a andar;

	respeita a cadência sem diminuição nítida da eficácia, resistindo à fadiga e controlando a respiração. A aluna nº1 e nº22 realizam 1 minuto a correr e 40 segundos a andar. Força Superior: Realiza com correção, normal ou de joelhos, extensões de braços - 2 séries de 8/10 flexões com pausa de 2 minutos, resistindo à fadiga. Velocidade: Realiza com fluidez, através de situações em estafetas/vagas, uma corrida na sua máxima velocidade sem perda de eficácia. Flexibilidade: Realiza, com correção, exercícios de flexibilidade muscular através de alongamentos de amplitude máxima com o intuito de aumentar a sua flexibilidade inicial.
Conhecimentos	Em ficha de trabalho e trabalho de grupo, consegue interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: O sedentarismo e a evolução tecnológica - relacionando-os com a evolução das sociedades.

Apêndice XXIV – Exemplo UD 3ª Etapa Lecionação

Unidade didática Nº3- 13 de fevereiro a 10 de março de 2023 - Aula 56-65 (10)			
Aula/ Data/ Espaço	Matérias	Formas de Organização	Esquema
Aula 55 13/02 Ginásio	Aptidão Física; Dança; Tênis de Mesa; Ginástica no solo; Ginástica de aparelhos; Voleibol Aquecimento: Introdução do Merengue com música; Corrida inicial de ativação Parte Principal: Estações: Tênis de Mesa 1+1; Ginástica no solo - Realizar sequência fechada - Rolamento à frente no plano inclinado pernas afastadas; Rolamento anís pernas afastadas; Rolamento anís pernas juntas; meia-volta; Rolamento à frente pernas juntas; Roda; Ginástica de aparelhos - Trave; Plinto; Boque; MT(Sem corda de balanço realizar Salto-recepção); Barra fixa; Roda de bola Voleibol	Aquecimento 15': Dança igual para todos e corrida inicial (10 voltas) Parte Principal 30': Tênis de Mesa: Grupo 1e Grupo 2 - à exceção do nº1, 11, 16, 21 - Trabalhar batimentos de direita e de esquerda alternadamente - A pares na mesa, o do lado direito joga só com o do lado direito em batimentos de direita 20c; depois trocam para a esquerda. Depois disso realizam cooperação 2+2 ou 1+1. Quem está em situação de 1+1 realiza 20b batimentos de direita e depois de esquerda, segundo para jogo 1+1. A rotação de parcerias fica consoante necessidade em aula. Exceções do Grupo 1e do Grupo 2 + Grupo 3 - Trabalhar Ginástica de aparelhos e de solo em percurso. Aula termina com Roda de bola (Triton/Quadras) em grupos heterogêneos - Para todos! Ajudar os - capazes	
Aula 56 15/02 Ginásio	Aptidão Física; Dança; Tênis de Mesa; Ginástica no solo; Ginástica de aparelhos; Voleibol Aquecimento: Introdução Fomto Social sem música; Corrida inicial de ativação Parte Principal: Estações: Tênis de Mesa 1+1; Ginástica no solo - Realizar sequência fechada - Rolamento à frente no plano inclinado pernas afastadas; Rolamento anís pernas afastadas; Rolamento anís pernas juntas; meia-volta; Rolamento à frente pernas juntas; Roda; Ginástica de aparelhos - Trave; Plinto; Boque; MT(Sem corda de balanço realizar Salto-recepção); Barra fixa; Roda de bola Voleibol	Aquecimento 15': Dança igual para todos e corrida inicial (10 voltas) Parte Principal 30': Tênis de Mesa: Grupo 1e Grupo 2 - à exceção do nº1, 11, 16, 21 - Trabalhar batimentos de direita e de esquerda alternadamente - A pares na mesa, o do lado direito joga só com o do lado direito em batimentos de direita 20c; depois trocam para a esquerda. Depois disso realizam cooperação 2+2 ou 1+1. Quem está em situação de 1+1 realiza 20b batimentos de direita e depois de esquerda, segundo para jogo 1+1. A rotação de parcerias fica consoante necessidade em aula. Exceções do Grupo 1e do Grupo 2 + Grupo 3 - Trabalhar Ginástica de aparelhos e de solo em percurso. Aula termina com Roda de bola (Triton/Quadras) em grupos heterogêneos - Para todos! Ajudar os - capazes	
Aula 57 17/02 Ginásio	Aptidão Física; Dança; Badminton; Basquetebol; Voleibol Aquecimento: Consolidação Fomto Social com música; Corrida inicial de ativação Parte Principal: Estações: Badminton - Lobs e Clears; Basquetebol 3x0; Voleibol - roda de bola	Aquecimento 15': Dança igual para todos e jogo da apanhada Badminton: Triton/Quadras dentro dos grupos 1,2,3 - 1 de fora a colocar o volante para o colega realizar lob e outro clear 5c; Depois troca. Basquetebol e Roda de bola a acontecer ao mesmo tempo - Grupo homogêneo no 3x0 e rodas de bola a trisquadras em grupos heterogêneos - A rotação dos mais capazes acontece à ordem do professor para o 3x0. Basquetebol - Nºs 4,5,6,8,12,14,18,19,20; Restantes voleibol	
Aula 58 24/02 Exterior 1	Aptidão Física; Atletismo; Andebol/Voleibol Aquecimento: Corrida inicial; Percurso barreiras Parte Principal: Estações: Andebol: Jogo das vidas 4x3+1 Voleibol: Roda de bola e 2+2 e 1+1 a avançar na rede; Basquetebol 3x3	Aquecimento 15': Corrida inicial e percurso de barreiras Parte Principal 30': 1º 10' Grupo 1 - Basquetebol 3x3 - Jokers (aluna nº1) Grupo 2 - Andebol: Jogo das vidas num meio-campo 4x3+1 Grupo 3 - Voleibol: nºs 15 e nº3 trabalho específico e depois jantam. Os outros ficam roda de bola fora da rede: 5-10-22/13-14-12 e depois fazem 1+1 a deslocar na rede - 5-10/22+12/14+13 Rotação 1. 10' Grupo 1 - Voleibol 2+2 na rede: 1-18 + 2-19/20-6+17 Grupo 2 - Basquetebol 3x3 - Jokers (Nº11) Grupo 3 - Andebol: Jogo das vidas num meio-campo 4x3+1 Rotação 2. 10' Grupo 1 Andebol: Jogo das vidas num meio-campo 4x3+1 Grupo 2 Voleibol/Rodas de bola - 4-7/8/9-15-16-21 Grupo 3 - Basquetebol 3x3 Jokers (nºs) - Nº22 vai para o voleibol	
Aula 59 27/02 Exterior 1	Aptidão Física; Atletismo; Basquetebol/Voleibol Aquecimento: Corrida inicial; Estafetas; Parte Principal: Estações: Andebol: Jogo das vidas 4x3+1 Voleibol: Roda de bola e 2+2 e 1+1 a avançar na rede; Basquetebol 3x3	Aquecimento 15': Corrida inicial e lançamento do peso (bola de ténis) Basquetebol e Roda de bola a acontecer ao mesmo tempo - Grupo homogêneo no 3x0 e rodas de bola a trisquadras em grupos heterogêneos - A rotação dos mais capazes acontece à ordem do professor para o 3x0. Basquetebol - Nºs 4,5,6,8,12,14,18,19,20,21 Restantes voleibol	
Aula 60 03/03 Exterior 1	Aptidão Física; Atletismo; Basquetebol/Voleibol Aquecimento: Corrida inicial; Estafetas; Parte Principal: Estações: Andebol: Jogo das vidas 4x3+1 Voleibol: Roda de bola e 2+2 e 1+1 a avançar na rede; Basquetebol 3x3	Aquecimento 15': Corrida inicial e lançamento do peso (bola de ténis) Basquetebol e Roda de bola a acontecer ao mesmo tempo - Grupo homogêneo no 3x0 e rodas de bola a trisquadras em grupos heterogêneos - A rotação dos mais capazes acontece à ordem do professor para o 3x0. Basquetebol - Nºs 4,5,6,8,12,14,18,19,20,21 Restantes voleibol	
Aula 61 03/03 Exterior 1	Aptidão Física; Basquetebol; Voleibol Aquecimento: Corrida inicial; Toque de dedos; 1+1 basquetebol Parte Principal: Voleibol: Toque de dedos e manchete a pares na rede; Jogo 2+2 Basquetebol: 3x0 e 3x3	Aquecimento 20': Corrida inicial e toque de dedos no voleibol a pares; 1+1 perto e longe do cesto no basquetebol. Voleibol: A pares deslocar pela rede e dar toque de dedos; Jogo 2+2 Beatriz+Gui Souza - Carolina Jorge/Cláudia + Filipe + Slav - Nicoletta + Inês + Diogo Silva/Joana A + Diogo Costa - Madalena + Cristiano/ Malinda + Marlene - Maria S+ Valerim / Michèle + Enica - Vasco+asmin Atroc: Ana Marcos - Daniela Gonzalez - Bárbara - Joana Almeida - Leonor Vaslin Basquetebol 1+1 perto do cesto; 1+1 longe do cesto; 3x0 - Passe; Corte e repõe; 3x3 - Dinâmica com defesa passiva; 3x3 normal Diogo+Tiago Pereira+Mark / Santiago - Tiago Alberto-Tomás Hafstad+Leonor Sebastian+Martim / João+Marta A+ Maria Correia Joana C- Gonçalo+Margarida Cardoso / Pedro- Valéria+Mário Lázaro-Tomás Sobrinho	
Aula 62 06/03 Ex2	SEM AULA.		
Aula 63 09/03 Exterior 2	Aula de conhecimentos - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados à limitação e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	4 grupos - 2 grupos de 5 elementos e 3 grupos de 4 elementos. Realizar atividade experimental e posterior reflexão sobre a temática envolvida.	
Aula 64 10/03 Exterior 2	SEM AULA.		
Balanco UD3 - Reduzir estações nas aulas de ginástica de forma a ser mais fácil controlar a turma e também deixar os alunos mais tempo a trabalhar sobre os exercícios- aumentar o TPA; Bons exercícios no badminton e no ténis de mesa, mas continuar a insistir em instruções e demonstrações, bem como controlo da turma para que continuem a fazer o que foi pedido. O exercício de 3x0 foi bem pensado e é um bom exercício, mas teve alguma dificuldade de compreensão, pelo que necessita de mais instruções e principalmente repetição - algo que melhorou durante a prática da aula - conjunta com a professora sabinha. Exercícios de roda de bola no voleibol no final da aula são ótimos, mas não podem ser implementados a 5 minutos do final, pois é só pouco tempo que não serve para nada. Aula conjunta bem planeada, bem pensada, produtiva e com bom clima de aprendizagem - teve bons resultados - os alunos participaram, colaboraram, foram dinâmicos e tiveram quase a aula toda em atividade relacionada com os objetivos. Situações de exercício do voleibol bem conseguidas. Situações de basquetebol - muita gente a realizar ao mesmo tempo o que poderia ter sido perigoso - melhor gestão dos grupos e do espaço. Aula de conhecimentos - Dinâmica, estimulante, participativa e com os alunos a compreenderem a matéria - a melhorar. Comunicação mais exigente em termos do português - deixar diminutivos etc; Formação de grupos - sugestão foi colocar líderes dentro do grupo para facilitar a comunicação e a movimentação da atividade experimental. (Concordei parcialmente, poderia fazer sentido, mas penso que para outra situação, mas compreendi a sugestão).			
Unidade didática Nº4- 13 de março a 31 de março de 2023 - Aula 66-74 (9)			

Apêndice XXV – Grupos de trabalho

Grupo 1 - Basquetebol / Voleibol/ Andebol / Solo / Dança		
Alunos	Matérias mais capaz	Matérias menos capaz
1		Tudo
2	Basquetebol/Andebol/G.solo	Voleibol
6	Basquetebol e Voleibol	Andebol/Solo
17		Tudo
18	Tudo	
19	Tudo (Líder)	
20	Basquetebol/Andebol/Voleibol	Solo

Grupo 2 - Basquetebol / Voleibol/ Andebol / Solo / Dança		
Alunos	Matérias mais capaz	Matérias menos capaz
4	Tudo	
7	Basquetebol/ Solo	Voleibol/Andebol
8	Tudo (Líder)	
9	Voleibol/Solo	Basquetebol/ Andebol
11	Solo	Basquetebol/Voleibol/Andebol
16		Basquetebol/Voleibol/Andebol/Solo
21	Basquetebol/Andebol/Solo	Voleibol

Grupo 3 - Basquetebol / Voleibol/ Andebol / Solo / Dança		
Alunos	Capacidades	Dificuldades
3	Basquetebol/Andebol/Solo	Voleibol
5	Basquetebol/Andebol/Voleibol	Solo
22		Basquetebol/Andebol/Voleibol/Solo
10	Basquetebol/voleibol/Solo	Andebol
12	Tudo (Líder)	
13	Basquetebol/Solo	Voleibol/Andebol
14	Basquetebol/Andebol/Solo	Voleibol
15		Basquetebol/Andebol/Voleibol/Solo

Apêndice XXVI – Situação de aprendizagem Andebol 3ªEtapa Lecionação

Andebol 3ªEtapa Alunos menos capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;6;7; 10;11;13; 15;16;17, 25	Melhorar progressão com bola; realizar finalização com remate em salto com pega e armação do braço. Melhorar colocação entre a bola e a baliza.	Situações em vagas superioridade numérica 2x1/3x1 perto/longe da baliza. Situação analítica: Remate em salto com step.	De 5 ataques, 3 progride com bola na direção do defensor. Em cada 5 passes realiza pega e armação do braço em 3; Em cada 5 finalizações, realiza 3 remates em salto com pega e armação do braço

Meta: 5 finalizações em 10 ataques

Andebol 3ªEtapa Alunos mais capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
2;4;5; 8;9;12; 14;18;19; 20;21	Exploração horizontal e vertical; Desmarcação rápida após a recuperação da posse de bola. Colaborar na circulação de bola e realizar compensações ofensivas.	Jogo das vidas (4x3 com contra-ataque) Contra-ataque apoiado 4x3 (Jogo Holandês -1 baliza).	De 5 ataques, em 3 utiliza a exploração horizontal e vertical. Em 5 ataques, em 2 participa na circulação da bola e faz compensações ofensivas. Em 5 recuperações de bola da sua equipa, em 3 realiza uma desmarcação rápida

Meta: 10 passes antes de finalizar (Atacantes) / Em 5 ataques realizar contra-ataque em pelo menos 1 (Defesas)

Apêndice XXVII – Situação de aprendizagem Basquetebol 3ªEtapa Lecionação

Basquetebol 3ªEtapa Alunos menos capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;2; 5;6;7; 9;10;11; 13;14;15; 16;17;19; 20;21;22	Realizar desmarcação após passe; melhorar progressão com bola; realizar lançamento na passada	"Jogo dos 6" – com finalização na passada. 3x3 com drible 1 tabela - Não pode receber a bola onde efetuou o passe Situação Analítica: Lançamento na passada	De 5 ataques, 3 o par consegue ultrapassar o adversário e realizar, dessas 3, pelo menos 1 lançamentos na passada. Em cada 5 passes feitos, em pelo menos 3, realiza desmarcação. 3x3 – Cada aluno faz, pelo menos, 2 lançamentos na passada.
3	Cooperação; Receber e enquadrar com o cesto; Passar e desmarcar	"Jogo dos 6" – com finalização na passada. 3x3 com drible 1 tabela - Não pode receber a bola onde efetuou o passe	De 5 ataques, 3 o par consegue ultrapassar o adversário e realizar, dessas 3, pelo menos 1 lançamentos na passada. Em cada 5 passes feitos, em pelo menos 3, realiza desmarcação. 3x3 – Em 5 receções, 3 enquadra com o cesto; De 5 passes, em pelo menos 3, realiza desmarcação após o passe.

Meta: 5 finalizações em 10 ataques

Basquetebol 3ªEtapa Alunos mais capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
4;8;12;18	Recepção; Passe e corte; Reposição; Libertar-se do adversário direto	3x0 - Passe e corte/Reposição 3x3 s/drible e defesa passiva 3x3 normal -> 5x0 - > 5x5	De 5 ataques, em 4 realiza passe e corte/reposição - 3x0 De 5 ataques, em pelo menos 2, realiza passe e corte/reposição -3x3

Meta: 5 passes antes de lançar ao cesto – se não recebe ocupa espaço vazio

Apêndice XXVIII – Situação de aprendizagem Voleibol 3ªEtapa Lecionação

Voleibol 3ªEtapa Alunos menos capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;2; 7;11;13; ;16;17;	Melhorar toque de dedos e manchete para dar continuidade ao jogo. Melhorar serviço por baixo colocado.	Jogo de cooperação 2+2; Jogos de serviço 1+1	Em cada 5 serviços consegue realizar 3 com sucesso; Em cada 5 receções, consegue receber em manchete para o colega em 3; Em cada 5 passes, realiza 3 com toque de dedos.

Meta: 10 transposições de bola por cima da rede

Voleibol 3ªEtapa Alunos Críticos

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
3;15;22	Melhorar toque de dedos	Situações a pares e trios de manutenção de bola no ar	Em cada 5 toques de dedos, 3 são com sucesso.

Meta: 15 toques de dedos sem a bola cair no chão.

Voleibol 3ªEtapa Alunos mais capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
4;5;6; 8;9;10; 12;14;18; 19;20;21	Recepção em manchete ou em passe para dar continuidade ao jogo (passe para o passador)	Jogo de cooperação 3+3 - Obrigatório receber para o passador e obrigatório dar 3 toques	Em cada 5 serviços consegue realizar, em pelo menos 3 vezes, recepção para o passador. De 5 jogadas, em pelo menos 3, realiza a dinâmica dos 3 toques.

	Passe para finalização Finalização em passe /passe colocado	Jogo de 2x2 -> Jogo de 3x3 - Obrigatória dinâmica dos 3 toques.	Jogos oposição – Vencer o ponto.
--	--	---	----------------------------------

Meta: 3+3: 10 toques de dedos, mantendo a dinâmica dos 3 toques. / **2x2:** Ganhar o ponto mantendo a dinâmica dos 3 toques.

Apêndice XXVIX – Situação de aprendizagem Dança 3ªEtapa Lecionação

Dança 3ªEtapa para todos

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
Toda a turma	Realizar a dança dentro do padrão, ritmo e tempo certo	Abordar a coreografia ou parte de coreografia individualmente ou a pares sem música e com música.	No merengue, das 4 frentes, em pelo menos 2, realiza a dança dentro do padrão, ritmo e tempo correto. No foxtrot e na valsa lenta, das 4 paredes, pelo menos em 2 realiza o passe base e de canto dentro do padrão, ritmo e tempo correto; Na rumba quadrada, em cada 6 passe base, consegue intercalar com o progressivo à frente e atrás, pelo menos 2 vezes, dentro do padrão, ritmo e tempo certo.

Meta: Realizar a dança sem erros.

Apêndice XXX – Situação de aprendizagem Ginástica no Solo 3ªEtapa Lecionação

Ginástica no Solo 3ªEtapa alunos menos capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
2;3;4; 5;6;7; 8;9;10; 11;12;14; 15;16;17; 18;19;20; 21	Realizar sequência de nível I	Trabalhar na sequência Realizar progressões no pino - <i>transfer</i> para sequência	Realizar com fluidez

Meta: Realizar a sequência com fluidez

Ginástica no Solo 3ªEtapa alunos críticos

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;22	Melhorar os rolamentos à frente e à retaguarda	Progressões e meios auxiliares	Realizar com fluidez

Meta: Realizar o rolamento à frente com fluidez e sem meios auxiliares

Apêndice XXXI – Situação de aprendizagem Badminton 3ªEtapa Lecionação

Badminton 3ªEtapa alunos menos capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;2;3; 7;10;11; 13;15;16; 17;19;20; 21;22	Regressar à posição inicial após cada batimento – tocar no cone; Realiza clears e lobs Realiza serviço curto.	Jogo de cooperação 1+1 com início em serviço curto.	Em cada 5 serviços consegue realizar pelo menos 3 vezes De 5 jogadas, em pelo menos 3, realiza clears. De 5 jogadas, em pelo menos 3, realiza lobs.

Badminton 3ªEtapa alunos mais capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
4;5;6; 8;9;12; 14;18	Realizar serviço curto e comprido; Realizar amorti	Jogo 1x1. Sequências fechadas – Serviço curto ou comprido; + clear/lob + amorti.	1x1 vencer o jogo. Sequência fechada – Realizar 5 sequências, onde pelo menos em 3 realiza a sequência correta.

Meta: Ganhar o ponto antes da décima transposição.

Apêndice XXXII – Situação de aprendizagem Ténis de Mesa 3ªEtapa Lecionação

Ténis de Mesa 3ªEtapa alunos menos capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
1;2;3;4;5;6; 7;9;10;11;13; 15;16;17;19; 20;21;22	Realiza batimentos à direita e à esquerda; Inicia o jogo, deixando a bola cair na mesa.	Jogo de cooperação 1+1 com início em serviço a bater na mesa.	Em cada 5 serviços consegue realizar pelo menos 3 vezes De 5 jogadas, em pelo menos 3, realiza batimentos à direita. De 5 jogadas, em pelo menos 3, realiza batimentos à esquerda. Meta: Realizar 15 transposições da bola por cima da rede.

Meta: Realizar 10 transposições da bola por cima da rede

Ténis de Mesa 3ªEtapa alunos mais capazes

Alunos	Objetivos	Situações	Critério de êxito
8;12;14; 18	Realizar serviço curto e comprido; Regressar à posição inicial após cada batimento – direita e esquerda dificultando a ação do adversário	Jogo 1x1. “Volta ao mundo”	1x1 vencer o jogo. “Volta ao Mundo” – Dificultar a ação do colega e posicionar-se corretamente após cada batimento.

Meta: Conseguir marcar ponto antes da décima transposição da bola por cima da rede.

Apêndice XXXIII – Avaliação Final 2º Período

Conhecimentos e C																		
Atividades Físicas Desportivas																		
9	Jogos	JDC				Ginástica			Atletismo	Raquetas	Patinagem	Outras				Dança		
Nº	Jogos	And.	Vol.	Fut.	Basq.	Gin Solo	Gin Ap	Gin Acro	Atletismo	Badminton	Ténis	Patinagem	Desp.Comb	Rugby	Orientação	Escalad	Modern	Sociais
1		PI	PI	PI	PI	PI	PI		PI	PI	PI	PI					PI	I
2		I	PI	PI	PI	PI	I		PI	PI	PI	I				I	PI	I
3		PI	PI	I	I	PI	PI		PI	PI	PI	NI				I	PI	I
4		PE	I	PE	I	PI	I		I	I	E	PI				I	PI	PI
5		PE	I	I	PE	PI	I		I	PE	PE	PI				I	PI	I
6		PI	PE	PI	PI	NI	PI		NI	I	PI	PI				I	PI	PI
7		PI	I	PI	PI	PI	I			PI	PI	I				I	PI	I
8		PE	PE	I	I	I	I		I	I	I	PI				I	PI	I
9		I	PI	PI	PI	PI	PI		PI	PI	PI	PI				I	PI	I
10		PI	I	PI	PI	I	PI		I	PI	PI	PI				I	PI	I
11		PI	PI	PI	PI	PI	PI		PI	PI	PI	PI				I	PI	I
12		I	PE	I	PE	PI	I		I	I	I	PI				I	PI	I
13		PI	PI	PI	PI	PE	I		I	PI	PI	PI				I	PI	I
14		PE	I	PI	PE	PI	I		I	PE	I	PI				I	PI	I
15		PI	PI	PI	PI	PI	I		PI	PI	PI	PI				I	PI	PI
16		PI	I	PI	PI	PI	PI		PI	PI	PI	PI				I	PI	I
17		PI	I	PI	PI	PI	I			PI	I	PI				I	PI	I
18		PE	I	PE	I	PI	I		I	I	PE	PI				I	PI	I
19		PE	PE	PI	I	PE	I		I	I	I	PI				I	PI	I
20		I	PE	PI	PI	PI	I		I	I	I	NI				I	PI	I
21		I	PI	I	PI	PI	I		I	PI	I	PI				I	PI	I
22		PI	PI	PI	PI	NI	PI		PI	PI	PI	PI				I	PI	I
23			NI		PI						PI							

Departamento de Educação Física											
Avaliação F				Atitudes e Valores			Avaliação	Avaliação Sumativa			NOTA FINAL
9	Nível	Conhecimentos		Respeito e Responsabilidade				2º Período			
		Classificação	Nível	Empenho nas atividades de sala de aula	Contributo para um ambiente de aprendizagem	Nível		Auto-Avaliação	Nota Final 1º período	PROPOSTA A NOTA	
Nº		Fichas/Testes									
1	1	Suficiente	3	Suficiente	Suficiente	3	1		1	1	2
2	5	Suficiente	3	Suficiente	Bom	4	3		3	3	3
3	5	Suficiente	3	Suficiente	Suficiente	3	3		2	3	3
4	5	Suficiente	3	Bom	Suficiente	4	4		3	4	4
5	5	Insuficiente	2	Bom	Bom	4	4		3	4	4
6	5	Insuficiente	2	Insuficiente	Insuficiente	2	2		2	2	2
7	5	Suficiente	3	Bom	Bom	4	3		2	3	3
8	3	Suficiente	3	Suficiente	Suficiente	3	4		4	4	4
9	3	Suficiente	3	Suficiente	Bom	4	2		3	2	3
10	4	Bom	4	Suficiente	Suficiente	3	3		3	3	3
11	4	Bom	4	Bom	Bom	4	2		2	2	3
12	5	Bom	4	Bom	Bom	4	4		4	4	4
13	3	Suficiente	3	Suficiente	Bom	4	3		2	3	3
14	5	Suficiente	3	Bom	Bom	4	4		4	4	4
15	2	Insuficiente	2	Bom	Bom	4	2		2	2	3
16	5	Insuficiente	2	Insuficiente	Insuficiente	2	2		2	2	2
17	5	Insuficiente	2	Bom	Bom	4	3		2	3	3
18	5	Insuficiente	2	Bom	Suficiente	4	4		4	4	4
19	5	Bom	4	Bom	Bom	4	4		4	4	4
20	4	Suficiente	3	Bom	Bom	4	3		4	3	4
21	2	Suficiente	3	Suficiente	Suficiente	3	3		4	3	3
22	1	Suficiente	3	Suficiente	Suficiente	3	1		1	1	2
23	2	Insuficiente	2	Bom	Bom	4	2			2	1

Apêndice XXXIV – Resultados testes FITescola 2º Período

Departamento de Educação Física							
Conhecimentos e Capacidades							
Aptidão Física							
9	FITescola®						
N.º	Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Agilidade	Velocidade	Flexibilidade
1	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar
2	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
3	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
4	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
5	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
6	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
7	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
8	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável			Zona Saudável
9	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável			Zona Saudável
10	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	
11		Zona Saudável	Precisa de Melhorar		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
12	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
13		Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
14	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
15	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar		Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar
16	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
17	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
18	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
19	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
20	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
21	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	
22	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar		Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
23	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável

Apêndice XXXV – Frases atividade experiencial

Grupo 1: "Sou uma pessoa rica, moro numa cidade grande, no sul da Europa, onde o clima é ameno e adoro tecnologia. Passo muito tempo a trabalhar, mas também a jogar.

Grupo 2: "Sou uma pessoa de meia-idade, Mulher, pobre, moro no Médio Oriente, onde a poluição e outras normas sociais são um problema. Tenho muito tempo, não trabalho, mas não me deixam praticar desporto fora de casa.

Grupo 3: "Sou um idoso, com alguma capacidade financeira, moro no campo, no norte da Europa, onde o clima é frio e neva muito. Não trabalho mais, estou livre. Não faço qualquer atividade física em casa.

Grupo 4: "Sou uma criança, moro numa cidade pequena, na América Latina, onde ainda há muito espaço verde. Não trabalho, só estudo e tenho muito tempo livre.

Grupo 5: "Sou uma pessoa pobre, moro numa grande cidade, na África subsaariana, onde a poluição e a falta de espaços verdes são problema. Trabalho muito para sobreviver.

1. "É só trânsito e poluição"
2. "É só natureza e está um clima ameno"
3. "Vamos ali ao ginásio local, experimentar algumas atividades.
4. "Vou comprar equipamento desportivo à loja".
5. "Fui fazer Snowboard, que experiência"
6. "Sai à rua e fui dar uma corridinha pelos espaços verdes"
7. "Estou numa cadeira de rodas, estou limitado"
8. "Não tenho tempo, estou sempre a trabalhar num escritório.
9. "Gosto mesmo é de fazer desportos de exploração da natureza."
10. "Hoje vou experimentar surf."
11. "Adorava ter oportunidade de fazer desporto, mas tenho de tentar sobreviver"
12. "Vai haver um torneio de computador, hoje não vou treinar."
13. "Vou ficar a treinar em casa, comprei aparelhos tecnológicos"
14. "Isto é só prédios, já nem dá para correr"
15. "Está imenso fumo na rua, nem dá para respirar"

16. "Sou mulher, proibiram-me de fazer desporto"
17. "Finalmente, fizeram hidroginástica para todos"
18. "Eu nasci numa cultura onde a prática de desporto é valorizada e incentivada"
19. "Fui à escola hoje praticar desporto"
20. "Fiquei para o fim, queria fazer desporto, mas ninguém se lembrou de mim, estou numa cadeira de rodas".

Apêndice XXXVI – Guião trabalho 2º Período

Estrutura do trabalho

1. Capa: Nome da escola, nome da disciplina, título do trabalho; nome dos professores; nome do aluno; data; ano letivo.

2. Índice: Enumeração das partes do trabalho – capítulos e subcapítulos – apresentadas pela ordem em que aparecem no trabalho, com indicação apenas do número de página onde começa.

3. Introdução: Deve realizar uma introdução ao tema do trabalho, expondo brevemente um resumo sobre o mesmo, ou seja, explicar resumidamente do que se trata o trabalho e do que nele está escrito.

4. Trabalho: Aprofundamento do tema do trabalho.

5. Conclusão: Deve apresentar um desfecho para todo o assunto que foi discutido ao longo do desenvolvimento do trabalho, assim como reflexões sobre o que aprendeu.

6. Bibliografia: Colocar as fontes (Sites, artigos, revistas, jornais, livros, etc) a que recorreu para a construção do trabalho.

Formatação do trabalho

Cabeçalho: Logotipo do agrupamento da escola à esquerda e ano letivo à direita

Rodapé: Nome do aluno à esquerda e número de página à direita

Paginação: Em todas as páginas, exceto na capa e no índice

Espaçamento entre linhas: 1,5

Tipo de letra: Times New Roman

Tamanho da letra: 12

Tipo de texto: Justificado

Margens: Superior e esquerda de 3cm; inferior e direita de 2,5cm.

Tema do trabalho: A relação entre o sedentarismo e a evolução tecnológica.

Deixo aqui os critérios de avaliação para o trabalho de grupo

1. Capa (5%)
2. Índice (5%)
3. Introdução (15%)
4. Desenvolvimento (50%)
5. Conclusão (15%)
6. Bibliografia (10%)

Apêndice XXXVII – Avaliações trabalho de Grupo

Nº.	Nome	
		T.Grupo
1		63,6
2		65
3		68,5
4		63,6
5		68,5
8		30
6		86
7		57,3
8		57,3
9		63,6
10		86
11		86
12		86
13		75,5
14		75,5
15		30
16		65
17		30
18		65
19		75,5
20		68,5
21		57,3
22		30

Apêndice XXXVIII – Objetivos 4ª Etapa Lecionação

Produto – Objetivos da etapa
Consolidar as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos
Verificar o produto final relativamente às matérias prioritárias dos alunos

Apêndice XXXVIX – Exemplo UD4 4ª Etapa Lecionação

Avaliar Datal Espaço		Metas	Formas de Organização	Metas	Croqui
Aula 75 17/04 Ginásio	Aquecimento 15': Dança igual para todos e jogos de oposição (Tocar na cabeça, empurrar, roubar cone)	Tênis de Mesa: 1x1 Torneio escada: 4,5; 16,8; 14,17 - Obj: Serviço: Batimento de direita e esquerda que dificultem a ação do adversário para marcar ponto; Regressar à posição inicial após cada batimento Badminton: Jogo 1x1 - 1-21/2 - 19/3 - 20/2 - Obj: Realizar serviço; clear e lobs conforme a necessidade do jogo; Regressar à posição inicial após cada batimento; Pegar corretamente na raquete Ginástica no solo: 6-7/10-11/12-13/15-16/17-18/19-20/21 - Obj: Realizar a sequência de nível - a aluna nº22 realiza rolamentos.	Tênis de mesa 1x1: Ganhar o jogo Badminton 1x1 - Realizar 15 transposições com o volante ploma da rede Ginástica no solo: Realizar com fluidez		
Aula 76 19/04 Ginásio	Aquecimento 15': Dança igual para todos e jogos de oposição (Tocar na cabeça, empurrar, roubar cone)	Tênis de Mesa: 1x1 Torneio escada: 4,5; 16,8; 14,17 - Obj: Serviço: Batimento de direita e esquerda que dificultem a ação do adversário para marcar ponto; Regressar à posição inicial após cada batimento Badminton: Jogo 1x1 - 1-21/2 - 19/3 - 20/2 - Obj: Realizar serviço; clear e lobs conforme a necessidade do jogo; Regressar à posição inicial após cada batimento; Pegar corretamente na raquete Ginástica no solo: 6-7/10-11/12-13/15-16/17-18/19-20/21 - Obj: Realizar a sequência de nível - a aluna nº22 realiza rolamentos.	Tênis de mesa 1x1: Ganhar o jogo Badminton 1x1 - Realizar 15 transposições com o volante ploma da rede Ginástica no solo: Realizar com fluidez		
Aula 77 21/04 Ginásio	Aquecimento 15': Dança igual para todos e jogos de oposição (Tocar na cabeça, empurrar, roubar cone)	Tênis de Mesa: 1x1 Torneio escada: 4,5; 16,8; 14,17 - Obj: Serviço: Batimento de direita e esquerda que dificultem a ação do adversário para marcar ponto; Regressar à posição inicial após cada batimento Badminton: Jogo 1x1 - 1-21/2 - 19/3 - 20/2 - Obj: Realizar serviço; clear e lobs conforme a necessidade do jogo; Regressar à posição inicial após cada batimento; Pegar corretamente na raquete Ginástica no solo: 6-7/10-11/12-13/15-16/17-18/19-20/21 - Obj: Realizar a sequência de nível - a aluna nº22 realiza rolamentos.	Tênis de mesa 1x1: Ganhar o jogo Badminton 1x1 - Realizar 15 transposições com o volante ploma da rede Ginástica no solo: Realizar com fluidez		
Aula 78 24/04 Exterior 1	Aquecimento 15': Dança igual para todos e jogos de oposição (Tocar na cabeça, empurrar, roubar cone)	Tênis de Mesa: 1x1 Torneio escada: 4,5; 16,8; 14,17 - Obj: Serviço: Batimento de direita e esquerda que dificultem a ação do adversário para marcar ponto; Regressar à posição inicial após cada batimento Badminton: Jogo 1x1 - 1-21/2 - 19/3 - 20/2 - Obj: Realizar serviço; clear e lobs conforme a necessidade do jogo; Regressar à posição inicial após cada batimento; Pegar corretamente na raquete Ginástica no solo: 6-7/10-11/12-13/15-16/17-18/19-20/21 - Obj: Realizar a sequência de nível - a aluna nº22 realiza rolamentos.	Tênis de mesa 1x1: Ganhar o jogo Badminton 1x1 - Realizar 15 transposições com o volante ploma da rede Ginástica no solo: Realizar com fluidez		
Aula 79 25/04 Exterior 1	Aquecimento 15': Dança igual para todos e jogos de oposição (Tocar na cabeça, empurrar, roubar cone)	Tênis de Mesa: 1x1 Torneio escada: 4,5; 16,8; 14,17 - Obj: Serviço: Batimento de direita e esquerda que dificultem a ação do adversário para marcar ponto; Regressar à posição inicial após cada batimento Badminton: Jogo 1x1 - 1-21/2 - 19/3 - 20/2 - Obj: Realizar serviço; clear e lobs conforme a necessidade do jogo; Regressar à posição inicial após cada batimento; Pegar corretamente na raquete Ginástica no solo: 6-7/10-11/12-13/15-16/17-18/19-20/21 - Obj: Realizar a sequência de nível - a aluna nº22 realiza rolamentos.	Tênis de mesa 1x1: Ganhar o jogo Badminton 1x1 - Realizar 15 transposições com o volante ploma da rede Ginástica no solo: Realizar com fluidez		
Aula 80 28/04 Exterior 1	Aquecimento 15': Dança igual para todos e jogos de oposição (Tocar na cabeça, empurrar, roubar cone)	Tênis de Mesa: 1x1 Torneio escada: 4,5; 16,8; 14,17 - Obj: Serviço: Batimento de direita e esquerda que dificultem a ação do adversário para marcar ponto; Regressar à posição inicial após cada batimento Badminton: Jogo 1x1 - 1-21/2 - 19/3 - 20/2 - Obj: Realizar serviço; clear e lobs conforme a necessidade do jogo; Regressar à posição inicial após cada batimento; Pegar corretamente na raquete Ginástica no solo: 6-7/10-11/12-13/15-16/17-18/19-20/21 - Obj: Realizar a sequência de nível - a aluna nº22 realiza rolamentos.	Tênis de mesa 1x1: Ganhar o jogo Badminton 1x1 - Realizar 15 transposições com o volante ploma da rede Ginástica no solo: Realizar com fluidez		
Aula 81 05/05 Exterior 2	Aquecimento 15': Dança igual para todos e jogos de oposição (Tocar na cabeça, empurrar, roubar cone)	Tênis de Mesa: 1x1 Torneio escada: 4,5; 16,8; 14,17 - Obj: Serviço: Batimento de direita e esquerda que dificultem a ação do adversário para marcar ponto; Regressar à posição inicial após cada batimento Badminton: Jogo 1x1 - 1-21/2 - 19/3 - 20/2 - Obj: Realizar serviço; clear e lobs conforme a necessidade do jogo; Regressar à posição inicial após cada batimento; Pegar corretamente na raquete Ginástica no solo: 6-7/10-11/12-13/15-16/17-18/19-20/21 - Obj: Realizar a sequência de nível - a aluna nº22 realiza rolamentos.	Tênis de mesa 1x1: Ganhar o jogo Badminton 1x1 - Realizar 15 transposições com o volante ploma da rede Ginástica no solo: Realizar com fluidez		
Aula 82 30/05 Exterior 2	Aquecimento 15': Dança igual para todos e jogos de oposição (Tocar na cabeça, empurrar, roubar cone)	Tênis de Mesa: 1x1 Torneio escada: 4,5; 16,8; 14,17 - Obj: Serviço: Batimento de direita e esquerda que dificultem a ação do adversário para marcar ponto; Regressar à posição inicial após cada batimento Badminton: Jogo 1x1 - 1-21/2 - 19/3 - 20/2 - Obj: Realizar serviço; clear e lobs conforme a necessidade do jogo; Regressar à posição inicial após cada batimento; Pegar corretamente na raquete Ginástica no solo: 6-7/10-11/12-13/15-16/17-18/19-20/21 - Obj: Realizar a sequência de nível - a aluna nº22 realiza rolamentos.	Tênis de mesa 1x1: Ganhar o jogo Badminton 1x1 - Realizar 15 transposições com o volante ploma da rede Ginástica no solo: Realizar com fluidez		
Aula 83 5/05 Exterior 2	Aquecimento 15': Dança igual para todos e jogos de oposição (Tocar na cabeça, empurrar, roubar cone)	Tênis de Mesa: 1x1 Torneio escada: 4,5; 16,8; 14,17 - Obj: Serviço: Batimento de direita e esquerda que dificultem a ação do adversário para marcar ponto; Regressar à posição inicial após cada batimento Badminton: Jogo 1x1 - 1-21/2 - 19/3 - 20/2 - Obj: Realizar serviço; clear e lobs conforme a necessidade do jogo; Regressar à posição inicial após cada batimento; Pegar corretamente na raquete Ginástica no solo: 6-7/10-11/12-13/15-16/17-18/19-20/21 - Obj: Realizar a sequência de nível - a aluna nº22 realiza rolamentos.	Tênis de mesa 1x1: Ganhar o jogo Badminton 1x1 - Realizar 15 transposições com o volante ploma da rede Ginástica no solo: Realizar com fluidez		

Apêndice XL – Situação de avaliação Andebol 4ªEtapa Lecionação

Andebol 4ªEtapa alunos menos capazes

Alunos	Situação	Objetivo	Meta
1;3;6;7;10; 11;13;15;16;17	5x5	Reconhecer-se como defesa e colocar-se entre o adversário e a baliza; Tomar a decisão mais acertada: se passa ou conduz; recebe e enquadra; finalizar quando isolado, em remate em salto	Cada aluno faz pelo menos 2 remates em salto

Andebol 4ªEtapa alunos mais capazes

Alunos	Situação	Objetivo	Meta
2;4;5;8;9;12; 14;18;19;20;21	5x5	Marcação; Desmarcação rápida após recuperação da posse de bola; Exploração horizontal e vertical; Colaborar na circulação de bola e realizar compensações ofensivas; Realizar pega e armação do braço; realizar remate em salto.	10 passes antes de finalizar; ganhar o jogo.

Apêndice XLI – Situação de avaliação Basquetebol 4ªEtapa Lecionação

Basquetebol 4ªEtapa alunos menos capazes

Alunos	Situação	Objetivo	Meta
1;2;6;7;9;10; 11;13;15;16;17; 20;21;22;23	3x3 duas tabelas	Reconhecer-se como defesa e colocar-se entre o adversário e cesto; Tomar a decisão mais acertada: se passa ou conduz; recebe e enquadra; finalizar quando isolado, na passada.	Cada aluno faz pelo menos 2 lançamentos na passada
3		Cooperar com os colegas; passar e desmarcar; realizar lançamento em apoio	A aluna consegue realizar pelo menos 2 lançamentos em apoio

Basquetebol 4ªEtapa alunos mais capazes

Alunos	Situação	Objetivo	Meta
3;4;5;8;12;14;18	5x5 duas tabelas	Recebe e enquadra; Passa e corte; Reposição espaço livre; Participa no ressalto	Ganhar o jogo

Apêndice XLII – Situação de avaliação 4ªEtapa Lecionação

Voleibol 4ªEtapa alunos menos capazes

Alunos	Situação	Objetivos	Meta
1;2;3;9;11;13;15;21;22; 23	2+2	Serviço por baixo; deslocar-se para o ponto de queda da bola; dar continuidade ao jogo em toque de dedos	Realizar 8 transposições de bola por cima da rede

Voleibol 4ªEtapa alunos mais capazes

Alunos	Situação	Objetivos	Meta
4;5;6;7;8;10;12; 14;16;17;18;19;20	4x4 12x6m	Servir por baixo ou por cima; receber em passe ou manchete para zona 3; passe para finalização; finaliza em passe colocado ou remate em apoio	Realizar 5 transposições de bola por cima da rede → ganhar o jogo

Apêndice XLIII – Situação de avaliação Dança 4ªEtapa Lecionação

Dança 4ªEtapa Toda a turma

Alunos	Situação	Objetivo	Meta
Toda a turma	A pares e em roda, abordar a coreografia com música.	Realizar a dança dentro do padrão, ritmo e tempo certo	Das 4 voltas, em pelo menos 2 realiza a dança sem erros no padrão, ritmo e tempo certo.

Apêndice XLIV – Situação de avaliação Ginástica no Solo 4ªEtapa Lecionação

Ginástica no solo 4ªEtapa alunos menos capazes

Alunos	Situação	Objetivos	Meta
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; 11;12;13;14;15; 16;17;18;19;20;21	Sequência nível I	Concretização dos elementos gímnicos nível I	Realizar com fluidez
22;23	Sequência nível I	Concretização Rolamentos	Realizar com fluidez

Ginástica no Solo 4ªEtapa alunos mais capazes

Alunos	Situação	Objetivos	Meta
13	Sequência nível E	Concretização dos elementos gímnicos nível E	Realizar com fluidez

Apêndice XLV – Situação de avaliação Badminton 4ªEtapa Lecionação

Badminton 4ªEtapa alunos menos capazes

Alunos	Situação	Objetivos	Meta
1;2;3;7;9;10;11;13; 15;16;17;21;22	1+1 com serviço – torneio escada	Regressar à posição inicial após cada batimento; realizar clears e lobs; realizar serviço	Realizar 15 transposições do volante por cima da rede

Badminton 4ªEtapa alunos mais capazes

Alunos	Situação	Objetivos	Meta
4;5;6;8;12;14; 18;19;20	1x1 com serviço – torneio escada	Realizar serviço curto ou cumprido; realizar clear, lob, amorti e remate consoante a necessidade do jogo.	Ganhar o jogo

Apêndice XLVI – Situação de avaliação Ténis de Mesa 4ªEtapa Lecionação

Badminton 4ªEtapa alunos menos capazes

Alunos	Situação	Objetivos	Meta
1;2;3;6;7;9;10;11; 13;15;16;22;33	1+1 com serviço – torneio escada	Regressar à posição inicial após cada batimento; realizar batimentos de direita e esquerda; realizar serviço com bola a tocar na mesa	Realizar 15 transposições da bola por cima da rede

Badminton 4ªEtapa alunos mais capazes

Alunos	Situação	Objetivos	Meta
4;5;8;12;14;17; 18;19;20;21	1x1 com serviço – torneio escada	Cooperar → Realizar serviço curto ou cumprido; Batimentos de direita e esquerda para dificultar ação do adversário.	5 batimentos de direita e 5 batimentos de esquerda → Ganhar o jogo

Apêndice XLVII – Avaliação Final 3º Período

Atividades Físicas Desportivas																			Conhecimentos e C
9	Jogos	JDC				Ginástica			Atletismo	Raquetas		Patinagem	Outras					Dança	
Nº	Jogos	And.	Vol.	Fut.	Basq.	Gin Solo	Gin Ap	Gin Acro	Atletismo	adminto	Ténis	Patinagem	Desp.Comb	Rugby	Orientação	Escalada	Modern	Sociais	adiciona
1		PI	I	PI	PI	PI	PI		PE	I	I	PI			I	I		PI	I
2		I	I	PI	I	PI	I		PE	I	I	I			I	I		PI	I
3		PI	I	PI	I	PI	PI		PE	I	I	NI			I	I		PI	I
4		PE	PE	PE	PE	PI	I		PE	I	E	PI			I	I		PI	I
5		PE	PE	I	PE	I	I		PE	I	I	PI			I	I		PI	I
6		PI	E	PI	PI	PI	PI		PE	I	I	PI			I	I		PI	I
7		PI	I	PI	I	I	I		PE	I	I	PE			I	I		PI	I
8		PE	E	PI	I	I	I		PE	I	I	PI			I	I		PI	I
9		I	I	PI	I	PI	PI		PE	I	I	I			I	I		PI	I
10		I	I	PI	I	I	PI		PE	I	I	PI			I	I		PI	I
11		I	PI	PI	I	PI			PE	I	I	PI			I	I		PI	I
12		I	PE	PI	PE	I	I		PE	E	PE	PI			I	I		PI	I
13		PI	I	PI	PI	E	I		PE	I	I	PI			I	I		PI	I
14		PE	PE	I	PE	PI	I		PE	PE	I	PI			I	I		PI	I
15		PI	PI	PI	I	PI			PE	PI	I	PI			I	I		PI	I
16		PI	I	PI	I	I	PI		I	I	I	PI			I	I		PI	I
17		I	I	PI	I	PI	PI		PE	PI	I	PI			I	I		PI	I
18		PE	I	PE	PE	PI	I		PE	PE	PE	PI			I	I		PI	I
19		PE	E	PI	PE	PI	I		PE	PE	I	PI			I	I		PI	I
20		I	E	PI	I	PI	PI		PE	PE	I	PI			I	I		PI	I
21		I	I	I	I	PI	PI		PE	I	I	PI			I	I		PI	I
22		PI	I	PI	PI	PI	PI		I	I	I	PI			I	I		PI	I
23		PI	PI		PI	PI			PE	PI	I	PI			I	I		PI	I

Apêndice XLVIII – Avaliação teste FITescola 3ºPeríodo

		Conhecimentos e Capacidades						
		Aptidão Física						
9	Jogos	FITescola®						
Nº.	Jogos	Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Agilidade	Velocidade	Flexibilidade
1		Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar
2		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
3		Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
4		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
5		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
6		Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
7		Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
8		Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
9		Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
10		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
11		Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
12		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
13		Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
14		Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
15		Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
16		Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
17		Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
18		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
19		Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
20		Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
21		Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
22		Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
23		Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável

Apêndice XLIX – Avaliação Teste Sumativo

Nº.	Nome	Avali
		Teste Sumativo
1		55
2		60
3		55
4		75
5		70
6		35
7		55
8		50
9		55
10		50
11		75
12		70
13		50
14		60
15		40
16		40
17		50
18		20
19		75
20		50
21		50
22		50
23		65

Apêndice L – Exemplo quadro avaliações – “Contrato” com os alunos

N.º	Nome	Empenho ...	Contributo ...	Contrato – o que o aluno se propõe a atingir para o 3º Período	Atividades F (indicar as 6 melhores matérias)	Ap Física (nº testes na ZSAF)	Conhec.	AA	Av Final
11		Bom	Bom	Voleibol – Toque de dedos; manchete; Basquetebol – Consistência no lançamento na passada	Voleibol – PI (Consistência no toque de dedos; <u>Fazer</u> manchete com antebraço) Basquetebol – PI (Não faz lançamento na passada) Gin. Aparelhos – PI (Dificuldades nos saltos do plinto) Atletismo – I Escalada – I Danças Tradicionais – I	AA – 0 ANM – 4 (Abdominais; Agilidade; Velocidade; Flexibilidade) <u>Comp. Corporal – 1 (IMC)</u>	86		3
12		Bom	Bom	Melhorar Voleibol – serviço p/cima	Voleibol – PE (Serviço p/cima; Finalizações intencionais) Basquetebol – I Gin. Aparelhos – I Badminton – I Ténis de Mesa – I Danças Tradicionais – I	TODOS	86	4	5
13		<u>Suf.</u>	Bom	Basquetebol – Passada Voleibol – Manchete	Voleibol – PI (Consistência no toque de dedos; <u>Fazer</u> manchete com antebraço) Basquetebol – PI (Não faz lançamento na passada) <u>Gin. Solo – PE (Melhorar pino de braços; Cambalhota à frente saltada)</u> Atletismo – I Escalada – I Danças Tradicionais – I	AA – 0 ANM – 3 (Abdominais; Força Inferior; Flexibilidade) <u>Comp. Corporal – 2 (Perímetro da cintura; IMC)</u>	86		3
14		Bom	Bom	Melhorar manchete	Voleibol – I ((Melhor manchete) Basquetebol – PE Gin. Aparelhos – I Ténis de Mesa – I Badminton – I Danças Tradicionais – I	AA – 1 ANM – 5 (Abdominais; Força Inferior; Agilidade; Velocidade; Flexibilidade) <u>Comp. Corporal – 1 (IMC)</u>	75,5	4	5
15		Bom	Bom	Basquetebol – Lançamento na passada Andebol – Remate em salto	Basquetebol – PI (Não faz lançamento na passada; tomada de decisão) Andebol – PI (Não faz remate em salto) Gin. Aparelhos – I Ténis de Mesa – PI (Melhorar pega;	AA – 1 ANM – 1 (Velocidade) <u>Comp. Corporal – 1 (IMC)</u>	75,5	3	2

Apêndice LI – Tarefas RADT 1ªEtapa

Tarefas na sala dos DT enquanto alunos com Psicóloga.	
Out./ Nov.	Informar os EE das faltas injustificadas dos seus educandos; O Aluno nº2 nunca apareceu: Enviados e-mails à EE, tentativa de contacto telefónico; envio de carta registada com aviso de recepção; Sinalização à PSP e à CPCJ; Transmitir aos EE todas as informações provenientes da direção, coordenação e coordenação de DT; Telefonar aos EE dos alunos com ocorrências/faltas disciplinares no INOVAR; Informar os professores do CT da situação dos alunos: Alunos disléxicos, aluna com ACNS; Transmitir aos EE as informações dos professores do CT; Receber da direção os documentos da ES: RTP; Requerimento/despacho de autorização de aplicação da adaptação na realização da prova de aferição; Igual mas para pedido de ficha A (Alunos disléxicos); Informar os professores do CT que devem proceder à avaliação intercalar; Informar os EE que já podem aceder ao INOVAR para ver a avaliação intercalar dos seus educandos; Analisar a pauta da avaliação intercalar; Analisar os registos das atitudes e valores; Convocar os EE dos alunos com níveis inferiores a 3 Projeto Direção de Turma: Sugestão do tema aos professores; Preparação dos conteúdos a lecionar

Apêndice LII – Tarefas RADT 2ªEtapa

Tarefas Planeadas							
Dez.	Participar na reunião de DT; Preparar a reunião de avaliação final do 1º período; Informar o Conselho de Turma dos documentos a apresentar (texto para ata, relatórios, informações de atividade; informações sobre CeD...) e dos procedimentos a seguir, como por exemplo, inserir no INOVAR as acomodações... Informar o CT dos prazos do lançamento das notas; Verificar as faltas injustificadas; Fazer a convocatória para a reunião de CT; Importar as notas Analisar a Pauta Fazer a ata com todas as informações do guião Analisar o relatório do INOVAR Na reunião de CT final do 1ºP seguir a ordem de trabalhos Depois da reunião entregar a pauta e ata na direção Informar os EE que já podem visualizar as avaliações finais do 1ºP no INOVAR						
Tarefas Planeadas							
Jan.	Convocar os EE para a reunião; Preparar a reunião e seguir ordem de trabalhos; Convocar os EE que falem à reunião para tomar conhecimento dos assuntos tratados na mesma; Projeto Direção de Turma: Lecionação das aulas; Preenchimento de um questionário						

Apêndice LIII – Objetivos 2ªEtapa DT

Objetivos específicos
Ajudar as alunas nº8;16 e 22 a construir e utilizar estratégias de pontualidade.
Projeto Específico Direção de Turma: Sugerir o tema aos professores e CT; preparar os conteúdos a lecionar.

Apêndice LIV – Objetivos 3ªEtapa DT

Objetivos específicos
Ajudar a aluna nº3 relativamente à disciplina de português, durante o 1º e 2º período – TPC
Ajudar os alunos nº4 e nº 18 na gestão do seu comportamento nas aulas – Aluno nº 4 mapa de comportamento semanal / nº18 mapa de utilização do telemóvel
Projeto Específico Direção de Turma: Através da lecionação de conteúdos, via PowerPoint e debate em aula, desenvolver a temática e demonstração de evidências no campo ético, saúde e planeta, relativamente ao impacto da alimentação.

Apêndice LV – Objetivos 4ªEtapa DT

Objetivos específicos
Ajudar a aluna nº3 relativamente à disciplina de português – realização de trabalho de casa específico para a prova final a nível escolar
Acompanhar os alunos nº4 e nº 18 na gestão do seu comportamento – Gabinete de apoio ao aluno – reflexão sobre comportamentos desviantes na escola.
Realizar a saída de campo
Projeto Específico Direção de Turma: Finalizar o projeto da turma e expor o mesmo à comunidade educativa

Apêndice LVI – Guião Saída de Campo

Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves

Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

Saída de Campo – “Explora Luísa”

Centro Desportivo Nacional do Jamor

Educação Física



Professores responsáveis:

Professora Vera Nascimento

Professora Estagiária Inês Carreira

Professor Estagiário Rafael Gonçalves

Professor Estagiário Tiago Lacão

Lisboa

2022/2023

Local

A atividade teve lugar no Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ), localizado no vale do rio Jamor, na freguesia de Cruz Quebrada-Dafundo, no concelho de Oeiras. Este espaço é considerado um complexo desportivo administrado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude e foi inaugurado em 10 de junho de 1944.

O CDNJ está localizado na margem esquerda do Rio Tejo, numa área urbana, mas igualmente bastante arborizada, maioritariamente, sendo considerada uma floresta mediterrânica. Em relação à proteção da natureza, o CDNJ está localizado na Área Metropolitana de Lisboa e embora seja uma área com uma grande variedade de fauna e flora, não é uma área protegida ou uma reserva natural.

O Jamor é conhecido por ser o local onde se realiza a final da Taça de Portugal de futebol, mas também oferece uma grande variedade de atividades desportivas e de exploração da natureza., sendo um dos principais complexos desportivos de Portugal, como por exemplo: Centro de treino (Futebol; Rugby e Atletismo); Centro de Ténis; Centro de Alto Rendimento; Piscinas (Natação); Campo de Golfe; Espaço de Minigolfe; Centro de Tiro com Arco; Lago para Canoagem e Remo; Campo de hóquei, Pista BMX, etc.



Centro Desportivo Nacional do Jamor

38.7165° N, 9.2319° W

38° 42' 43'' N, 9° 14' 50.5'' W

Data: Dia 20 de Abril de 2023

Turmas Presentes: 9º F / 9º H / 11ºD / Desporto Escolar Escola Ativa

Viagem: A viagem até ao CDNJ tem a duração prevista de 50 minutos e será realizada através de transportes públicos. A partida será da Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão às 8:00h com chegada prevista ao destino às 8:50h.

Itinerário Ida

1. Seguir a pé em direção ao metro dos Anjos;
2. No metro dos Anjos, seguir pela linha verde em direção/destino ao Cais do Sodré.
Paragens: Anjos/ Intendente/ Martim Moniz/ Rossio/ Baixa-Chiado/Cais do Sodré
3. No metro do Cais do Sodré ir a pé em direção aos comboios;
4. Nos comboios, apanhar o comboio 19643 com direção a cascais e sair na estação da Cruz - Quebrada. Paragens: Cais do Sodré/ Santos/ Alcântara-Mar/ Belém/ Algés/ Cruz-Quebrada;
5. Na estação da Cruz-Quebrada, seguir a pé até ao CDNJ;
6. O regresso à escola está previsto para as 18:00h, com partida do CDNJ às 17:10.

Itinerário Volta

1. Seguir a pé em direção à estação de comboios da Cruz-Quebrada;
2. Na estação da Cruz-Quebrada, apanhar o comboio 19636 com direção/destino a Lisboa-Cais do Sodré; Paragens: Cruz-Quebrada/ Algés/ Belém/ Alcântara-Mar/ Santos/ Cais do Sodré;
3. No cais do Sodré ir a pé em direção ao metro;
4. No metro do Cais do Sodré, seguir pela linha verde com direção a Telheiras e sair na estação dos Anjos. Paragens: Cais do Sodré/Baixa-Chiado/Rossio/Martim Moniz/ Intendente/Anjos;
5. No metro dos Anjos, seguir a pé em direção à escola.

Atividades Propostas

Canoagem

Tiro com arco

BTT

Orientação

Jogos Tradicionais Portugueses

Plogging

Material Necessário

Jogos Tradicionais

- 1 corda para saltar grande
- 4 andas
- Nozes
- Colheres de plástico
- 2 malhas e 2 pinos
- sacos de sarapilheira
- cones

Plogging

- 20 sacos do lixo
- 20 luvas

Orientação

- 20 mapas
- 10 cartões de controlo
- 1 guião
- balizas com código

Tiro com Arco

- 2 cordas para saltar pequenas (TA)
- 2 alvos
- 2 arcos

- 6 flechas
- 1 rede
- 1 fita balizadora

BTT

- 3 bicicletas
- cones + sinais

Atividades Hora de Almoço

- 3 bolas de voleibol
- 2 bolas de futebol

Disciplinas Envolvidas

Inglês – “You had a great time today and took lots of pics, so let’s show the others” – Realização de uma fotorreportagem, com texto e legendas, para expor à comunidade educativa;

Ciências Naturais – “Como varia a frequência cardíaca com a atividade física?” – Preenchimento de uma tabela com o registo da frequência cardíaca em vários momentos do dia, com pós discussão em sala de aula.

Objetivos

O aluno:

1. Experiencie outras atividades de AEN que não são possíveis de se realizar na ESDLG;
2. É capaz de trabalhar e realizar as atividades com os diferentes colegas, independentemente da idade, género e nacionalidade, mantendo sempre a competência;
3. Ganhe consciência da necessidade de preservação do ambiente, de ter atitudes corretas face ao ambiente, reconhecendo a importância que a educação ambiental tem para a promoção e adoção de comportamentos ecológicos através da participação numa ação de limpeza de um espaço natural (Plogging);

4. Identifica a poluição como um fenómeno associado a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas;
5. Coopera com os colegas e seja capaz de realizar um percurso de orientação em estrela, através de um mapa, respeitando as regras estabelecidas de participação, segurança e de preservação do equilíbrio ecológico;
6. Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água, etc.;
7. Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência;
8. Orienta o mapa e escolhe o melhor caminho para alcançar os pontos de passagem e usa-o para completar o percurso com a máxima rapidez;
9. Trepa com segurança a parede de escalada, mantendo os três pontos de apoio (mãos e pés) enquanto movimenta o quarto;
10. Realiza um percurso de “BTT”, utilizando correctamente o equipamento específico, num terreno acidentado com piso de terra (pequenas lombas, buracos, curvas “apertadas”, pequenas subidas e descidas), ajustando permanentemente a sua posição corporal, mantendo o equilíbrio e a segurança.
11. Proporcionar aos alunos e aos professores, um momento fora do contexto escolar, de partilha, união e socialização;
12. Proporcionar a interdisciplinaridade, permitindo que os alunos apliquem conteúdos programáticos de outras disciplinas nesta atividade.

Horário

	Horário "Explora Luísa"					
Hora	Canoagem	Jogos alternativos	Orientação			
			Jogos Tradicionais (JTP)	Plogging	Escalada + Rappel	Tiro com arco
7h30	Concentração na ESDLG					
8h00	Saída da ESDLG					
9h00	Chegada ao Centro Nacional Desportivo do Jamor					
9h40	Regras da saída de campo "Explora Luísa" + Explicação dos procedimentos da atividade da Canoagem					
10h00	Grupo 1-4	Grupo 5-8				
11h00	Grupo 5-8	Grupo 1-4				
12h00	Almoço - Livre utilização de materias e estações de JTP					
13h15	Preparação e transição para a atividade de Orientação					
13h30			Orientação			
16h00			Circulação Livre pelas diversas atividades (Tiro com arco e JTP)			
17h00	Finalização da Saída de Campo + Saída do Centro Desportivo Nacional do Jamor					
18:00h	Chegada à ESDLG					

Grupos

Grupo 1	Grupo 2
SF 7ºA	KA 7ºA
TV 11ºD	MS 11ºD
LM 10ºB	MR 10ºB
MR 9F	MA 9F
JC 9H	GN 9F
DB 9H	MA 9H
	TF 9H
Grupo 3	Grupo 4
BA 11ºD	AN 11ºB
IO 11ºD	IS 11ºD
AS 9F	GP 9F
RM 9F	CO 9F
CG 9H	GB 9H
CA 9H	HR 9H
IM 9ºH	BM 9H
Grupo 5	Grupo 6
LJ 11ºB	MLC 11ºE
BR 11ºD	BB 11ºD
MM 9F	YT 9F
VS 9F	DC 9F
JA 9H	MM 9H
YF	MN 9H
Grupo 7	Grupo 8
MS 11ºE	VM 11ºD
RM 12E	DG 11ºD
MS 9H	DS10ºB
ASS 9F	MP 9F
MA 9H	SM 9F
VC 9H	SC 9H
	PO 9H

Distribuição dos Professores pelas atividades

Atividade	Professores
Canoagem	Tiago/Rafael/Inês
Tiro com arco	Rafael
Jogo da Malha	Professora Sandra
Corrida de Sacos	Todos
BTT	Tiago
Orientação	Inês

Alimentação e Hidratação

O grupo de estágio conseguiu adquirir águas e frutas para distribuir por todos os alunos e professores que estarão a participar no dia da saída de campo no Centro Desportivo Nacional do Jamor. No entanto, cada aluno e professor deve ser responsável por levar comida e água, de modo a assegurarem a sua alimentação para este dia. As garrafas/termos que forem levados por cada participante podem ser novamente cheios no local da atividade, pois estão dispostos vários chafarizes por todo o parque desportivo.

No local, existe também um café onde se pode adquirir produtos alimentares, caso seja necessário.

Canoagem

Objetivos operacionais:

- Conhecer e identificar materiais;
- Cumprir o percurso definido em caiaque, mantendo o equilíbrio, a direção e a coordenação com o parceiro.

Professores responsáveis: Inês, Tiago e Rafael

Descrição da atividade: Antes do início da atividade a equipa do centro de canoagem irá dar instruções sobre a atividade, nomeadamente, os procedimentos de segurança, a colocação dos kayaks dentro de água e a retirada dos mesmos, o uso de coletes salva-vidas e as técnicas básicas de canoagem, de forma a garantir uma experiência segura e agradável. A atividade prática tem a duração de 1 hora e os alunos são livres para explorar a área destinada à prática (lago).



Atividade a decorrer em simultâneo com a canoagem

Durante a realização da atividade de canoagem, irá decorrer também outro tipo de atividade em simultâneo, de modo a ter os alunos em atividade durante o tempo total da tarefa de canoagem (aprox. 1h). Neste sentido, estarão a decorrer jogos tradicionais, no local perto da zona da canoagem (ponto 10 do percurso de orientação).

Aqui, os alunos serão divididos em grupos de 5 e irão dispor-se pelos 5 jogos tradicionais que estarão montados neste local. Os jogos que irão decorrer são:

- Jogo da Corda;
- Jogo do Lenço;
- Jogo da Mosca;
- Jogo da “Cabra-Cega”
- Jogo da “Colher de Pau”

Orientação

Duração: 13:30 – 16:00h (2:30h)

Objetivo operacional: Realizar o percurso de orientação, com cartão de controlo, segundo um mapa, localizando os objetos definidos e próximos das referências, respeitando as regras de segurança e de preservação do ambiente.

Professores responsáveis: Todos

Descrição de atividade: O percurso de orientação tem 15 pontos, correspondentes a pontos de registo ou de participação em diversas atividades, tais como: escalada, tiro com arco, jogos tradicionais portugueses e plogging.

Cada grupo fará orientação em estrela, na qual será entregue a cada grupo um mapa com um percurso diferente. Após o grupo chegar ao local marcado no mapa, deve descobrir/realizar a indicação dada pelo professor nesse local ou participar na atividade corresponde ao ponto.

Percurso: O percurso de orientação em estrela terá início no ponto 0. Os alunos assim que realizarem a atividade proposta devem voltar sempre ao ponto 0, de modo a confirmarem que estiverem efetivamente no local pretendido. Só assim poderão prosseguir o percurso.

Mapa de Controlo com os Percursos dos Grupos

Grupos	Percurso														
Grupo 1	11	1	9	10	2	6	5	12	8	7	3	13	15	4	14
Grupo 2	4	14	11	1	9	10	2	6	5	12	8	7	3	13	15
Grupo 3	13	15	4	14	11	1	9	10	2	6	5	12	8	7	3
Grupo 4	7	3	13	15	4	14	11	1	9	10	2	6	5	12	8
Grupo 5	12	8	7	3	13	15	4	14	11	1	9	10	2	6	5
Grupo 6	6	5	12	8	7	3	13	15	4	14	11	1	9	10	2
Grupo 7	10	2	6	5	12	8	7	3	13	15	4	14	11	1	9
Grupo 8	1	9	10	2	6	5	12	8	7	3	13	15	4	14	11

Identificação das balizas do percurso de Orientação

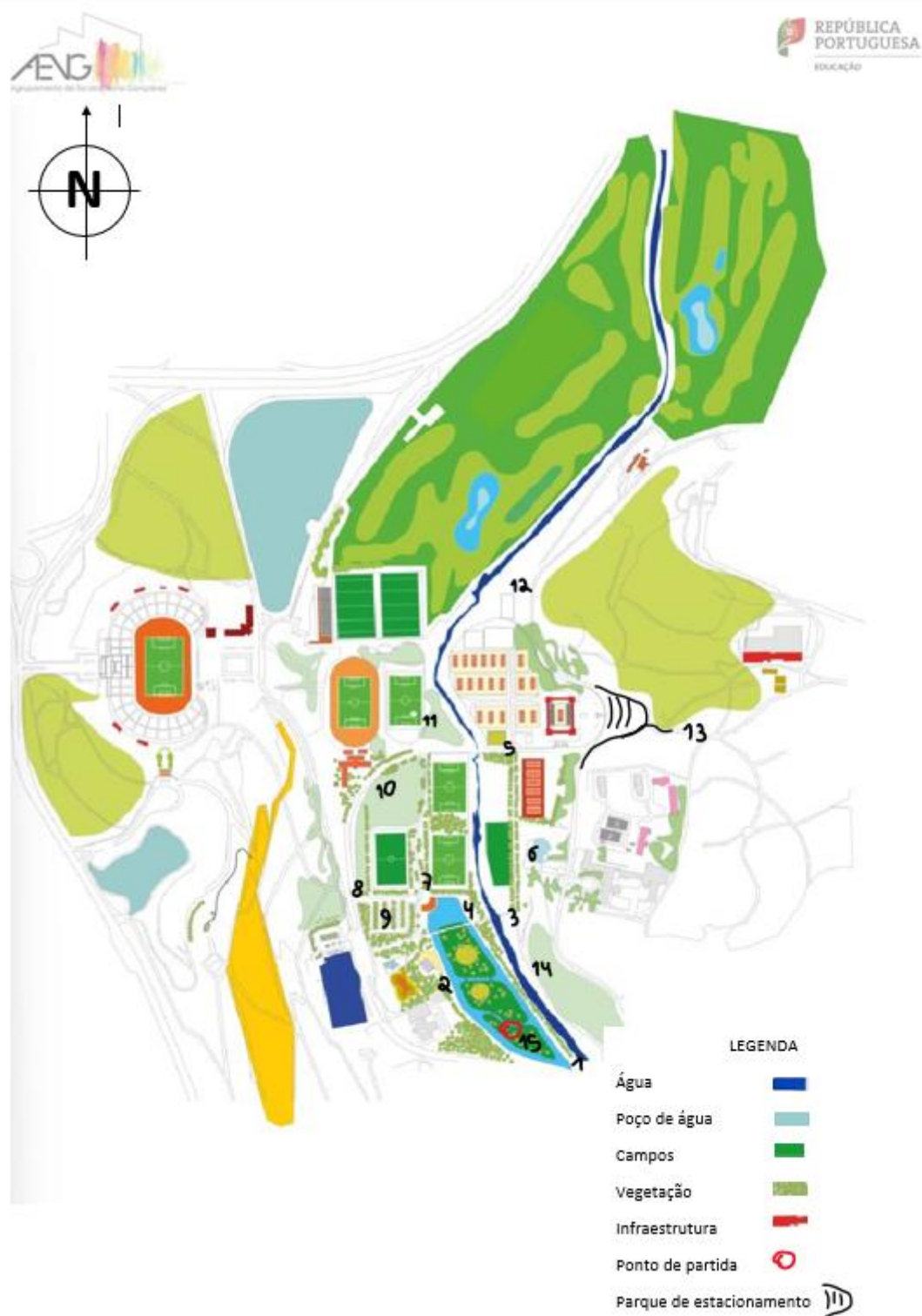
Orientação	
Pontos	"Balizas" e atividades distintas
P0	Ponto de Partida - Parque de Merendas
P1	Questão: Qual é o peixe deste rio? R: Boga Portuguesa
P2	Adivinha: Qual é o macho que tem duas fêmeas? Tira uma foto à solução deste enigma R: Pato
P3	Questão: Quais os insetos mais comuns desta zona? R: Abelha cornuda pequena / mosca abelha parasita / Questão: Quais as plantas desta zona? R: Morrião / Verónica polita / Borragem bastarda
P4	Atividade: Hoje em dia utilizamos o telemóvel para tudo, sobretudo para guardar momentos. Pega no teu e Tira uma selfie de grupo com "o ginásio ao ar livre" no fundo da foto.
P5	Questão: Para que ponto cardeal aponta a seta verde? R: Sul Questão: Em que ano foi construída a ponte Rio Jamor? R: 1606
P6	Questão: Qual o ano que está no portão da gruta? 1862
P7	Questão: Qual o custo total da obra? R:356,772.73
P8	Questão: Qual a entidade responsável por este espaço? R:IPDJ
P9	Questão: Quantos lugares existem para pessoas com deficiência? R: 4
P10	Atividade: Jogos Tradicionais (Corrida de sacos)
P11	Atividade: Tiro com arco
P12	Atividade: Jogos Tradicionais (Malha)
P13	Atividade: BTT
P14	Atividade: Registar código - Baliza
P15	Questão: Quais as modalidades que se podem praticar aqui no Centro Desportivo Nacional do Jamor? R: Atletismo; Futebol; Ténis; Escalada; Canoagem; Natação; Basquetebol; Hóquei; Tiro com arco; Kayak Polo; Rugby; Golf.
Plogging - durante todo o percurso de Orientação	

Pontuação: Cada baliza vale 5 pontos à exceção da baliza nº15 – cada modalidade identificada vale 1 ponto – e as atividades dos pontos 10;11;12;13 valem 10 pontos.

Bónus: As equipas por quantidade de lixo recolhido terão um bónus extra, mais especificamente: A equipa com mais lixo recolhido ganha 8 pontos, a segunda ganha 7 pontos e assim sucessivamente.

Uma vez que o tempo da prova de orientação é contabilizado, também é dada pontuação consoante a equipa que realizar a prova em menos tempo. O sistema de pontuação é igual ao do Plogging.

Mapa Orientação CDNJ



Cartão de Controlo

Explora Luísa	Nome da Equipa:			Hora Inicio:
	Nome dos Elementos:			Hora Fim:
				Tempo:
11	12	13	14	15
6	7	8	9	10
1	2	3	4	5

BTT

Objetivo operacional:

- Conhecer e utilizar corretamente o equipamento de BTT;
- Desenvolver a capacidade de gestão de perigo;
- Melhorar a coordenação motora e o equilíbrio;
- Desenvolver a autoestima e a confiança;
- Desenvolver a habilidade de orientação - leitura e interpretação de sinalética e pontos de referência de um percurso;
- Realizar um percurso de “BTT”, utilizando correctamente o equipamento específico, num terreno acidentado com piso de terra (pequenas lombas, buracos, curvas “apertadas”, pequenas subidas e descidas), ajustando permanentemente a sua posição corporal, mantendo o equilíbrio e a segurança.
- **Professor Responsável:** Tiago

Descrição da atividade: Cada grupo terá a chance de vivenciar a atividade na pista de BTT do Centro Desportivo Nacional do Jamor. Neste sentido, o professor responsável pela atividade irá dar uma breve explicação sobre a utilização do material, uma indicação do percurso – sendo que os alunos têm de interpretar a sinalética colocada na pista – e das condições de segurança.

Tiro com arco

Objetivo operacional:

- Conhecer, identificar e utilizar corretamente o equipamento de tiro com arco
- Conhecer e compreender a dominância ocular
- Conseguir atingir o arco, utilizando adequadamente os materiais, adotando uma postura estável e segura.

Professor responsável: Rafael

Descrição da atividade: Cada grupo terá a chance de vivenciar a atividade de tiro com arco, neste sentido, o professor responsável pela atividade irá dar uma breve explicação sobre a utilização do material, das técnicas base e das condições de segurança a ter em conta no espaço adequado à atividade. Para praticar o tiro com arco, o aluno terá de estar na área específica para o lançamento e deve mirar o arco, acertando com a flecha, realizando uma pontuação. O aluno participa individualmente, representando o grupo, sendo a sua pontuação adicionada ao grupo – todos os alunos do grupo podem participar. Todos os alunos realizam vários lançamentos.

Jogos Tradicionais Portugueses

Objetivo operacional:

- Desenvolver habilidades motoras básicas: correr; saltar, arremessar
- Promover a socialização entre os alunos incentivando ao trabalho em grupo
- Promover a aprendizagem da história e cultura portuguesa, através da contextualização dos jogos tradicionais e a sua relação com tradições e costumes locais.

Professores responsáveis: Professora Vera e Professora Sandra

Descrição da atividade: Os alunos realizam jogos tradicionais portugueses, mais especificamente, corrida de sacos e o jogo da malha durante a orientação. Em cada espaço designado para as atividades, estarão professores responsáveis que explicarão os jogos, como proceder para realizar a atividade e quais as condições de segurança a ter em conta.

Plogging

Objetivo operacional: Realizar a limpeza do local definido e separar o lixo.

Descrição da atividade: Cada grupo irá receber sacos do lixo e luvas para ajudar na coleta de resíduos durante a atividade. A atividade decorrerá ao mesmo tempo que a atividade de orientação, sendo que os alunos nesse tempo de prática podem sempre recolher o lixo que encontrarem, pois terão sempre um saco do lixo com eles. O professor responsável explicará a rota planeada, incluindo os principais pontos de interesse e onde o lixo costuma ser mais frequentemente encontrado.

Apêndice LVII – Objetivos/Processo/Avaliação Projeto Específico DT

Objetivo geral

O objetivo geral do projeto visa promover o conhecimento dos alunos no campo da saúde, da ética e das questões ambientais.

Objetivos específicos

Os objetivos específicos passam por compreender a importância da ética e do impacto das atitudes alimentícias perante a vida animal não humana; Compreender a necessidade de adotar processos de produção agrícola ambientalmente sustentáveis; Compreender a necessidade de adoção de atitudes e comportamentos para fazer face aos riscos e impactos resultantes das alterações climáticas; Conhecer as diferentes fontes de energia e reconhecer o uso de energias renováveis para a sustentabilidade energética; Compreender a importância da água no planeta enquanto recurso e suporte de vida, assumindo comportamentos responsáveis que respeitem e valorizem o consumo de água.

Processo

O projeto específico em questão foi dividido em vários momentos. Numa primeira fase, foram questionados os professores responsáveis, percebendo se aceitavam e achavam pertinente o projeto, e após a aceitação do mesmo, foi construído um leque de conteúdos a ser abordado de forma interativa nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento. Numa segunda fase, foram realizados todos os contactos e articulações com o professor da disciplina, demonstrando novamente todo o conteúdo preparada e reformulado consoante a partilha do professor. Numa terceira fase foi iniciado o projeto, apresentando o tema e os objetivos aos alunos, dando-se continuidade ao mesmo através da visualização de documentários, realização de debates/discussões em aula, fichas de leitura e a pesquisa e construção do trabalho propriamente dito. Na última fase, foi consumada a pesquisa bibliográfica e a produção do projeto de turma no Padlet, sendo demonstrado à comunidade educativa.

Avaliação

No sentido de verificar a absorção de conhecimento e observar os resultados do projeto, os alunos irão realizar e apresentar o Padlet à comunidade educativa.

Apêndice LVIII – Objetivos e Subtemas Projeto Específico DT

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM	OBJETIVOS
Compreendem o conceito de sustentabilidade; tomam consciência de que os seus atos influenciam o ambiente; Adotam comportamentos que visam a preservação dos recursos naturais no presente tendo em vista as gerações futuras Adotam comportamentos que visam o bem-estar animal	Compreender a importância da ética e da cidadania nas questões ambientais e da sustentabilidade; Compreender o impacto das atividades e atitudes humanas num contexto de recursos naturais Compreender o impacto das suas atitudes perante a vida animal não humana.
Tomam consciência da necessidade de adoção de práticas que visem a redução de resíduos – Reciclagem, etc.; Conhecem modos de produção que visam a sustentabilidade; Reconhecem que um consumo sem limites exerce demasiada pressão sobre os recursos naturais e provoca danos no ambiente	Incorporar práticas de consumo responsável; Compreender o conceito de economia verde ou circular; Compreender a necessidade de adotar processos de produção agrícola ambientalmente sustentáveis
Conhecem as causas das alterações climáticas; Conhecem os impactos resultantes das alterações climáticas; Tomam consciência da necessidade de adotar comportamentos que visem a adaptação e mitigação face às alterações climáticas.	Conhecer as causas das alterações climáticas; Compreender a necessidade de adoção de medidas de adaptação para fazer face aos riscos e impactos resultantes das alterações climáticas; Compreender a importância da adoção de atitudes, comportamentos, práticas e técnicas conducentes à redução das emissões de gases com efeito de estufa.
Conhecem diferentes fontes de energia, bem como as vantagens e desvantagens que decorrem da sua utilização; Compreendem os efeitos no ambiente resultantes do modelo energético vigente até aos nossos dias; Reconhecem a necessidade de adotar modelos que promovam a eficiência energética.	Conhecer as diferentes fontes de energia e vantagens/desvantagens da sua utilização; Avaliar as implicações sociais e ambientais do modelo energético vigente baseado essencialmente no recurso aos combustíveis fósseis; Reconhecer o uso de energia renováveis para a sustentabilidade energética.
Compreendem a importância da água como recurso essencial à existência de vida no planeta; Assumem comportamentos que refletem o respeito e valorização de água enquanto recurso; reconhecem o oceano como fonte de bens e serviços; Conhecem a importância dos oceanos para a sustentabilidade do planeta;	Compreender a importância da água no planeta enquanto recurso e suporte da vida; Assumir comportamentos ambientalmente responsáveis que respeitem e valorizem a água; Conhecer os principais problemas e desafios ambientais, sociais e económicos associados à água (Desperdício, contaminação, escassez, conflitos, seca). Compreender a importância dos oceanos para a sustentabilidade do planeta; Compreender a necessidade de adoção de comportamentos e práticas adequados à gestão responsável dos recursos hídricos
Interpretar o consumo sustentável como uma das dimensões do desenvolvimento sustentável; Compreender a importância dos comportamentos de consumo relativamente à saúde, à proteção do planeta; Compreender a necessidade de adotar comportamentos de consumo éticos e sustentáveis.	Refletir o conceito de pegada ecológica; Problematizar a relação entre o consumo e o ambiente, a saúde e os outros animais; Reconhecer que os atos de consumo têm impacto individual, coletivo e ambiental; Relacionar a perspetiva ética do consumo com o respeito pelos direitos dos Animais

1. Alimentação Sustentável: Como escolher alimentos que beneficiem o meio ambiente?
2. Alternativas Energéticas na Produção de Alimentos: Explorar fontes renováveis e sustentáveis de energia na agricultura e na indústria alimentar.
3. Mudanças Climáticas e Alimentação: Como as nossas escolhas alimentares impactam o meio ambiente?
4. Consumo de Água na Alimentação: Estratégias para reduzir o desperdício e promover o uso consciente.
5. Ética na Alimentação: Reflexões sobre o tratamento ético de animais e a responsabilidade do consumidor.
6. Alimentação e Saúde: Como escolher uma dieta saudável e equilibrada para melhorar a qualidade de vida.

Apêndice LVIV – Fichas de Leitura

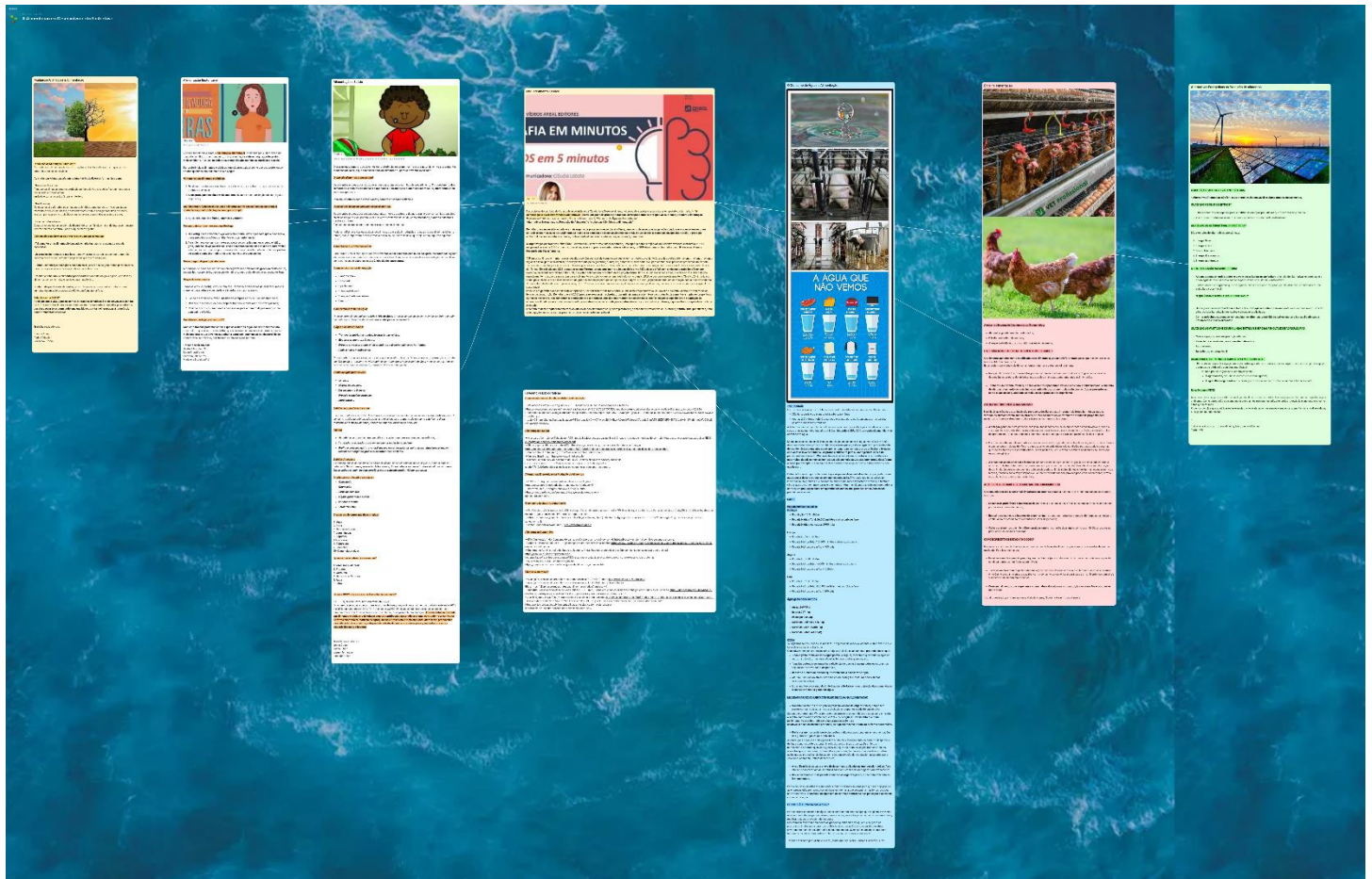


1. Qual é o objetivo principal deste documentário?
2. Quais são os principais argumentos apresentados no documentário sobre a indústria da pecuária e a sua relação com o meio ambiente?
3. Quais são as principais soluções apresentadas no documentário para ajudar a preservar o meio ambiente?
4. De acordo com o documentário, quais são as principais consequências negativas da indústria da pecuária para o meio ambiente?
5. Qual é a mensagem final do documentário e como a interpreta?
6. Na sua opinião, qual é a importância deste documentário para a sociedade e por que razão ele é relevante atualmente?
7. O que aprendeu com este documentário e como planeia aplicar este conhecimento na sua vida?



1. Qual é a principal mensagem deste documentário?
 2. Quais são os problemas de saúde relacionados ao consumo de produtos de origem animal mencionados no documentário?
 3. O documentário destaca alguma organização ou agência governamental que se beneficie da indústria alimentar?
 4. O que é uma dieta baseada em plantas e como pode ajudar a prevenir problemas de saúde?
 5. Qual é o impacto da indústria alimentar no meio ambiente? |
 6. Quais são os principais problemas ambientais causados pela produção de carne e laticínios?
 7. O que os consumidores podem fazer para ajudar a melhorar a sua saúde e o meio ambiente?
 8. Qual é a importância de educar as pessoas sobre os efeitos da dieta na saúde e no meio ambiente?
-

Apêndice LX – Projeto Turma Padlet Final



Link: <https://padlet.com/tiagolacao/a-alimenta-o-e-o-desenvolvimento-sustent-vel-5g8iku6xa1temdgs>

Apêndice LXI – Cartaz Divulgação Desporto Escolar

Departamento de Educação Física
Grupos - Equipa 2022/2023

Faz a tua inscrição junto do prof. de Educação Física

Basquetebol			
Prof. Responsável	Local	Escalão	Horário
Vera Nascimento	EBSG	Infantis A Misto	Terça 17h30-18h20 Quinta 17h30-18h20
Simone Santo	EBNG	Infantis B F Infantis B M	Quarta 10h15-11h05 e 11h05-11h55 Segunda 10h15-11h05 e 14h20-15h20
José Godinho	ESDLG	Infantis A Misto	Segunda 13h30-14h20 Terça 13h30-14h20 Quinta 13h30-14h20

DE Sobre Rodas			
Prof. Responsável	Local		Horário
Ricardo Monsanto	EBNG		Terça 10h15-11h05 Quarta 17h20-18h10 Quinta 13h30-14h20

Tênis de Mesa			
Prof. Responsável	Local		Horário
Elisabete Martins	EBNG		Segunda 13h30-14h20 Terça 14h20-15h10

Voleibol			
Prof. Responsável	Local	Escalão	Horário
Ricardo Monsanto	EBNG	Infantis B Misto	Terça 09h10-10h00 Quarta 16h15-17h05
Ricardo Alves Sabrina Gonçalves Ricardo Santos	ESDLG	Iniciados M Juvenis F	Segunda 12h10-13h00 Terça 13h30-14h20 Quarta 12h10-13h00 Quinta 12h10-13h00 e 13h30-14h20 Sexta 12h10-10h00 e 13h30-14h20

DE Escola Ativa			
Prof. Responsável	Local		Horário
Sandra Oliveira	ESDLG Piscina		Terça 14h20-15h10 Quarta 10h15-11h05 Sexta 13h30-14h20
Cláudio Jesus	EBNG		Segunda 12h10-13h00 Quarta 12h10-13h00 Sexta 11h05-11h55

Badminton			
Prof. Responsável	Local	Escalão	Horário
Cláudio Jesus	EBNG	Infantis Misto	Terça 13h30-14h20 Quinta 13h30-14h20
Ângela Leite	EBNG	3.º Ciclo e Sec.	Segunda 18h20-19h10 Quarta 12h10-13h00

ESDLG > Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão EB2,3NG > Escola Básica 2,3 Nuno Gonçalves EBSG > Escola Básica Sampaio Garrido
Infantis A > 2012 a 2014 Infantis B > 2010 e 2011 Iniciados > 2008 e 2009 Juvenil > 2005 a 2007 Junior > 2001 a 2004

Voleibol




Prof. Responsável	Local	Escalão	Horário
Ricardo Monsanto	EBNG	Infantis B Misto	Terça 09h10-10h00 Quarta 16h15-17h05
Ricardo Alves Sabrina Gonçalves Ricardo Santos	ESDLG	Iniciados M Juvenis F	Segunda 12h10-13h00 Terça 13h30-14h20 Quarta 12h10-13h00 Quinta 12h10-13h00 e 13h30-14h20 Sexta 12h10-10h00 e 13h30-14h20

ESDLG > Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão EB2,3NG > Escola Básica 2,3 Nuno Gonçalves EBSG > Escola Básica Sampaio Garrido
Infantis A > 2012 a 2014 Infantis B > 2010 e 2011 Iniciados > 2008 e 2009 Juvenil > 2005 a 2007 Junior > 2001 a 2004



Departamento de Educação Física
Grupos - Equipa 2022/2023

Faz a tua inscrição junto do prof. de Educação Física



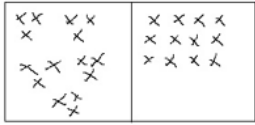
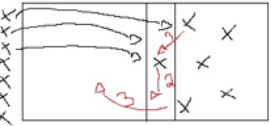
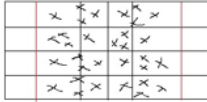
Apêndice LXII – Avaliação Inicial Desporto Escolar

Alunos Inscritos			
Ano/Turma	Nº	Nome	Avaliação Inicial
8ºA	7	Gabriel Filipe	PE
8ºC	16	Karma Melo	I
9ºA	1	Afonso Pantana	A
9ºA	19	Tomás Sanhá	E
9ºD	5	David Bandeira	PE
9ºD	7	Ivo Alves	PE
9ºF	5	Dinis Caramelo	PE
9ºF	6	Diogo Eduardo	PE
9ºF	15	Santiago Fernandes	PE
10ºA	5	Cristiano Barros	E
10ºA	7	Diogo Costa	E
10ºA	10	Filipe Rocha	E
10ºA	13	Guilherme Souza	E
10ºA	15	João P.martins	E
10ºA	16	Jorge Avelino	PA
10ºA	22	Mark Pimentel	E
10ºA	24	Tiago Alberto	E
10ºA	26	Tomás Sobreiro	E
10ºB	27	Zhenxuan jiang	E
10ºC	6	Énio Dedja	E
10ºC	13	José Borges	E
10ºC	15	Lin Daiwei	E
10ºE	10	Evaldo Santos	E
10ºE	27	Anderson Carneiro	I
10ºF	6	Duarte Dias	E
10ºF	11	João Vieira	PE
10ºF	27	Sanuel Maia	PA
11ºA	7	Francisco Moreira	A
11ºA	8	Goa Melo	E
11ºA	10	João Reis	E
11ºA	17	Mattheus Martins	E

Apêndice LXIII – Objetivos 2ª Etapa Desporto Escolar

2ª Etapa - Desporto Escolar	
Objetivos Específicos	Nível I - Realiza com oportunidade, em jogo de serviço 2+2 e em situação a trios frente-a-frente as seguintes ações: Recebe o serviço em manchete ou por cima, enviando a bola para o colega de equipa que faz de passador e em toque de dedos para o outro lado da rede.
	Nível E - Realiza com correção global, em jogos de serviço e jogo 4x4 as seguintes ações: Serviço por cima colocando a bola no meio-campo oposto; Passe em toque de dedos, posicionando-se corretamente para passar a bola a um companheiro de modo a finalizar em remate, passe colocado ou amorti; Remate, faz amorti ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando-a num espaço vazio.
	Nível A - Realiza com correção global, em jogos de serviço e jogo 6x6 as seguintes ações: Serviço por cima colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil recepção; Passe em toque de dedos, posicionando-se corretamente para passar a bola a um companheiro de modo a finalizar em remate, passe colocado ou amorti; Remata, faz amorti ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando-a num espaço vazio; Assume uma atitude e posição apropriadas à proteção do ataque realizando bloco, coordenando o tempo de salto com o tempo do remate do adversário; Ao bloco, desloca-se em atitude defensiva, protegendo a ação dos companheiros.
	Projeto Desporto Escolar Em situação de torneio escada 4x4 trabalhar as ações propostas para o nível E; Proporcionar momentos competitivos internos Ultrapassar dificuldades técnicas/táticas Manter os alunos motivados

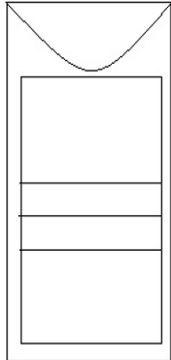
Apêndice LXIV – Exemplo UD 2ª Etapa Desporto Escolar

2ª Etapa - Desporto Escolar					
Modalidade	Escalão	Nº alunos	Nº de aulas	Recursos Temporais	Recursos Espaciais
	Juvenil	32	16	2 Treinos semanais de 50' Quarta-Feira 12:10h-13:00h Sexta-Feira 13:30h-14:20h	Ginásio Exterior 2
Nº Treino	Data	Espaço	Formas de organização		Esquema
12	2 Dez.	Ginásio Exterior 2	Aquecimento: Roda de bola a trios; Frente-a-frente em trios/quadras; Jogo de toque de dedos em filas com rede; (1 e passador + 1 e passador; 2+2 em filas); Parte Principal: Nível E/A: Jogo de Serviço p/cima: 1 - recepção em manchete ou toque de dedos, enviando a bola para o passador; 2 - Passador passa a bola ao companheiro; 3 - Finaliza em passe colocado; Remate ou amorti colocando a bola num espaço vazio 4 - Assume atitude de proteção ao ataque Nível I - Igual mas serve p/baixo e faz remate colocado. Nível E: Jogo 4x4 (Rei dos campos) Nível A - Jogo 6x6 - Exterior		
13	7 Dez.				
14	9 Dez.				
15	14 Dez.				
16	16 Dez.				

Apêndice LXV – Objetivos 3ª Etapa Desporto Escolar

3ª Etapa - Desporto Escolar	
Objetivos Específicos	Nível I - Realiza com oportunidade, em jogo de serviço 2+2 e em situação a trios frente-a-frente as seguintes ações: Recebe o serviço em manchete ou por cima, enviando a bola para o colega de equipa que faz de passador e em toque de dedos para o outro lado da rede.
	Nível E - Realiza com correção e oportunidade, em jogos de serviço e jogo 4x4 as seguintes ações: Serviço por baixo ou por cima colocando a bola numa zona de difícil receção; Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola); Passe em toque de dedos, posicionando-se corretamente para passar a bola a um companheiro de modo a finalizar em remate, passe colocado ou amorti; Remate, faz amorti ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando-a num espaço vazio.
	Realiza com correção global e oportunidade, em situação de exercício critério: Remate ao passe do companheiro.
	Nível A - Realiza com correção global e oportunidade, em jogos de serviço e jogo 6x6 as seguintes ações: Serviço por cima colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil receção; Passe em toque de dedos, posicionando-se corretamente para passar a bola a um companheiro de modo a finalizar em remate, passe colocado ou amorti; Remata, faz amorti ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando-a num espaço vazio; Assume uma atitude e posição apropriadas à proteção do ataque realizando bloco, coordenando o tempo de salto com o tempo do remate do adversário; Ao bloco, desloca-se em atitude defensiva, protegendo a ação dos companheiros. Realiza com correção global e oportunidade, em situação de exercício critério: o passe alto de costas e remate com salto, realizando corretamente a chamada.
Projeto Desporto Escolar Em situação de torneio escada 4x4 trabalhar as ações propostas para o nível E; Utilizar a competição como estratégia ideal para aumentar o TEM e TPA dos alunos de nível E.	

Apêndice LXVI – Exemplo UD 3ª Etapa Desporto Escolar

Unidade didática Nº3 - 1 de março a 31 de março de 2023 - Treino 33-42 (10)				
Aula/ Data/ Espaço	Matérias	Formas de Organização		Croqui
Treino 25 01/02	Voleibol - Toque de dedos; Serviço; Dinâmica 3 toques; Remate e Bloco.	Aquecimento: Roda de bola a trios; Frente-a-frente em trios/quadras; Jogo de toque de dedos em filas com rede; (1 e passador + 1 e passador; 2+2 em filas) Parte Principal: Nível E/A: -> <u>Jogo de Serviço p/cima:</u> 1 - recepção em manchete ou toque de dedos, enviando a bola para o passador; 2 - Passador passa a bola ao companheiro; 3 - Finaliza em passe colocado; Remate ou amorti colocando a bola num espaço vazio 4 - Faz Bloco a 1 ou a 2 -> <u>Remates à rede:</u> Uma fila de jogadores e 1 passador: Começa em toque de dedos para o passador e o jogador realiza remate - do outro lado da rede 1 jogador assume o bloco, outro assume proteção ao bloco e o outro assume-se como defesa na diagonal do bloco. Nível E - Jogo 4x4 Nível A - Jogo 6x6		
Treino 26 03/02				
Treino 27 08/02				
Treino 28 10/02				
Treino 29 15/02				
Treino 30 17/02				
Treino 31 22/02				
Treino 32 24/02				

Apêndice LXVII – Objetivos 4ªEtapa Desporto Escolar

Objetivos específicos
Consolidar os objetivos da etapa anterior
Aumentar a competição realizando um torneio na escola

Apêndice LXVIII – Exemplo UD 4ª Etapa Desporto Escolar

Plano 4ªEtapa - Desporto Escolar					
Etapa	Produto				
Treinos	43-57				
Data	19 de abril de 2023 a 7 de junho de 2023				
Núcleo / Escalão	Voleibol Juvenis Masculinos				
Nº Alunos					
Recursos Temporais	2 treinos semanais de 50 minutos - 2 UD's - 1ªUD (8 treinos); 2ªUD (7 treinos);				
Recursos Espaciais	Ginásio; Exterior 2				
Recursos Materiais	Bolas; Redes; Cones				

Apêndice LXVIX – Objetivos/Processo/Avaliação Projeto Específico Desporto Escolar

Objetivo geral

O objetivo geral do projeto visa organizar e realizar um torneio interno de voleibol.

Objetivos específicos

Dentro da ideia do próprio torneio, os objetivos específicos visam: Proporcionar momentos competitivos de 4x4 aos alunos da escola; Trabalhar a dinâmica dos 3 toques através da competição 4x4; aumentar os níveis de Tempo de Empenhamento Motor (TEM) e Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA) através da competição 4x4; proporcionar momentos de gestão emocional durante a competição.

Processo

O projeto específico em questão foi dividido em vários momentos, numa primeira fase foi questionada a possibilidade de realização do torneio dentro do dia dos desportos coletivos. Numa segunda fase, após confirmação, foi pensada a forma como o torneio ia ser realizado e para que alunos. Numa terceira fase foi realizada toda a preparação do evento, desde a criação do regulamento, das inscrições até à construção do quadro competitivo. Numa última fase foi realizado o torneio propriamente dito e um balanço do torneio.

Avaliação

No campo da avaliação este será considerado tendo em conta conversas informais com os professores do DEF, de forma a perceber a sua opinião relativamente ao torneio.

Apêndice LXX – Cartaz Divulgação Projeto Específico Desporto Escolar



	Questões Colocadas							
Professores	Leciona DC nas aulas de EF? Com que frequência leciona? Como leciona? Porque está a lecionar?	Tem formação inicial em DC? E outras formações?	Sente que tem conhecimento para lecionar DC?	Qual a sua opinião relativamente à importância dos DC?	Quais são para si as situações mais problemáticas relativamente ao ensino dos DC?	Não leciona por falta de instalações adequadas?		

Não leciona por falta de instalações adequadas?	Não leciona porque existe falta de continuidade no programa plurianual?	Não leciona porque tem turmas muito grandes?	Não leciona porque os alunos não têm interesse na matéria?	Não leciona porque é necessário equipamento específico?	Não leciona desportos de combate porque as aulas têm uma duração muito curta?	Não leciona desportos de combate porque considero a matéria demasiado complexa e exigente?	Não leciona desportos de combate porque tenho medo que ocorram lesões?
---	---	--	--	---	---	--	--

Questões Colocadas														
Professores	Liçõna DC nos aulas de EF Com que frequência liçõna? Como liçõna? Porque está a liçonar?	Tem formação inicial em DC? E outras formações?	Sente que tem conhecimento para liçonar DC?	Qual a sua opinião relativamente à importância dos DC?	Qual são para si as situações mais problemáticas relativamente ao ensino dos DC?	Não liçonar por falta de instalações adequadas?	Não liçonar porque existe falta de continuidade no programa plurianual?	Não liçonar porque tem turmas muito grandes?	Não liçonar porque os alunos não têm interesse na matéria?	Não liçonar porque é necessário equipamento específico?	Não liçonar desportos de combate porque as aulas têm uma duração muito curta?	Não liçonar desportos de combate porque considero a matéria demasiado complexa e exigente?	Não liçonar desportos de combate porque tenho medo que ocorram lesões?	Não liçonar desportos de combate porque tenho medo que ocorram lesões?
VN	Sim. 2x por ano, normalmente no 3º período. Jogos 1x1 e trechos!	Sim. Formação escolar 25h - Judo	Não sente ter conhecimentos suficientes para os liçonar	Considero uma matéria que deve fazer parte do programa de EF, mas que em termos de liçãoção a sua importância é relativa.	Uma matéria demasiado complexa e exigente	Não concorda, nem discorda.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda.	Discorda.	Concorda Totalmente.	Discorda totalmente.	
SO	Não liçonar desportos de combate.	Não. Não.	Não sente ter conhecimentos suficientes para os liçonar.	Considera a matéria importante para ser liçonada.	Controlo emocional e da força durante a prática	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	
SG	Sim, mas pouco!	Não. karatê Jujitsu tradicional e brasileiro Judo	Sente ter bastantes conhecimentos para liçonar a matéria.	Considera a matéria importante para ser liçonada e que deve estar no programa de EF.	Controlar a excitação e entusiasmo dos alunos, e querem aplicar logo tudo a mais alguma coisa, sendo que tem pouca consciência sobre o assunto	Indiferente	Indiferente.	Discorda	Discorda totalmente.	Discorda.	Discorda	Discorda	Discorda	
RS	Não liçonar desportos de combate.	Sim (Luta Greco-Romana) Não.	Não sente ter conhecimentos suficientes para os liçonar.	Não considera a matéria importante para ser liçonada e não deveria fazer parte do programa de EF.	Falta de conhecimento e formação adequada. Falta de pré-requisitos por parte dos alunos.	Discordo totalmente.	Indiferente.	Discorda.	Indiferente.	Discorda.	Indiferente	Concorda totalmente.	Concordo.	
RM	Não. Prefere dar prioridade a outras matérias.	Sim. Luta Sim. Judo.	Tem competências para liçonar nível introdução, mas sente que precisa de mais formação	Considera a matéria importante para ser liçonada e concorda que deve fazer parte do programa de EF	O meu conhecimento da modalidade	Discorda.	Discorda	Discorda totalmente.	Discorda.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Concorda.	Indiferente.	
JG	Sim. Pelo menos durante um período letivo (frequência) e porque considero ser fundamental para a formação do desenvolvimento motor, social e psicológico do aluno. Os DC permitem ao aluno, para além do desenvolvimento das capacidades físicas, momentos de conhecimento do próprio corpo, de socialização, competição e disciplina	Sim. Nível I Lutas amadoras.	Tenho conhecimento para liçonar a matéria	Considero a matéria importante para os miúdos e que deve fazer parte do programa	A falta de materiais e espaço específico condicionam a prática. A ausência de colchões apropriados.	Discorda.	Discorda totalmente.	Discorda.	Discorda totalmente.	Discorda.	Discorda.	Discorda.	Discorda totalmente.	
AL	Não liçonar desportos de combate.	Não. Sim. Luta.	Sente que tem alguns conhecimentos para liçonar a matéria.	Considero a matéria importante para ser liçonada e que deveria fazer parte do programa de EF.	O planeamento e a organização da turma	Indiferente.	Discorda.	Discorda.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda.	Discorda totalmente.	
R														
EM	Sim - 4 aulas por ano. Costuma liçonar total!	Sim. Sim.Judo.	Sente que tem conhecimentos para liçonar.	Considera a matéria importante para ser liçonada e que deve fazer parte do programa de EF.	Não considera existir situações problemáticas.	Discordo totalmente	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	
S	Não.	Sim. Luta Não.	Sente que necessita de mais formação	Considera a matéria importante para ser liçonada e que deve fazer parte do programa de EF.	Necessitar de mais formação: reduzir o número de alunos por turma	Indiferente	Discorda	Indiferente.	Discorda totalmente.	Discorda	Discorda	Discorda	Discorda	
C														
VG	Sim. Liçonar porque considero importante. Costumo fazer jogos pré-desportivos de abordagem a modalidade.	Sim. Luta. Sim.Judo.	Sim, tenho. Mas a redigência é sempre importante.	Considera a matéria importante para ser liçonada e que deve fazer parte do programa de EF.	O "entusiasmo" excessivo por parte de alguns alunos pode desencadear em comportamentos desviantes.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	Discorda totalmente.	
FJ	Não.	Sim. Luta e Judo. Não	Sim.	Considera a liçãoção indiferente, mas concorda que a matéria faz parte do programa de EF	Gestão e controlo da turma vs. luta polissêmica	Discorda	Concorda.	Indiferente.	Indiferente.	Concorda	Concorda	Indiferente.	Discorda totalmente.	

Apêndice LXXII – Panfleto Revisão de Literatura Seminário

SEMINÁRIO LUTA REVISÃO LITERATURA

- Embora os conteúdos programáticos da Luta, do Judo e do Jogo do Pau não sejam discriminados dos conteúdos programáticos da Educação Física, são poucos os professores que os abordam nas aulas (Figueiredo, 1998; Simões, 2006; Robles, 2008; Lima, 2012;)
- A lecionação dos DC está correlacionada ao conhecimento que cada professor possui sobre essa mesma matéria, sendo que a formação académica inicial condiciona as escolhas aplicadas pelos professores. A percepção de competência é desta forma um constrangimento que, contribui para uma abordagem mais redutora ou até inexistente destas matérias da EF, dificultando ou anulando a intervenção didática e pedagógica (Figueiredo, 1998; Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015; Santos, Deusdará, Durães, Nagem, Mendes, Caribé & Freitas, 2022).

Isto ajuda-nos a compreender que a ausência ou as limitações na lecionação destas matérias se compreendem com a falta de conhecimento específico (Figueiredo, 1998; Rufino & Darino, 2009; Gomes & Avelar-Rosa, 2012; Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015; Hortiguella, Gutiérrez-Garcia & Hernando-Garjio 2017; Santos et al, 2022).



- Neste sentido, de forma a justificar a pouca utilização ou a falta de utilização dos DC nas aulas de EF, existe também a crença por parte da maioria dos professores de que estas matérias implicam um material ou equipamento muito específico ou a utilização de instalações próprias ou adequadas (Figueiredo, 1998; Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015; (Hortiguella, Gutiérrez-Garcia & Hernando-Garjio 2017; Santos et al, 2022).
- Por sua vez, Robles (2015); Hortiguella, Gutiérrez-Garcia & Hernando-Garjio (2017) complementam a ideia de que as dificuldades de inclusão dos desportos de combate nas aulas de EF podem estar associadas a uma formação insuficiente, escassez de propostas didáticas, condições de segurança insuficientes e às experiências anteriores e interesses dos professores, preferindo desta forma lecionar desportos coletivos, mas também, deixarem-se guiar pelos interesses e exigências dos alunos, onde estes desejem desportos com mais popularidade social.



Qual a importância?

- As artes marciais e os desportos de combate permitem e estimulam o desenvolvimento de diferentes competências associadas aos objetivos da Educação Física escolar, portanto, seja na educação infantil, no ensino fundamental ou no ensino médio, as lutas devem fazer parte dos conteúdos pedagógicos da Educação Física (Figueiredo & Avelar-Rosa, 2015).
- Segundo Figueiredo & Avelar-Rosa (2015) além das lutas serem um conteúdo inserido na cultura corporal de movimento, estas dão oportunidade aos alunos para discutirem problemáticas sobre a violência ou sobre a paciência humana, contribuindo para o autoconhecimento, a socialização e a saúde, auxiliando para a formação completa do Ser. Segundo os mesmos autores, estes desportos caracterizam-se como uma prática inquestionável e ótima para a aquisição de regras, valores e respeito, pois devido à dualidade cooperação/oposição, nas tarefas abertas propostas é possível estimular diferentes dinâmicas de comunicação entre os praticantes em função da ocorrência de situações de oposição, essenciais nestas práticas, e de cooperação, necessárias também para que se desenvolva a atividade e consequentemente a aprendizagem.

- Nesta linha de pensamento, Souza, Terluk, Marcon & Rocha (2021); Santos et al (2022) justificam ainda a importância do ensino desta disciplina porque a mesma permite o desenvolvimento no controlo das emoções, a emancipação, a autonomia, a compreensão de hierarquias, o trabalho das capacidades motoras.
- Nesta direção é possível compreender que os desportos de combate aumentam o desempenho cognitivo, podendo desta forma melhorar as funções escolares (Morales, Fukuda, Curto, Iteya, Kubota, Pierantozzi & Monica, 2020), bem como melhoram o raciocínio e a memória (Souza, Terluk, Marcon & Rocha (2021).



Que ensino?

- O ensino das lutas no modelo tradicional, com ênfase na técnica, deveria ser substituído por uma metodologia de ensino que considere os interesses e conhecimento dos alunos, que priorize a criação de movimentos e gestos através de momentos lúdicos, brincadeiras e jogos de oposição (Morales, Fukuda, Curto, Iteya, Kubota, Pierantozzi & Monica, 2020; Silva, Souza, Terluk, Marcon & Rocha, 2021).
- Nesta linha de pensamento, Figueiredo & Avelar-Rosa (2015) defendem que o docente deve explorar, de forma sistémica, um modelo estrutural que permita reger e sintetizar as diferentes ações técnico-táticas a aprender durante o processo de ensino-aprendizagem. O professor deve priorizar uma abordagem integrada técnico-tática para a interpretação dos Desportos de Combate, onde o aluno tem conhecimento de “saber lutar”, manifestando-se através de uma intenção tática representada pela capacidade de solucionar as diversas situações técnicas dentro das regras.



- Ao introduzir os alunos nos desportos de combate é importante garantir que um conjunto coerente de etapas acontece, familiarizando os alunos com os elementos básicos do combate e que estejam devidamente motivados, protegidos e suficientemente preparados para mais tarde aprenderem as habilidades específicas de agarrar ou golpear (Morales et al, 2020).
- Segundo Morales et al (2020) é aconselhado começar com atividades baseadas no jogo e que coloquem os alunos em oposição direta uns com os outros. Assim, para introduzir os jogos aos alunos as etapas devem constituir uma série de fases com níveis crescentes de interação física.

A metodologia de ensino é constituída por 5 fases:

- Fase 1 – Aceitar o contacto;
- Fase 2 – Competir por um objeto;
- Fase 3 – Competir pelo espaço;
- Fase 4 – Competir pelo contacto;
- Fase 5 – Competir pela posição corporal.



Apêndice LXXIII – Comparação Resultados Seminário

Grupo de trabalho	Sugestão do Grupo	Minha Sugestão
Situações de aprendizagem	1º Jogos de oposição – sugeridos trabalhar por tempo/intervalos; 2º Utilizar o estudo técnico; 3º Realizar combates	Aquecimento: Jogos de oposição: Jogos simplificados de grande movimentação em pé e no solo; trabalhar a pares ou grupos; proporcionar exercícios com dinâmicas semelhantes à execução técnica a ensinar. Parte Principal: Realizar o estudo técnico/combate; iniciar o ensino-aprendizagem no solo (Começar com as quedas); Técnica em pé depois da familiarização com a modalidade.
Regras de segurança	Não utilizar joias; realizar a tarefa longe de materiais que possam colocar em causa a integridade física; ter espaço para realizar; criar um código de segurança (Ex: Toque para desistir); reduzir comportamentos fora da tarefa	Regra Fundamental: “Não magoar o companheiro, nem que para isso se abdique de posições de vantagem”; Normas de Segurança: “O vestuário deve ser composto por peças sem objetos metálicos e/ou rígidos, como fechos ou botões, os cabelos devem estar apanhados e as unhas cortadas, retirar fios, brincos e anéis, o calçado deve ser sem salto, liso e flexível”; Proibições Gerais: “É proibido socar, pontapear e envolver a cabeça do parceiro com as duas mãos”

Distribuição de alunos no espaço	Trabalhar a pares; vagas e xadrez; Trabalho até 4 pessoas por colchão – 2 fora; 2 a trabalhar;	Situações específicas de combate, uma boa relação espaço-aluno situa-se aproximadamente entre 4m ² e 12m ² (cerca de 2 colchões). Trabalho alternado – 2 pares por colchão em caso de trabalho técnico ou 4 pares por zona de 2 colchões (método de espera: amparar colchões).
Constituição de pares	Pesos semelhantes; verificar constrangimentos religiosos ou de contacto; Pares género iguais/diferentes; Verificar se há praticantes e valorizar isso para a constituição de pares; Verificar a presença de constrangimentos na formação de pares.	Pesos semelhantes; Numa fase inicial verificar-se a presença de um terceiro elemento – o ajudante; relacionar homem-mulher na formação de pares.
Materiais necessários		Cones; Coletes; Molas; Colchões de proteção e queda.

Apêndice LXXIV – Apresentação Proposta Plurianual



Apêndice LXXV – Guião de conhecimentos Luta

Projeto Seminário

Didática da Luta - Nível Introdução



Deslocamentos

“Os deslocamentos são a forma como o lutador se movimento no tapete. Devem ser rasantes ao tapete sem troca de apoios, de pernas fletidas e sempre de frente para o seu adversário, de modo a manter uma posição equilibrada. Existem deslocamentos em pé e no solo em todas as direções.”

Puxadas ao solo

“As puxadas ao solo são ações técnicas ofensivas em que o adversário é atirado para o solo, numa trajetória circular frontalmente e num plano horizontal.”

Projeções

“As projeções são ações técnicas ofensivas resultantes da ação de um dos lutadores, sendo que o adversário abandona o contacto dos apoios com o tapete alternadamente e recebe o tapete de costas, de lado ou de frente.”

Rolamentos

“Os rolamentos são ações técnicas ofensivas resultantes da ação de um dos lutadores, em que o adversário gira em torno do eixo longitudinal.”

Rotações

“As rotações são ações técnicas ofensivas resultantes da ação de um dos lutadores, em que o adversário gira em torno do eixo longitudinal.”

Jogos de Oposição

“Fase 1 – Aceitar o contacto: Introduzir progressivamente os alunos ao contacto físico, usando exercícios onde é necessário tocar, segurar, abraçar ou carregar.”

	“Cavalitas – Um aluno carrega o parceiro nas costas enquanto está de pé.”
	“Carrinho de mão – Depois de escolher um parceiro, um aluno fica na posição de prancha, enquanto o outro aluno fica de pé a segurar os pés. O par deve mover-se em uníssono com um aluno na posição de prancha apoiando o movimento com os braços e o outro em pé com as pernas.”
	“Ben-hur – Em grupos de 4, 2 alunos ficam lado a lado virados na mesma direção com o braço interno sobre o ombro da outra pessoa, enquanto um terceiro aluno inclina-se e coloca a cabeça entre eles e os braços à volta da cintura de cada aluno, formando uma “carruagem”. O quarto aluno sobe para as costas do terceiro elemento e o grupo deve mover-se em uníssono para um destino pré-estabelecido.”
	“Transporte de casamento – Um aluno carrega o parceiro com os braços.”
	“Twister – Ambos os alunos deitam-se no chão virados um para o outro. A partir desta posição, devem levantar os braços acima da cabeça e apertar as mãos um do outro e rebolar pelo tapete.”
	“A Rainha – Dois alunos dão as mãos e transportam um terceiro aluno sentado nos seus braços.”

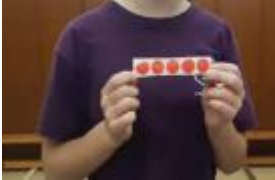
“Fase 2 – Competir por um objeto: Incentivar os alunos em envolverem-se em ações que os obrigue a desafiarem-se por um elemento externo ao corpo, como uma bola ou um lenço.”

	“O ladrão – O jogo é realizado a pares. Cada aluno do par tem um lenço preso à cintura e uma bola debaixo do braço. O objetivo é tirar o lenço e/ou a bola do colega sem deixar que ele tire o seu.”
	“Tirar o chapéu – Cada participante coloca um pequeno cone na cabeça. Ambos os alunos tentam tirar o cone do outro sem cair ou perder o seu cone para o adversário.”
	“Tirar as meias – A competir 1x1, o objetivo é remover a meia do adversário antes de ter a sua própria removida.”
	“Lenço – O objetivo do jogo é tentar remover o lenço do adversário, mantendo o seu intacto. Toda a turma pode competir entre si e o método de contacto permitido pode ser alterado para aumentar a dificuldade do jogo.”
	“Molas – Os alunos começam com 3-4 molas de roupa colocadas na t-shirt. O objetivo do jogo é remover as molas da roupa do adversário antes das suas serem removidas.”
	“Tesouro – Um dos alunos segura uma bola, enquanto o outro tenta roubar a bola, tentando virar o adversário.”

“Fase 3 – Competir pelo espaço: Propostas com uma componente mais estratégica, sugerindo atividades que permitam empurrar o oponente para fora dum espaço designado, manter o seu corpo dentro do espaço ou alcançar um espaço designado, através de exercícios que permitam puxar, empurrar ou bloquear.”

	“Buraco negro – Dois alunos seguram-se pelos ombros sobre um arco no chão entre eles. O objetivo é fazer com que o outro entre ou pouse no arco.”
	“Fogueira – Organize grupos de 4, garantido que todos estejam de mãos dadas e coloque um cone no meio. A um sinal sonoro, todos eles começam a esticar-se para trás. O objetivo é não tocar no cone, nem passar por cima dele.”
	“A ilha – Coloque 5-6 alunos num colchão de quedas (a ilha). O objetivo é tirar os outros da ilha e tornar-se a única pessoa na ilha.”
	“Ocupante – Um aluno, com as mãos atrás das costas, deve manter um pé dentro do arco. O outro aluno, fora do arco, tenta tirar o pé do arco empurrando com as mãos atrás das costas e só pode pular com uma perna.”
	“Diamante – Em grupos de 4, os alunos permanecem dentro de um quadrado delineado por 4 cones enquanto seguram um cinto. A um sinal sonoro, devem tentar alcançar e tocar no cone mais próximo deles.”
	“O burro – A pares, um aluno fica de joelhos, enquanto o outro deita-se ao seu lado. A um sinal sonoro, o aluno que está de joelhos deve mover-se para um local designado, enquanto o outro tenta evitar que isso aconteça, imobilizando o colega.”

“Fase 4 – Competir pelo contacto: Os alunos começam a agir diretamente no corpo dos outros. Nesta fase, as atividades devem ser configuradas em que um dos alunos seja o agressor e outro o defensor.”

	“Adesivos – Todos os alunos têm 5 adesivos. Num jogo de 1x1 ou em grupo, o objetivo é ser a primeira pessoa a aplicar todos os adesivos nos outros.”
	“Escolta – Num grupo de 4, um aluno é o atacante, outra pessoa é o defensor e 2 alunos são guarda-costas. O defensor e os guarda-costas devem ficar em linha e tentar defender enquanto o atacante tenta tocar no defensor.”
	“Tocar na perna – Aos pares, um enfrenta o outro. O objetivo é tocar nas pernas do outro tantas vezes quanto possível.”
	“Tocar nos pés – A pares, frente a frente, o objetivo é tocar nos pés do outro tantas vezes quanto possível com o seu próprio pé.”
	“Tocar na cabeça – Com um aluno de pé e outro deitado, o aluno em pé tenta tocar na cabeça do aluno deitado tantas vezes quanto possível.”

“Fase 5 – Competir pela posição corporal: Esta fase envolve ações de prender, desequilibrar e manter uma variedade de posições no solo.”

	“Na linha – A pares, os dois alunos, devem ficar em pé com os pés alinhados, de frente um para o outro. O objetivo do jogo é mover os pés do adversário para fora da linha.”
	“Jacarés – A pares, frente a frente um para o outro em posição de prancha, o objetivo é fazer o outro cair puxando o pulso um do outro.”
	“Encontro escocês – A pares e em pé, ambos devem tentar levantar o outro ao mesmo tempo.”
	“Encontro suíço – A pares, com uma das mãos em “aperto de mão”, o objetivo é ser o primeiro a abraçar as costas do adversário (colocar o peito nas suas costas).”
	“Não te levantes – Um aluno está em posição quadrúpede, enquanto o outro está de pé. O aluno em posição quadrúpede tenta levantar-se, enquanto o outro deve impedir que ele se levante.”
	“Omelete – Um dos alunos deita-se em posição ventral, enquanto o outro tenta virá-lo sem se levantar.”

Programa de conhecimentos

Assentamento de Espáduas

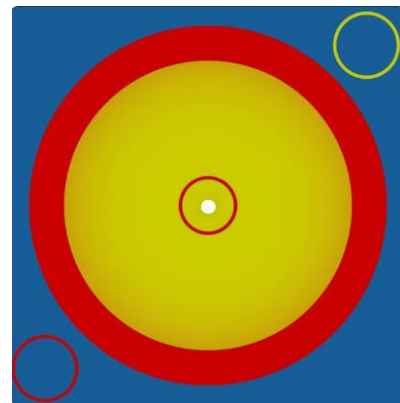
“O assentamento de espáduas acontece quando um lutador coloca ambas as espáduas do adversário em contacto simultâneo com o tapete durante um segundo (ou enquanto o árbitro pronuncia mentalmente a palavra “tombe”). Colocar as costas do parceiro em contacto com o tapete durante pelo menos 1 segundo é o objetivo formal do combate.”

Saudação

“A saudação é muito importante na Luta, pois simboliza o respeito pelo opositor e marca o início e o fim do combate. No início do combate cada lutador deve saudar com um aperto de mão o seu adversário e o árbitro. No final do combate deve saudar com um aperto de mão o árbitro, o seu adversário e o treinador do adversário.”

Tapete

- Círculo central: 1m de diâmetro – orla vermelha
- Zona central de Luta: 8m de diâmetro – amarela
- Zona de passividade: 1m de largura – vermelho
- Zona de proteção: 12m x 12m – azul ou amarela



Cores dos fatos e ordem de chamada

“Os lutadores são identificados pela cor dos seus fatos. O primeiro lutador a ser chamado equipa de cor vermelha e o segundo equipa de cor azul.

O equipamento obrigatório é constituído por: Fato de combate, roupa interior, meias, botas de Luta, lenço, faixa de graduação, protetor de atacadores. Podem ser utilizados ainda: Joelheiras ligeiras e protetores de orelhas.”

Início e Reinício do combate

“O início é sempre em pé. O reinício é em pé se a luta é interrompida em pé ou se é interrompida no solo sem a vantagem (domínio) de nenhum dos lutadores. O reinício é no solo se o combate é interrompido no solo com vantagem domínio) de um dos lutadores.”

Sistema de pontuações

“Na luta cada técnica tem a sua pontuação: Assim sendo, o lutador:

Conquista 1 ponto sempre que:

- O adversário pisa a zona de proteção com, pelo menos, um pé;
- Puxa o adversário para o solo, colocando-o de peito virado para o solo e passando para as suas costas;
- Consegue colocar o adversário em posição de perigo pelo menos durante 5s.

Conquista 2 pontos sempre que:

- No solo, faz o adversário passar ou tocar com as costas no tapete.

Conquista 3 pontos sempre que:

- Ao derrubar o adversário, este toca ou passa com as costas no tapete. São atribuídos 2 pontos se o lutador chegar ao tapete em posição lateral e 1 ponto se chegar ao tapete em posição de peito virado para o tapete. Não existe qualquer ação com valor de 4 pontos, mas é possível ganhar 4 pontos numa única ação em que se verifica uma pontuação acumulada de 3 pontos +1, sendo este ponto atribuído pela manutenção da posição de perigo.

Conquista 5 pontos sempre que:

- Ao projetar a partir de uma posição em pé ou no solo, realizando a técnica com grande amplitude, o adversário toca ou passa com as costas no tapete. São atribuídos 3 pontos se o lutador chegar ao tapete em posição lateral e 2 pontos se chegar ao tapete em posição de peito virado para o tapete.”

Regras fundamentais, normas de segurança e proibições gerais

“Regra fundamental: Não magoar o companheiro, nem que para isso se abdique de posições de vantagem!

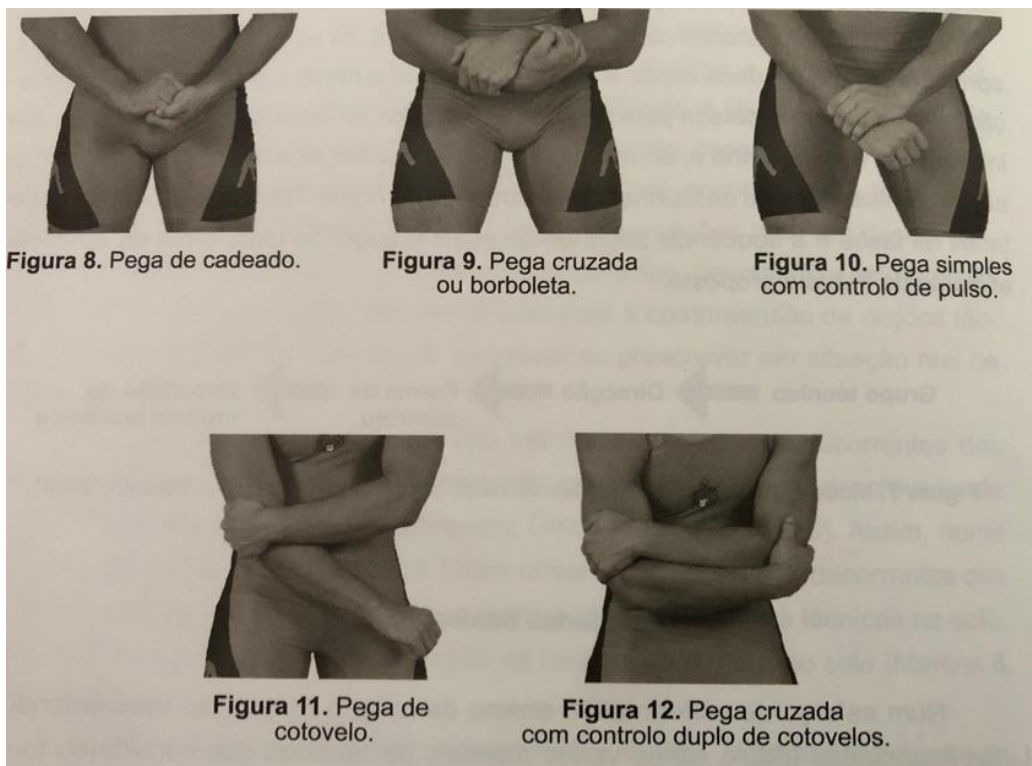
Normas de segurança: O vestuário deve ser composto por peças sem objetos metálicos e/ou rígidos, como fechos ou botões, os cabelos devem ser apanhados e as unhas cortadas, retirar fios, brincos e anéis, o calçado deve ser sem salto, liso e flexível.

Proibições Gerais: É proibido socar, pontapear e envolver a cabeça do parceiro com as duas mãos.

Regras Gerais: Reduzir ao máximo os fatores de risco, decidindo as condições de realização; A execução técnica deve ser executada de dentro para fora do tapete. O aluno que for projetado deve “colar-se” ou “apoiar-se” ao colega que executa a projeção. O aluno deve procurar “cair de barriga”, sempre que se verificar uma projeção desapojada.”

Habilidades básicas

Pegas



Formas de controlo

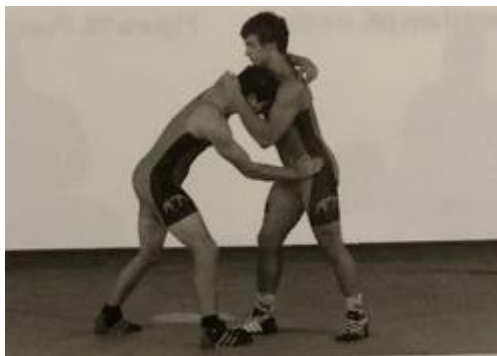
Controlo do braço por dentro



Controlo do braço por fora

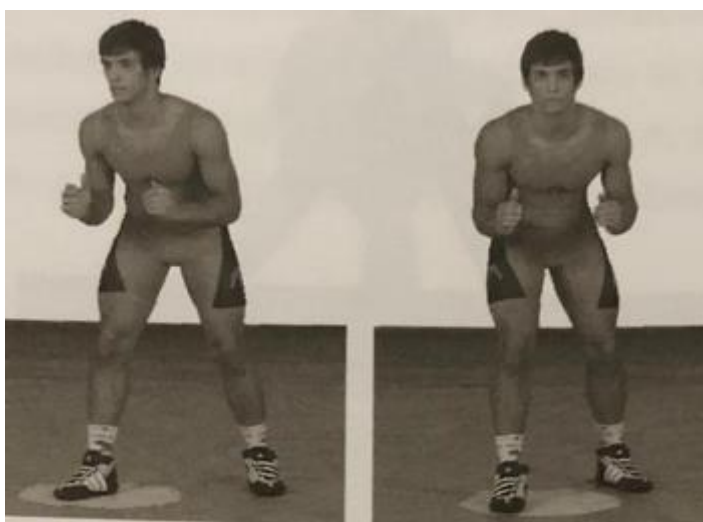


Controlo de cabeça e braço

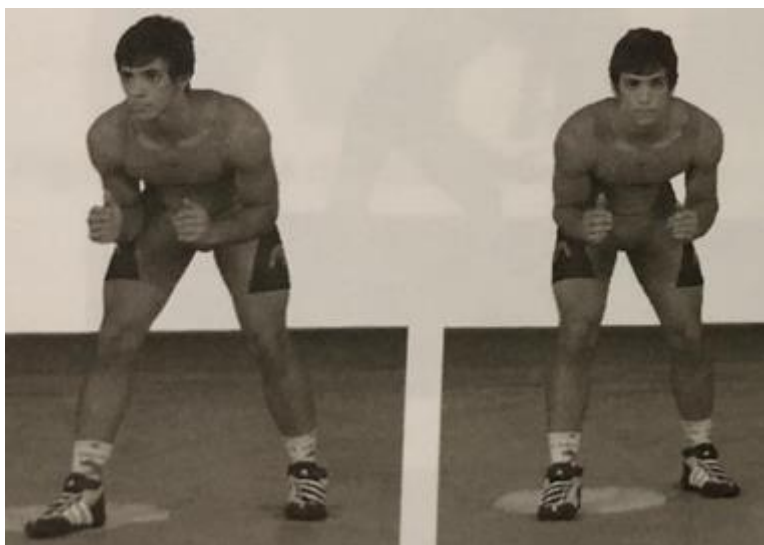


Posição Fundamental em Pé

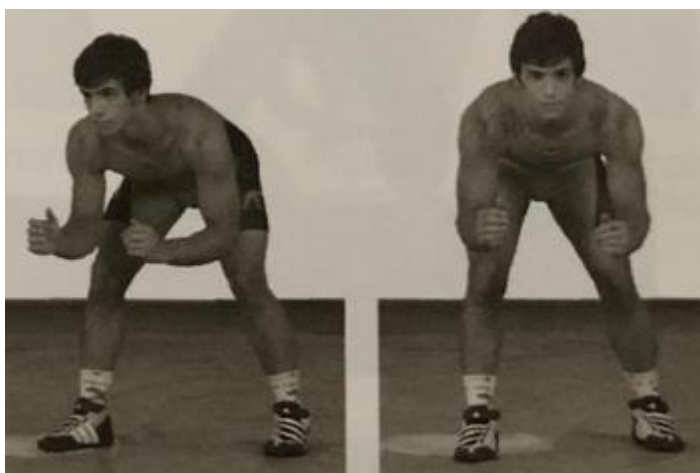
Posição fundamental em pé – alta



Posição fundamental em pé – média

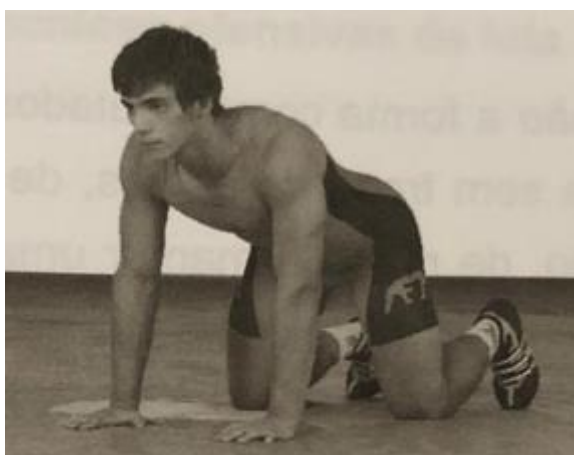


Posição fundamental em pé – baixa



Posição Fundamental no Solo

Posição fundamental no solo – alta



Posição fundamental no solo – baixa



Técnicas no Solo

3.1 – Dupla Prisão de Pernas (Rotação lateral com controlo duplo de pernas)

“Colocado lateralmente em relação ao defesa (na posição de base) e ao nível da cintura pélvica deste, com a mão do lado posterior do defesa controla o tornozelo mais afastado por fora a outra mão passa por entre a guarda do defesa, controlando a mesma perna acima do joelho.”



“Puxa a perna do defesa para si, rodando com as espáduas sobre o peito deste.”



“Finaliza mantendo o controlo e elevando as pernas do defesa.”



3.2 – Meio-nélson com deslocação pela frente (Rotação lateral com controlo de cabeça e ombro sob axila e deslocação pela frente)

“Colocado lateralmente em relação ao defesa (na posição de base) e ao nível da cintura escapular deste, com a mão mais afastada do defesa controla o pescoço, passando sob a axila.”



“Executa uma deslocação pela frente mantendo o controlo permanente do braço e pressionando o defesa com o seu peso.”



“Finaliza com controlo da cabeça e braço pela frente e elevando os joelhos do tapete”.



3.3 – Dupla Prisão de Braços (Rotação lateral com controlo duplo de braços)

“Colocado lateralmente em relação ao defesa (na posição de base) e ao nível da cintura escapular deste, com a mão do lado anterior do defesa controla o punho mais afastado pela frente e a outra mão passa por entre o guarda do defesa, controlando o mesmo braço acima do cotovelo. “



“Puxa o braço do defesa para a frente e para si, mantendo o peito orientado para o solo. “



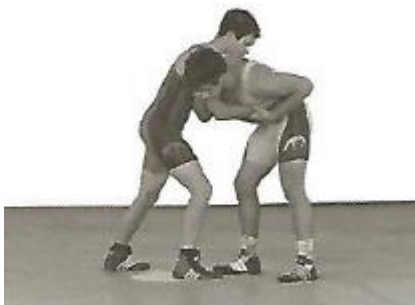
“Finaliza com controlo da cabeça e dos braços pela frente.”



Técnicas em Pé

6.1 – Gancho (Derrube com controlo do braço por dentro com gancho inferior)

“Na posição de base e controlando o braço por dentro, o atacante executa um gancho à perna mais avançada do defesa.”



“Continua o movimento, acompanhando a queda do defesa.”



“Finaliza com controlo da cintura e do braço, elevando o gancho.”



6.2 – Entrada às pernas

“Na posição de base, em contacto com o defesa ao nível dos membros superiores deste, avança para o defesa, controlando-lhe as duas pernas acima do joelho, encostando o ombro à sua cintura e a cabeça à anca por fora.”



“Derruba o defesa, empurrando com o ombro e puxando as pernas do defesa (puxa-empurra).”



“Finaliza mantendo o controlo e elevando os seus joelhos e as pernas do defesa.”



6.3 – Braço Rolado (Projecção anterior com controlo do braço por dentro e rotação da anca)

“Partindo de uma posição de controlo do braço por dentro, mantendo o controlo do braço (acima do cotovelo) e encaixando o seu ombro sob a axila do defesa, o atacante executa uma rotação de ancas dentro da guarda do mesmo.”



“Continua a rotação, procurando o solo com o joelho de fora.”



“Finaliza mantendo o controlo e elevando os seus joelhos e as pernas do defesa.”



Vídeos

3.1 – Dupla Prisão de Pernas

https://www.youtube.com/watch?v=K6ttxBFpW-U&list=PL_wNb1zmw_NnB0_UZascsovhSkMmGb_f1&index=4&ab_channel=FPLA

3.2 – Meio-nélson com deslocação pela frente

https://www.youtube.com/watch?v=McOwx38wltU&list=PL_wNb1zmw_NnNrwlCctuRY46OtG4O6Q1&index=5&ab_channel=FPLA

3.3 – Dupla Prisão de Braços

https://www.youtube.com/watch?v=aAhNqz5zSPI&list=PL_wNb1zmw_NnNrwlCctuRY46OtG4O6Q1&index=4&ab_channel=FPLA

6.1 – Gancho

https://www.youtube.com/watch?v=TuCRO-qSK1Y&list=PL_wNb1zmw_NmoteB5Dc5ahoW7oTP65F3N&index=3&ab_channel=FPLA

6.2 – Entrada às pernas

https://www.youtube.com/watch?v=hPZQBtDnFXE&list=PL_wNb1zmw_NlJpw6TjNfWj2xRKWfMYtGA&index=2&ab_channel=FPLA

6.3 – Braço Rolado

https://www.youtube.com/watch?v=rlpo_zjF7v0&list=PL_wNb1zmw_NlJpw6TjNfWj2xRKWfMYtGA&index=3&ab_channel=FPLA

Aprendizagens Essenciais – Simplificação

Nível Introdução	Aprendizagens Essenciais
Não técnico-tático	Conhecimento das regras; Não coloca em causa a integridade física do colega;
Luta no solo	3.1 – Dupla Prisão de pernas; 3.2 – Meio-Nélson com deslocação pela frente 3.3 – Dupla prisão de braços
Em guarda a quatro	Realiza deslocamentos em todas as direções com rapidez e coordenação mantendo equilíbrio e estabilidade.
Luta em pé	Posição ofensiva base; Controlo da cabeça e do braço; 6.1 – Gancho ; 6.2 – Projeção anterior a partir da dupla prisão de pernas ; 6.3 – Braço Rolado
Situação de jogo	

Nível Elementar	Aprendizagens Essenciais
Não técnico-tático	Igual + Coopera com os companheiros
Luta no solo	Igual + Entrada à perna por dentro
Finalizações	Com controlo da cabeça e do braço; mantendo a posição inicial de dupla prisão de pernas; mantendo o controlo do braço por dentro
Em guarda a quatro	Igual + Passagem por cima a partir de uma posição de controlado pela cintura
Luta em pé	Igual + Entrada à perna por dentro
Situação de jogo	Igual
Desequilíbrios	Desequilíbrio à retaguarda a partir do controlo da perna por dentro

Referências

- Martins, P. (2010). Luta Olímpica- O conhecimento pedagógico. *FMH Edições*.
- Morales, J., Fukuda, D. H., Curto, C., Iteya, M., Kubota, H., Pierantozzi, E., & La Monica, M. (2020). Progression of combat sport activities for youth athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 78-89.

Anexos

Anexo 1 – Critérios de avaliação

Perfil de aprendizagens específicas (AE) de Educação Física

Domínios	Descritores de desempenho relativos às AE/resultados esperados	Perfil de aluno
Área das Atividades Físicas	1. Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo: (A, B, C, D, E, F, G, I, J) a) Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário; (A, B, C, D, E, F, G, I, J) b) Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J) c) Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); (A, B, C, D, E, F, G, I, J) d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J)	Áreas transversais: atitudes face à aprendizagem A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e criativo E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia G - Bem-estar, saúde e ambiente H - Sensibilidade estética e artística I - Saber científico, técnico e tecnológico J - Consciência e Domínio do Corpo.
Área da Aptidão Física	e) Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J) f) Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J) g) Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.; (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J) 2. Compreende as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física. (B, C, E, F, G, J) 3. Identifica e interpreta os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. (A, B, C, D, E, F, I) 4. Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica. (B, E, F, G, I, J)	
Área dos Conhecimentos	5. Conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. (B, C, D, E, F, G, I, J) 6. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica regras de higiene e de segurança. (B, F, G, I, J)	

Ano de escolaridade	Domínios	Valorização dos domínios (%)	Instrumentos de Avaliação	Instrumentos de Avaliação comuns às 3 áreas
7.º Ano 8.º Ano 9.º Ano	Conhecimentos e Capacidades ⁽¹⁾	85%	Atividades Físicas ⁽³⁾ - Observação em contexto de prova (sequências gímnicas, situações de jogo, percursos em patins, coreografias em dança, deslocamentos em meio aquático, percurso na parede de escalada); Aptidão Física ⁽⁴⁾ Tabela de valores de referência para a zona saudável da bateria de testes do Programa FITEscola; Conhecimentos ⁽⁵⁾ - Fichas de registo de observação do desempenho e do questionamento oral/escrito, fichas de trabalho, questionários.	Fichas de registo de observação em contexto de aula e/ou de provas no âmbito das Atividades Físicas e Desportivas (AFD) tendo como referência as AE de EF e o perfil de aluno Fichas de registo da qualidade da oralidade decorrente do questionamento oral, apresentação de trabalhos ou ideias, no âmbito dos conhecimentos e capacidades.
7.º Ano 8.º Ano 9.º Ano	Valores e Atitudes ⁽²⁾	15%	Fichas de registo de observação em contexto de aula e/ou de provas no âmbito das Atividades Físicas e Desportivas (AFD) dentro e fora da escola tendo como referência os indicadores “Respeito” e “Responsabilidade”.	

Ano	Aptidão Aeróbia*	Aptidão Neuromuscular			
		Aptidão Muscular		Velocidade - Agilidade	
		Força	Flexibilidade	Velocidade	Agilidade
7.ºano	1 ZSAF	3 ZSAF		1 ZSAF	
8.ºano	1 ZSAF	3 ZSAF		1 ZSAF	
9.º ano	1 ZSAF	4 ZSAF			

Perfis de aprendizagem específica Aptidão Física	
Nível	7.º, 8.º e 9.º anos
1	1 teste na ZSAF
2	2 testes na ZSAF
3	3 testes ZSAF (1AA + 2ANM)
4	4 testes na ZSAF
5	5 testes ZSAF (1AA + 3AM + 1VA)

Perfis de aprendizagem específica Conhecimentos		
Nível	7.º, 8.º e 9.º anos	
1	de 0 a 19	Muito Insuficiente
2	de 20 a 49	Insuficiente
3	de 50 a 69	Suficiente
4	de 70 a 84	Bom
5	de 85 a 100	Muito Bom

Anexo 2 – Convocatória EE



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUNO GONÇALVES
ESCOLA SECUNDÁRIA DONA LUÍSA DE GUSMÃO

CONVOCATÓRIA

Convoca-se o Exmo(a) Senhor(a) Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) _____, n.º _____ do _____º ano, da turma _____ para uma reunião a realizar no dia _____ de setembro de 2022, às _____ h, na sala _____ com a seguinte

Ordem de Trabalhos:

Ponto um – Apresentação;

Ponto dois – Informações gerais;

Ponto três – Eleição dos Representantes dos Encarregados de Educação;

Ponto quatro – Outros assuntos.

Lisboa, _____ de setembro de 2022

O(A) Diretor(a) de Turma



(Destacar e devolver ao Diretor de Turma, por favor)

Tomei conhecimento da convocatória do(a) Diretor(a) de Turma do meu educando

(nome do aluno) _____, n.º _____
da turma _____ do _____º ano.

☐ Estarei presente.

☐ Não estarei presente.

Lisboa, _____ de setembro de 2022

(assinatura do Encarregado de Educação)