



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO
FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA DR. ANTÓNIO
CARVALHO FIGUEIREDO**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre
em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof.
Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Joana Castanheira Cabrito Amaral Gerales, nº22302887

2025



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA DR.
ANTÓNIO CARVALHO FIGEUIREDO
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 08/01/2026, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°646/2025, de 18 de novembro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão
Vacas de Sousa da Silva

Arguente: Profª. Doutora Rosa Maria da Silva Serradas
Duarte

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno
Quaresma

Joana Castanheira Cabrito Amaral Gerales, nº22302887

***“O estágio
é o espaço onde o futuro professor aprende a conjugar o verbo ensinar
com o verbo aprender, em corpo e alma.”***

Betti (1991)

Dedicatória

Dedico este relatório à minha família, pelo amor, compreensão e incentivo constantes ao longo de toda a minha trajetória académica. O vosso apoio permitiu-me enfrentar os desafios e persistir nos momentos mais difíceis, transmitindo-me confiança para acreditar no meu potencial e seguir em frente com determinação.

Agradeço ao professor Ricardo Seabra Moura, orientador de escola, pela forma acolhedora com que me recebeu e pela oportunidade de me desenvolver enquanto futura professora. O seu acompanhamento atento e as discussões construtivas durante reuniões e conselhos ajudaram-me a refletir sobre a prática pedagógica e a aprimorar o meu pensamento crítico. Ao professor doutor António Quaresma, orientador de faculdade, deixo o meu reconhecimento pelo seu constante incentivo e pelos conselhos valiosos que contribuíram para fortalecer a minha intervenção em contexto de ensino, permitindo-me crescer enquanto profissional.

Ao grupo de professores de educação física da Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, manifesto a minha gratidão pela abertura e simpatia em me permitirem observar e participar nas suas aulas. A experiência proporcionou-me uma visão prática fundamental para complementar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

A todos os docentes da universidade, agradeço pelo empenho em transmitir saberes e competências essenciais, que constituem a base sólida sobre a qual construo a minha prática educativa.

Aos meus amigos e colegas de curso, deixo o meu apreço pelo apoio, motivação e companheirismo durante estes anos. Um agradecimento especial ao meu colega de estágio Diogo Alves, cujo incentivo tornou esta experiência mais leve, divertida e memorável.

Por fim, agradeço a todos os alunos com quem trabalhei durante o estágio. A vossa participação, entusiasmo e dedicação foram inspiradores e reforçaram o valor da educação e do papel transformador do professor.

Resumo

O estágio pedagógico, do Mestrado em Ensino da educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário decorreu na Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, em Loures, tendo como objetivo a integração em contexto real de ensino e o desenvolvimento de competências científicas, pedagógicas e profissionais. O estágio abrangeu lecionação, direção de turma, desporto escolar e projeto seminário. Na lecionação, foram planificadas e implementadas unidades didáticas com estratégias diferenciadas e inclusivas. Na direção de turma, acompanharam-se reuniões e situações individuais de alunos, aprofundando a compreensão do papel do docente neste contexto. No desporto escolar, dinamizaram-se treinos e competições, promovendo a inclusão e igualdade de oportunidades. O projeto seminário centrou-se na Educação Física Inclusiva, com revisão bibliográfica, aplicação de questionários, contacto e análise de modelos de intervenção, este projeto culminou numa sessão formativa com os professores de educação física sobre práticas inclusivas. Os resultados evidenciam a importância da integração de teoria e prática, da adaptação das estratégias pedagógicas às necessidades dos alunos e da promoção da colaboração na comunidade escolar. De forma geral, a experiência permitiu integrar teoria e prática, desenvolver competências pedagógicas e profissionais, e refletir sobre a importância da inclusão e da colaboração na comunidade escolar, contribuindo para o meu crescimento e confiança enquanto futura docente.

Palavras-chave – Cientificidade; Cooperação; Projeto; Avaliação Formativa/Plano; Atuação Pedagógica.

Abstract

The pedagogical internship for the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education took place at Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, in Loures, aiming to integrate theoretical knowledge into real teaching contexts and develop scientific, pedagogical, and professional skills. The internship covered teaching, class management, meetings and individual situations were observed, deepening the understanding of the teacher's role. In school sports, training sessions and competitions were organized to promote inclusion and equal opportunities. The seminar project focused on Inclusive Physical Education, including literature review, questionnaires, interviews, and analysis of intervention models. The internship concluded with a training session for physical education teachers on inclusive practice, the development of pedagogical and professional skills, and an enhanced understanding of inclusion and collaboration within the school community.

Keywords- Scientificity; Cooperation; Project; Formative Assessment/Planning; Pedagogical Action.

Abreviaturas

AE40- Agrupamento de Escolas 4 de outubro

UD- Unidade Didática

EF- Educação Física

PNEF- Programa Nacional de Educação Física

GEF- Grupo de Educação Física

EACF- Escola António Carvalho Figueiredo

EC- Espaço coberto

E1- Espaço exterior

P1- Espaço do pavilhão 1

P2- Espaço do pavilhão 2

P3- Espaço do pavilhão 3

DEF- Departamento de educação física

EBB- Escola Básica de Bucelas

NE- Núcleo de estágio

PLNM- Português Língua Não Materna

PI- Nível parte introdução

AI- Avaliação inicial

PAA- Plano anual de atividades

TPA- Tempo Potencial de Aprendizagem

AE- Aprendizagens essenciais

JDC- Jogos desportivos coletivos

CT- Conselho de turma

ZS- Zona saudável

HIIT- Sistema de treino intervalado de alta intensidade

TGfU- Teaching Games for Understanding

PA- Perfil atlético

JK- Joker

GR- Guarda-redes

PTI- Professor a tempo inteiro

SPO- Serviço de Psicologia e Orientação

DT- Diretora de turma

EE- Encarregados de educação

MUSA- Medidas universais de suporte à aprendizagem

RTP- Relatórios técnicos pedagógicos

MRI- Medidas de recuperação e integração

CEF- Cursos de educação e formação

SC- Saída de campo

DE- Desporto escolar

PS- Projeto Seminário

EFI- Educação física inclusiva

NEE- Necessidades educativas especiais

FPDPD- Federação Portuguesa De Desporto Para Pessoas com Deficiência

Índice

Introdução.....	15
1. Lecionação	18
1.1. Caracterização Escolar.....	20
1.2. Caracterização Específica da Turma	20
1.3. 1ª Etapa- Prognóstico/Avaliação Inicial.....	21
1.3.1. Plano.....	22
1.3.2. Balanço.....	26
1.4. 2ª Etapa- Prioridades.....	29
1.4.1. Plano.....	30
1.4.2. Balanço.....	36
1.5. 3ª Etapa- Progresso	41
1.5.1. Plano.....	42
1.5.2. Balanço.....	46
1.6. 4ª Etapa- Produto	50
1.6.1. Plano.....	51
1.6.2. Balanço.....	54
1.7. Conclusões da lecionação na turma.....	57
1.8. Professor a Tempo Inteiro (PTI)	59
1.8.1. Maiores dificuldades na preparação do PTI	60
1.8.2. Balanço.....	61
1.9. Projeto T.O.P Lecionação	63
1.9.1. Tema.....	63
1.9.2. Enquadramento teórico.....	63
1.9.3. Objetivos	65
1.9.4. Metodologia	65
1.9.5. Procedimento.....	66
1.9.6. Resultados	67
1.9.7. Discussão dos resultados.....	69
1.9.8. Conclusões.....	70
1.10. Projeto Crescer em Equipa	70
1.10.1. Contextualização	70
1.10.3. Objetivos	71
1.10.4. Metodologia e Organização.....	72
1.10.5. Estrutura das sessões	73

2. Direção de Turma.....	74
2.1. Caracterização da Turma	75
2.2. 1ª Etapa	76
2.2.1. Plano	76
2.2.2. Balanço	76
2.3. 2ª Etapa	77
2.3.1. Plano	77
2.3.2. Balanço	78
2.4. 3ª Etapa	79
2.4.1. Plano	79
2.4.2. Balanço	80
2.5. 4ª Etapa	81
2.5.1. Plano	81
2.5.2. Balanço	82
2.6. Conclusões da atividade como Diretora de Turma.....	83
2.7. Saída de Campo.....	83
2.7.1. Preparação da Saída de Campo.....	83
2.7.2. No dia da Saída de Campo	85
2.7.3. Balanço da Saída de Campo	86
2.8. Projeto T.O.P Direção de Turma	86
2.8.1. Tema	87
2.8.2. Enquadramento teórico	87
2.8.3. Procedimentos	88
2.8.4. Conclusões.....	91
3. Desporto Escolar.....	92
3.1. Caraterização do Agrupamento	93
3.2. Caracterização grupo/equipa.....	93
3.3. 1ª Etapa	94
3.3.1. Plano	95
3.3.2. Balanço	96
3.4. 2ª Etapa	96
3.4.1. Plano	97
3.4.2. Balanço	98
3.5. 3ª Etapa	99
3.5.1. Plano	99

3.5.2. Balanço	100
3.6. 4ª Etapa	101
3.6.1. Plano	102
3.6.2. Balanço	102
3.7. Outras atividades do Desporto Escolar na escola ACF	103
3.8. Projeto T.O.P Desporto Escolar	106
3.8.1. Tema	106
3.8.2. Enquadramento Teórico.....	107
3.8.3. Procedimentos	109
3.8.4. Balanço	110
4. Projeto Seminário	112
4.1. 1ª Etapa	112
4.1.1. Justificação do tema	112
4.1.2. Tema	113
4.1.3. Objetivos	113
4.1.4. Enquadramento teórico	114
4.2. 2ª Etapa	118
4.2.1. Plano	118
4.2.2. Apresentação dos resultados	119
4.2.3. Balanço	119
4.3. 3ª Etapa	120
4.3.1. Análise e discussão dos resultados.....	121
4.3.2. Balanço	123
4.4. 4ª Etapa	124
4.4.1. Resultados	124
4.4.2. Balanço	124
Conclusão.....	126
Referências Bibliográficas	127
Referências Legislativas	135
Apêndice.....	I
Apêndice I- Questionário informações básicas dos alunos	II
Apêndice II- Unidade didática 2ª etapa até ao Natal.....	III
Apêndice III- Enunciado teste teórico 1º semestre	IV
Apêndice IV- Exemplo de ficha de trabalho alunos com atestado médico/falta de material.....	V

Apêndice V- Grelha resultados FITescola 1º semestre.....	VI
Apêndice VI- Documento de apoio ao estudo (1º semestre).....	VII
Apêndice VII- Matriz do teste teórico (1º semestre).....	X
Apêndice VIII- Instruções para o 2º semestre.....	XI
Apêndice IX- Exemplo de uma análise individual da situação do aluno no final 1º semestre.....	XII
Apêndice X- Comparação dos resultados FITescola (1º e 2º semestre)	XIII
Apêndice XI- Enunciado teste teórico 2º semestre.....	XV
Apêndice XII- Documento apoio ao estudo teste teórico (2º semestre).....	XVII
Apêndice XIII- Matriz teste teórico (2º semestre)	XXI
Apêndice XIV- Horário PTI	XXII
Apêndice XV- Mapa atividade de orientação saída de campo	XXIII
Apêndice XVI- Cartões de controlo atividade orientação saída de campo ...	XXIV
Apêndice XVII- Atividades para cada posto	XXV
Apêndice XVIII- Cartaz Desporto Escolar.....	XXVI
Apêndice XIX- Questionário Projeto Seminário	XXVII
Apêndice XX- Notas de Campo do Contacto com a Dr.ª Carlota Leão da Cunha	XXIX
Anexos.....	XXXI
Anexo I- Organograma.....	XXXII
Anexo II- Documento de apoio à articulação vertical/plano plurianual.....	XXXIII
Anexo III- Ficha de Disciplina	XLII
Anexo IV- Exemplo Grelha Observação Direta.....	XLV
Anexo V- Espaços de aula e Prioridades de materiais por espaço	XLVI
Anexo VI- “Roulement”	XLVIII
Anexo VII- Documento auxiliar para o dia da apresentação	XLIX
AnexoVIII- Plano Anual de Atividades (PAA)	LIII

Índice de quadros

Quadro 1- Objetivos Lecionação 1ª Etapa.....	22
Quadro 2- 1ª Etapa- Caracterização dos Alunos nas Atividades Físicas.....	27
Quadro 3- Objetivos 2ª Etapa de Lecionação	30
Quadro 4- Resumo matérias prioritárias.....	30
Quadro 5- Alunos nível introdução e não introdução.....	32
Quadro 6- Grupos de trabalho (heterogéneos)	33
Quadro 7- Resultados alunos fora zona saudável.....	34
Quadro 8- Resumo dos alunos com dificuldades após avaliação final 1ª semestre	38
Quadro 9- Alunos fora da zona saudável.....	41
Quadro 10- Objetivos 3ª etapa de lecionação	42
Quadro 11- Grupos de trabalho (heterogéneos)	45
Quadro 12- Objetivos 4ª etapa de lecionação	50
Quadro 13- Grupos de trabalho homogéneos (JDC, jogos de raquetes e atletismo)	55
Quadro 14- Grupos de trabalho homogéneos (ginástica)	55
Quadro 15- Objetivos para a realização do PTI	60
Quadro 16- Objetivos 1ª etapa direção de turma.....	76
Quadro 17- Objetivos 2ª etapa direção de turma.....	77
Quadro 18- Objetivos 3ª etapa direção de turma.....	79
Quadro 19- Objetivos 4ª etapa direção de turma.....	81
Quadro 20- Horário/Programação do dia	84
Quadro 21- Objetivos Projeto T.O.P Direção de Turma	86
Quadro 22- Objetivos 1ª etapa desporto escolar.....	95
Quadro 23- Objetivos 2ª etapa desporto escolar.....	96
Quadro 24- Objetivos 3ª etapa desporto escolar.....	99
Quadro 25- Objetivos 4ª etapa desporto escolar.....	101
Quadro 26- Atividades do Plano Anual de Atividades (PAA).....	103
Quadro 27- Resultados 7ºT1	105
Quadro 28- Objetivos projeto T.O.P desporto escolar	106
Quadro 29- Objetivos 1ª etapa projeto seminário.....	112
Quadro 30- Objetivos 2ª etapa projeto seminário.....	118
Quadro 31- Objetivos 3ª etapa projeto seminário.....	120

Quadro 32- Objetivos 4ª etapa projeto seminário.....	124
--	-----

Índice de tabelas

Tabela 1- Comparação dos resultados da turma (1º e 2º semestre).....	58
Tabela 2- Análise descritiva de cada nível da escala de avaliação.....	67

Índice de figuras

Figura 1- Horário semanal de estágio.....	16
---	----

Introdução

O estágio pedagógico, realizado no âmbito do 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, constituiu uma oportunidade privilegiada de integração e contexto real de ensino, permitindo o desenvolvimento e consolidação de competências profissionais, científicas e pedagógicas. Este relatório apresentou, de forma refletida, o percurso desenvolvido ao longo do ano letivo, integrando as quatro áreas de atividade que estruturam o estágio: área de Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

O estágio representou, assim, um momento decisivo da formação inicial, na medida em que promoveu a articulação entre os saberes académicos e a prática efetiva em contexto escolar. Tal como salientado por Bom & Brás (2003), o estágio pedagógico assumiu-se como o eixo central na preparação docente, favorecendo não apenas a construção da identidade profissional, mas também o desenvolvimento de competências críticas e reflexivas que sustentaram a ação pedagógica do futuro professor.

A Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, sede do Agrupamento de Escolas 4 de Outubro (AE4O), em Loures. O agrupamento oferece cursos científico-humanístico e profissionais, procurando preparar os alunos para o prosseguimento de estudos ou para a inserção no mercado de trabalho (Agrupamento de Escolas 4 de Outubro, 2023). O AE4O, procurava afirmar-se como uma instituição inclusiva, que valorizava as pessoas, as estruturas intermédias e a identidade de cada escola que compunha (Agrupamento de Escolas 4 de Outubro, 2023). A sua ação orientava-se para a melhoria contínua das condições de aprendizagem e para o incentivo ao trabalho cooperativo entre os seus colaboradores, privilegiando práticas pedagógicas de qualidade e a promoção do sucesso educativo (Agrupamento de Escolas 4 de Outubro, 2023). Esta linha orientadora assentava numa liderança determinada e resiliente, capaz de mobilizar equipas e gerir recursos disponíveis de forma estratégica (Agrupamento de Escolas 4 de Outubro, 2023).

O agrupamento assume-se como uma escola aberta à mudança, promotora do crescimento integral do aluno e orientada para a formação de cidadãos críticos e responsáveis, em consonância com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017).

O AE4O, estruturava-se em diferentes órgãos e instâncias pedagógicas, entre os quais se destacavam o Conselho Pedagógico, os Departamentos Curriculares, os Conselhos de Turma e as estruturas de apoio educativo (Agrupamento de Escolas 4 de Outubro, 2023) (Anexo I). Estas instâncias asseguravam a coordenação do trabalho docente, a implementação das orientações curriculares e a supervisão das práticas de ensino e avaliação. O Projeto Educativo orientava a ação pedagógica de forma transversal, com especial enfoque na inclusão, na promoção do sucesso escolar e na valorização da participação de todos os elementos da comunidade educativa. A articulação entre ciclos e disciplinas era garantida através do trabalho colaborativo desenvolvido nos departamentos e nos conselhos de turma, favorecendo a coerência curricular e a continuidade das aprendizagens, para além disso, eram dinamizados projetos e atividades complementares.

O Grupo de Educação Física (GEF) era constituído por 16 docentes. Este grupo desempenhava um papel central na dinamização da prática desportiva e na promoção de estilos de vida saudáveis, estando envolvido em projetos de carácter pedagógico e extracurricular, tais como, torneios interturmas, torneios do desporto e atividades de promoção da atividade física.

Relativamente ao horário semanal de estágio, este foi estruturado em conjunto com o núcleo de estágio, de modo a assegurar a participação em todas as dimensões da prática pedagógica.

Figura 1-

Horário semanal de estágio

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.30 – 09.15H	Turma Diogo (colega de estágio)				
09.15 – 10H				7 ^o T1	
10.15 – 11H					
11 – 11.45H	Reunião Núcleo de estágio				
12 – 12.45H				Turma Diogo (colega de estágio)	
12.45 – 13.30H		7 ^o T1			
13.45 – 14.30H				Desp. Escolar Voleibol	Desp. Escolar Voleibol
14.30 – 15.15H				Direção de Turma	

A Figura 1, apresenta o meu horário semanal de estágio, que incluiu as minhas horas letivas e do meu colega de estágio- uma vez que a observação das suas aulas também fez

parte deste horário- reunião do núcleo de estágio, desporto escolar e direção de turma. Esta organização garantiu uma presença regular no contexto escolar.

Por último, o plano anual do núcleo de estágio estruturou-se em quatro etapas- prognóstico/avaliação inicial, prioridades/planificação, progresso/consolidação e produto/conclusão- que serviram de momentos críticos para a organização e avaliação das quatro áreas de intervenção- lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminário. Na área de lecionação a primeira etapa correspondeu à avaliação inicial em várias modalidades como o voleibol, futebol, basquetebol, atletismo, ginástica (solo e aparelhos), dança e jogos de raquetes. A partir desta avaliação foram definidas como prioridades os jogos desportivos coletivos e a ginástica. Ao longo do percurso verificou-se um progresso assinalável, sobretudo na ginástica de aparelhos, e no final foi realizada uma avaliação global das aprendizagens.

Na direção de turma, o trabalho iniciou-se com o conhecimento do funcionamento da turma atribuída (7ºT1) e das funções da diretora de turma. Nas etapas seguintes participei em reuniões de conselho de turma e foram acompanhadas situações específicas de alunos, recorrendo também à plataforma INOVAR. O processo culminou com a reflexão sobre o papel desempenhado e as competências desenvolvidas nesta área. Já no desporto escolar, a intervenção começou com a integração no grupo-equipa da modalidade atribuída (voleibol). A partir daí foram planeados e realizados treinos e competições, que se ajustaram progressivamente às necessidades dos alunos. Este percurso possibilitou não só a dinamização da modalidade no agrupamento como também a promoção da prática desportiva e dos valores de cooperação e fair play. Por fim, no seminário, o trabalho iniciou-se com a definição do tema e com a pesquisa bibliográfica, prosseguiu com a recolha e análise da informação e culminou com a apresentação e discussão do projeto com os professores do grupo de educação física. Esta área permitiu articular a prática letiva com a reflexão teórica, desenvolvendo competências de investigação e análise crítica. Assim, o plano anual, organizado por etapas e transversal às 4 áreas, garantiu uma progressão sustentada do estágio, promovendo a articulação entre teoria e prática e contribuindo de forma significativa para a construção da identidade profissional docente.

1. Lecionação

A docência é uma profissão bastante complexa, desta forma, para garantir uma intervenção de qualidade, o profissional docente precisa organizar-se com base nas informações recolhidas dos seus alunos, de modo a realizar um planeamento preciso ao longo do ano letivo. Este processo, no contexto do Estágio Pedagógico em Educação Física, tal como Bom e Brás (2003) referem, é algo necessário que eu, enquanto estagiária tive de pôr em prática, pois não basta limitar-nos apenas à lecionação das nossas aulas, mas sim ter papel participativo na "vida" da escola, pois todos estes passos definem e moldaram a minha primeira interação com o mundo do ensino e com a minha futura profissão como agente de ensino em Educação Física.

De forma a fortalecer as aprendizagens dos alunos, a elaboração de estratégias pedagógicas, ao nível do planeamento de aulas e unidade didáticas (UD), como da avaliação dos mesmos, é crucial para garantir a eficácia do ensino, deste modo, devemos ter em conta se são garantidas as condições essenciais para a lecionação da disciplina de educação física (EF) (recursos materiais, humanos, espaciais e temporais) (Jacinto et al., 2001).

Deste modo, o professor de educação física a fim de se tornar um bom agente educativo deverá planear as suas aulas de acordo com as aprendizagens essenciais para o ano que esta a lecionar, bem como ter sempre em consideração os princípios dos PNEF, de modo que o aluno atinja o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória. Para isso, foi necessário promover a formação integral do aluno e a superação de uma abordagem meramente técnica e desportiva (Bom et al., 1990), ou seja, estiveram presentes, para além da área da atividade física, a área da aptidão física e a área dos conhecimentos, de forma que no final os alunos se tornem cidadãos críticos e participativos (Bom et al., 1990). Neste sentido, o grupo de educação física (GEF) da Escola António Carvalho Figueiredo (EACF), elaborou um documento orientador, sendo esse o “Documento de apoio à articulação vertical/plano plurianual” (Anexo II). Neste, estão as componentes que os alunos necessitam saber fazer e/ou saber no final do ano, relativamente à área da atividade física, existe ainda outro documento realizado pelo GEF, que é a ficha de disciplina (Anexo III), a mesma é realizada para cada ano de escolaridade, nela estão presentes os conteúdos que os alunos adquiriam previamente no ano anterior e os conteúdos programáticos, tendo em conta o Programa Nacional de Educação Física

(PNEF). Aqui, ainda é referido a percentagem de cada área (conhecimentos, aptidão física e atividade física).

Este último ponto, leva-nos à questão da avaliação, na EACF, o GEF, definiu que a área da aptidão física seria avaliada tendo em conta os resultados dos testes do FITescola indo ao encontro daquilo que é preconizado nas aprendizagens essenciais. Contudo, de acordo com a literatura e o que aprendemos na unidade curricular, Metodologia do Treino em Educação Física e Desporto Escolar, os testes físicos aplicados nas escolas têm como objetivo sensibilizar os alunos para a importância da aptidão física e a saúde dos mesmos, ou seja, alertar os mesmos para hábitos e estilos de vida saudáveis, para além disso, fazer perceber os alunos onde se encontram relativamente ao estado da sua aptidão física (Welk, 2006, como citado em Sampson, 2008), uma vez estes testes associados a uma classificação/percentagem, estamos a trazer uma conotação negativa e contrária àquela que pretendemos. Já a avaliação da atividade física, é feita por observação direta, existindo grelhas de observação direta para cada modalidade, realizadas pelo GEF (Anexo IV) e a aferição dos conhecimentos teóricos, eram feitos através de testes, onde ficou definido que seria aplicado um teste sumativo em cada semestre.

Relativamente à gestão de espaços, existiam ao todo cinco espaços destinados à disciplina de EF, sendo eles o espaço coberto (EC), o espaço exterior (E1) e o pavilhão (P1, P2 e P3) (Anexo V) e a rotação era realizada de duas em duas semanas. Para cada espaço foi designado um conjunto de modalidades que podiam ser desenvolvidas. No pavilhão existiam três espaços disponíveis para a prática de atividade física, o P1, que tinha disponível uma mesa de ténis de mesa, a utilização da coluna de som, duas tabelas de basquetebol, a possibilidade de realizar voleibol e badminton, no P2, existia a possibilidade de utilizar duas tabelas de basquetebol, duas mesas de ténis de mesa, badminton, salto em altura e voleibol, por fim no P3, era possível realizar ginástica (de solo, de aparelhos e acrobática), basquetebol, voleibol e badminton. No espaço exterior, E1, era possível realizar atletismo na pista e na caixa de areia, andebol, futsal e basquetebol, patinagem e escalada, já no EC, era possível realizar ténis, corfebol, andebol e futsal. Sobre este tema, surge a mnemónica dada pelo professor Luís Bom, o “ABCD”, ou seja, para que todas as aulas sejam bem planeadas e consideradas uma boa aula, garantindo a continuidade, tem de estar presente esta mnemónica (Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança).

1.1. Caracterização Escolar

No ano letivo em análise a EACF, a mesma contou com uma estrutura organizativa composta por várias turmas, distribuídas pelos diferentes níveis de ensino, abrangendo tanto o ensino básico como o ensino secundário, incluindo ainda os cursos profissionais. Ao nível do 3º ciclo do ensino básico, existiram seis turmas do 7º ano, sete turmas do 8º ano e oito turmas do 9º ano. No ensino secundário regular, funcionaram dez turmas do 10º ano, nove turmas do 11º ano e sete turmas do 12º ano. Relativamente à oferta dos cursos profissionais, a escola contou com quatro turmas do 1º ano do profissional, no 2º ano dos cursos profissionais, existiram oito turmas e por sua vez no 3º ano dos cursos profissionais, funcionaram oito turmas.

Considerando os recursos espaciais descritos anteriormente, a escola dispõe de cinco espaços para a EF (3 dentro do pavilhão, espaço coberto e espaço exterior), rotacionais quinzenalmente. Estes permitem a prática de modalidades coletivas, individuais, de ginástica e de atletismo, garantindo diversidade pedagógica.

Já os recursos temporais, para o ensino básico a carga horária definida para o mesmo foi de dois tempos letivos (um de quarenta e cinco minutos e outro de noventa minutos). Neste sentido, de acordo com Bom (1992), o mesmo refere que a EF deve ser uma atividade regular, contínua e sistemática, onde deve ser realizada pelo menos em três sessões semanais com uma duração de aproximadamente de trinta a cinquenta minutos (Bom, 1992), verificamos então que de acordo com Luís Bom, a distribuição dos tempos letivos de EF na EACF, não está correta. Contudo, conforme a literatura, sabemos que tanto as aulas de quarenta e cinco quanto as de noventa minutos podem proporcionar bons níveis de intensidade, desde que bem planeadas, contribuindo para a promoção de saúde (Marques et al., 2011; Marques & Careiro da Costa, 2013).

Relativamente aos recursos humanos, o Departamento de Educação Física (DEF), é composto por dezasseis professores, sendo que dois lecionavam na escola básica de Bucelas (EBB) e os restantes na EACF.

1.2. Caracterização Específica da Turma

Durante o ano letivo decorrente do estágio pedagógico lecionei uma turma de 7º ano. A mesma era composta por vinte e sete alunos, dos quais nove meninas e dezoito meninos, a turma tinha uma média de idades de treze anos.

De modo a conhecer melhor os alunos da turma, desenvolvi em conjunto com o núcleo de estágio (NE) e distribui um questionário (Apêndice I) de forma a recolher algumas informações sobre os alunos, o mesmo estava dividido em cinco grupos, a nota que os mesmos tiveram no 5º e 6º ano, saúde e condição física, preferências desportivas, motivação, expectativas e curiosidades sobre o aluno.

As informações recolhidas e avaliação inicial dos mesmos, permitiu caracterizar a turma, verificando a existência de oito alunos que estavam a repetir o ano, cinco alunos com problemas de saúde, onde três deles tinham asma, condição de saúde que não afetou a prestação física dos alunos, apenas tive de ter mais atenção aos mesmos em momentos de maior intensidade. Os outros dois alunos apresentavam problemas de saúde um pouco mais complicados, mas podiam realizar atividade física de forma normal. A turma em questão integrava ainda três alunos de português língua não materna (PLNM), dos quais dois apresentavam um nível reduzido de proficiência na língua portuguesa e revelavam, igualmente, dificuldades de compreensão da língua inglesa, o que condicionou significativamente a eficácia da comunicação em contexto educativo inicialmente.

Durante a avaliação inicial, a turma demonstrou um nível de desempenho globalmente abaixo do esperado na disciplina. Verifiquei que 61,5% dos alunos se posicionavam no nível parte introdução (PI), o que indicava uma aquisição parcial dos conteúdos, adicionalmente 21,11% dos alunos apresentavam classificação negativa em algumas das matérias lecionadas, o que reforçava a necessidade de uma intervenção pedagógica. Estes resultados estavam fortemente associados a comportamentos desajustados por parte dos alunos, nomeadamente à ausência de respeito pela minha vez de falar, ou seja, falavam por cima de mim, quando explicava os exercícios/matéria e o empenho dos mesmos perante as atividades estabelecidas, pois existia muita brincadeira e muitos comportamentos desviantes, algo que careceu uma mudança dos mesmos e a definição de estratégias/regras para que estes comportamentos se alterassem para bom.

1.3. 1ª Etapa- Prognóstico/Avaliação Inicial

Durante todas as etapas durante o estágio pedagógico(EP), o núcleo de estágio planeou as unidades didáticas (UD), de acordo com o protocolo M.A.G.I.C. Este protocolo garantiu a continuidade do processo ensino-aprendizagem, pois traçámos, em

todas as etapas, metas/objetivos que queríamos que os alunos atingissem para que alcançassem o sucesso.

Desta forma, criei regras e rotinas, bem como um bom clima de aulas e um sentimento de cooperação e, por fim, tentei aplicar uma boa instrução, ou seja, clara e concisa, simples e objetiva para que todos os alunos percebessem a mensagem que queria transmitir (Martins, 2010).

Nesta etapa do prognóstico, pressupõe-se que o professor realize uma avaliação inicial (AI) dos alunos de modo a verificar quais as dificuldades e capacidades dos mesmos, de modo a conseguir traçar os objetivos que gostava de atingir no final do ano letivo.

Um dos principais objetivos desta etapa, foi então a realização da caracterização da turma e a avaliação inicial da turma, de modo que se tornasse possível traçar/planear os objetivos de acordo com as capacidades e dificuldades dos alunos. Esta avaliação serve como um auxílio ao professor e uma forma de “situar” o aluno de acordo com aquilo que está definido no programa nacional de educação física (PNEF) e cujos objetivos que estão estipulados para o ano escolar dos mesmos, estão aptos e quais os que não estão de forma a melhorarem ao longo do ano letivo com o auxílio dos colegas e do professor (Carvalho, 1994).

A AI foi fundamental, na perspetiva da definição de objetivos para esta 1ª etapa:

Quadro 1-

Objetivos Lecionação 1ª Etapa

Objetivos:
Caracterizar a turma em contexto de atividade de Educação Física
Criar rotinas e definição de regras dos espaços de aula
Identificar os alunos críticos, fronteira e aptos nas diferentes matérias
Identificar as matérias prioritárias

1.3.1. Plano

Tal como foi mencionado anteriormente de forma a conhecer um pouco melhor os alunos nesta fase inicial, distribuí um questionário com algumas perguntas que me

ajudassem a construir uma pequena ideia daquilo que os alunos gostavam, o que pensavam sobre a disciplina e se os mesmos praticavam algum tipo de atividade física fora da escola.

As regras dos espaços de aula foram definidas em reunião de departamento, onde foi criado um documento auxiliar para o dia da apresentação (Anexo VII). Nesse documento, foram colocadas as informações consideradas importantes, como o material obrigatório, o funcionamento das instalações e dos balneários exteriores, as regras de entrada e saída das aulas, o procedimento em caso de faltas de material e a apresentação de atestado médico. Também foram explicadas as regras dos alunos nos espaços de aula, o funcionamento das aulas (incluindo a rotação pelos espaços), a utilização do saco de valores, os critérios de avaliação e a ponderação de cada domínio. Foram ainda informados de quais seriam os dias dos testes do FITescolas, as modalidades disponíveis no desporto escolar e os seus horários. Por fim, foram apresentadas as atividades previstas no Plano Anual de Atividades (PAA) do grupo de educação física (Anexo VIII).

A criação de rotinas e regras, foi uma pequena batalha durante os primeiros tempos, pois certos alunos revelaram-se um pouco desafiadores perante as regras de aula, contudo, foi sem dúvida um fator importante para estabelecer uma organização adequada ao espaço de aula. Cada espaço foi associado a uma rotina específica e organizada (Sanhotene & Neto, 2013), o que ajudou a minimizar a perda de tempo na organização dos alunos nas tarefas, permitindo que passassem mais tempo, em Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA).

Para identificar os alunos com mais dificuldades, procedi à observação direta dos mesmos, de acordo com as aprendizagens essenciais (AE) recorrendo às grelhas de observação direta elaboradas pelo DEF, durante um período longo, indo ao encontro daquilo que Comédias (2012) cita na sua tese, relativamente às características que Carvalho (1994) interpreta que avaliação inicial deve conter. Estas grelhas possuíam os critérios de êxito que o aluno devia conseguir realizar nas diferentes modalidades, como a situação de jogo e/ou as sequências que tinham de realizar de modo a atingir o nível introdução. A utilização destas grelhas, permitiu boas condições de forma a adequar o ensino-aprendizagem às necessidades dos alunos para as etapas futuras.

1.3.1.1. Área das Atividades Físicas

Para a avaliação das competências dos alunos nas diferentes modalidades desportivas, adotei estratégias específicas para cada uma, conforme descrito a seguir.

Nos jogos desportivos coletivos (JDC), como sabemos em situações de jogo não existe a possibilidade de recriar as ações criadas pelos alunos, neste sentido para avaliar as modalidades coletivas, de forma a criar avaliações válidas optei por situações de jogo, uma vez que os jogos conferem uma autenticidade ao contexto de avaliação e ajudam a que os alunos desenvolvam competências como os atletas (Comédias, 2012).

De acordo com uma abordagem alinhada com os princípios da avaliação autêntica e das formas básicas e parciais de jogo (Comédias, 2012), no futebol optei por organizar situações em formato reduzido de 3x3, bem como configurações de superioridade numérica como o 3x1 com guarda-redes, destinadas especificamente aos alunos com maiores dificuldades. Estas situações proporcionaram contextos ricos para a observação de competências associadas à cooperação, à tomada de decisões em tempo real e à capacidade de adaptação às dinâmicas específicas do jogo, promovendo aprendizagens significativas em contexto próximos, da realidade do jogo formal. No basquetebol, desenvolvi situações de jogo em formato 3x3 sem drible, bem como 3x1 com foco na ocupação de espaços. Estas tarefas pedagógicas, enquanto formas parciais do jogo, visaram a análise e avaliação das competências técnico-táticas individuais e coletivas, com destaque para o passe, o lançamento - tanto em situação estática como em progressão (lançamento na passada), o drible, enquanto fundamento excluído de forma intencional, e os comportamentos defensivos. Esta abordagem está em consonância com a defesa de Comédias (2012) quanto à necessidade de integrar a técnica no contexto tático e de privilegiar contextos significativos de aprendizagem e avaliação. Já no andebol, optei por não realizar a situação de avaliação formal em jogo de 5x5, como sugerido por Jacinto et al. (2001, cit. por Comédias, 2012), uma vez que, com base nos dados recolhidos por meios de questionários diagnósticos, foi possível verificar que a modalidade havia sido pouco abordada nos anos anteriores. Em alternativa, recorri a situações simplificadas de 3x1 com guarda-redes, em vagas e sem a utilização do drible, permitindo focar a avaliação nas habilidades técnicas fundamentais e nos princípios táticos elementares do jogo, ajustando a complexidade às necessidades dos alunos (Comédias, 2012). No voleibol, foram realizadas situações de jogo cooperativo em formato 2+2, bem como a tarefa de roda de bola. Estas situações, caracterizadas pela intencionalidade pedagógica e pela

ênfase na cooperação, possibilitaram avaliar a capacidade dos alunos para interagir em equipa, comunicar eficazmente e executar os gestos técnicos fundamentais da modalidade, como o passe, a manchete e o serviço, a utilização destas formas básicas de jogo facilitou a minha intervenção e a recolha de dados avaliativos de forma mais sistemática e formativa (Comédias, 2012).

Relativamente à ginástica de solo, realizei uma sequência com os elementos de avaliação, onde os alunos teriam de a reproduzir. Esta abordagem permitiu avaliar a precisão, a fluidez e a técnica dos movimentos gímnicos dos alunos. Já para a ginástica de aparelhos, os alunos realizaram um minicircuito com trave baixa, onde executaram uma sequência com os elementos definidos para a avaliação dos mesmos. No boque/plinto, realizaram o salto ao eixo e no minitrampolim, salto em extensão.

No atletismo, os alunos foram avaliados nas modalidades de técnica de corrida e salto em comprimento. Para os desportos de raquetes, os alunos foram avaliados em situação de cooperação 1+1, tanto no ténis de mesa como no badminton, de forma a perceber se sabiam servir, dirigir-se para o ponto de queda da bola e do volante e como se deviam posicionar no espaço. Por fim, no processo de ensino da dança, iniciei com a dança tradicional, o regadinho, recorrendo ao estilo de ensino comando e sem recurso inicial à música, uma vez que nem todos os alunos estavam familiarizados com esta dança. Esta decisão teve como objetivo assegurar uma aprendizagem progressiva e controlada dos padrões motores básicos, permitindo aos alunos compreenderem e reproduzirem os movimentos de forma uniforme e coordenada. O estilo comando revela-se particularmente eficaz em fases iniciais da aprendizagem, pois promove a organização da aula, facilita a demonstração técnica e assegura uma maior orientação por parte de nós professores (Corrales-Perea & Espada, 2020). Além disso, autores como Alves e Moura (2021) reforçam que o uso de estratégias utilizando indicações, contribui significativamente para o desenvolvimento motor e cognitivo dos alunos nas primeiras etapas do ensino da dança, criando uma base sólida para aprendizagens futuras.

Estas metodologias foram selecionadas com o intuito de promover uma avaliação holística das competências dos alunos em cada modalidade desportiva, assegurando que os critérios de sucesso fossem claramente definidos, observáveis e integrados nas diversas dimensões do desenvolvimento humano. Esta abordagem alinha-se com a proposta de pedagogia em participação, ou seja, esta é uma abordagem que pedagógica centrada no

aluno, que valoriza o envolvimento ativo de todos os intervenientes no processo educativo, esta pode ser adaptada à educação física especialmente no que diz respeito à avaliação holística e ao respeito pela individualidade dos alunos (Formosinho, 2015).

1.3.1.2. Área das Aptidões Físicas

Relativamente a esta área, foi definido pelo DEF, que existiria uma semana destinada à elaboração dos testes para todas as turmas (11 a 15 de novembro), os testes realizados foram, aptidão aeróbia (vaivém) e aptidão neuromuscular (flexibilidade membros inferiores, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e flexibilidade de ombros).

1.3.1.3. Área dos Conhecimentos

Para a área dos conhecimentos, o DEF definiu que seriam aplicados dois testes, um em cada semestre. Onde o conteúdo deverá ir ao encontro daquilo que está estipulado nos critérios de avaliação da ficha de EF final do 7º ano (princípios, regras e regulamentos específicos das modalidades; relação entre aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde).

Os alunos nesta área de acordo com aquilo que o grupo de educação física definiu, podem ser avaliados tanto em situação de teste e/ou trabalhos de pesquisa e apresentações orais.

1.3.2. Balanco

1.3.2.1. Área das Atividades Físicas

Com o finalizar da 1ª etapa, através da avaliação inicial, foi-me possível recolher algumas informações/dados primordiais para planear o ano letivo.

Através dos exercícios aplicados, exercícios estes que ajudaram a aferir as competências dos alunos nesta etapa (Prognóstico), tornou-se possível identificar os alunos cujo se encontram numa zona crítica, com algumas dificuldades e por fim os alunos que já se revelam competentes nas diferentes matérias. Neste contexto, o aluno crítico, de fronteira e de referência emergem como figuras centrais na construção de aprendizagens significativas e socialmente relevantes. O “aluno fronteira” ocupa um espaço de transição entre níveis de desempenho (alunos críticos e alunos referência), no qual coexistem indícios de consolidação e instabilidade, tornando visível a natureza

processual, dinâmica e não linear da aprendizagem. A sua identificação desloca o foco da classificação para a interpretação pedagógica do percurso, valorizando a progressão, o envolvimento e a intencionalidade educativa, e contribuindo para uma construção mais reflexiva, equitativa e contextualizada das decisões pedagógicas.

Como defendem Pereira, Carreiro da Costa e Diniz (2001), o envolvimento ativo dos alunos nas aulas de EF está fortemente relacionado com atitudes positivas face à disciplina, sendo essencial a implementação de práticas pedagógicas que estimulem a reflexão e a autonomia.

Quadro 2-

1ª Etapa- Caracterização dos Alunos nas Atividades Físicas

Matérias	Alunos críticos	Alunos fronteira	Alunos referência
Dança	22,23,24,27	4,9,10,13,20	15,17,19,21,25
JDC	1,3,7,8,17,20,24	18,19,21,22,23	4,11,13,14,15
Ginástica	1,4,7,8,17,20,23,24,27	3,5,10,25	21
Atletismo	1,3,7,8,9,17,24,25	4,5,9,12,15,18,19,20,21,22,23	6,11,13,27
Raquetes	7,8,17	19 e 24	3,4,10,11,13,14,15,16

Importa realçar que elaborei esta lista com os alunos que, na minha opinião, demonstravam competências naquele momento. Esta avaliação baseou-se não só no domínio das habilidades nas modalidades indicadas no quadro anterior, mas também na sua capacidade de colaborar com os colegas durante a execução as tarefas propostas.

De uma forma concisa, relativamente aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), relativamente aos jogos de invasão, as dificuldades que registei como sendo mais evidentes a nível comum, foram sem dúvida ao nível da finalização, o lançamento na passada no basquetebol e o remate em salto no andebol, pois só os alunos com algumas competências é que realizavam o mesmo, tornando assim as ações muito protagonizadas. Outras dificuldades apresentadas pelos alunos nos JDC de invasão foram o drible, como também a capacidade de desmarcação, a ocupação racional do espaço e criação de linhas de passe. Contudo, o futebol foi a modalidade dos JDC, onde se apresentaram menos

dificuldades, uma vez que muitos dos alunos praticam esta modalidade fora da escola, não se tornando assim uma das modalidades prioritárias dos JDC. Por outro lado, no voleibol, a maior dificuldade passa pela realização do passe de forma correta (toque de dedos), de modo a existir continuidade no jogo, sendo este uma situação de cooperação entre os alunos.

Frisar que apliquei alguns constrangimentos, tal como alguns exercícios critério durante esta fase, de modo que os exercícios fossem adequados ao nível dos estudantes e estabelecendo uma base para intervenções mais direcionadas (Fernandes, 2006).

Relativamente à dança, as dificuldades centram-se na capacidade de os alunos entrarem no tempo correto da música e na execução da marcação dos tempos ao ritmo do professor no Regadinho, como também na troca de par. Ainda assim, existe um pequeno braço de ferro para com esta matéria, uma vez que os alunos repelem em dançar com colegas do género oposto, contudo os alunos parecem perceber que o mesmo terá de acontecer uma vez que na coreografia do Regadinho, os mesmos têm de trocar de pares obrigatoriamente, posto isto penso que futuramente esta questão deixará de existir.

Ao nível do atletismo, no salto em comprimento, verifica-se que os alunos aquando da realização da chamada para a fase de voo, começam a travar perto da zona de chamada, o mesmo aplica-se a praticamente todos os alunos uma vez que em anos anteriores não realizaram esta modalidade. Até ao momento, o atletismo é outra das modalidades onde os alunos apresentam maiores dificuldades. Relativamente às restantes modalidades do atletismo, devido à rotação de espaços não foi possível avaliar as mesmas nesta 1ª etapa.

Na ginástica, é onde a turma apresenta as maiores dificuldades, principalmente no solo, pois muitos dos alunos não realizam nenhum dos elementos da sequência de avaliação do nível introdução.

Por último, no que diz respeito aos jogos de raquetes, os alunos de uma forma geral dominam esta matéria, apenas os alunos mais fracos apresentam dificuldades na mesma. As dificuldades destes alunos centram-se na pega das raquetes e no seu posicionamento no espaço, relativamente ao ténis de mesa, estes colocam-se muito em cima da mesa e no badminton não se deslocam de forma a dar continuidade ao jogo.

1.3.2.2. Área da Aptidão Física

Relativamente à Aptidão Física, a mesma só se realizou no fim da 1ª etapa, uma vez que o Departamento de Educação Física (DEF), como referido anteriormente, define uma semana destinada apenas à realização da avaliação dos testes do FITescola. Assim, as ponderações das dimensões prioritárias nesta área só serão definidas na 2ª etapa.

1.3.2.3. Área dos conhecimentos

Importa referir que, segundo os PNEF e as aprendizagens essenciais, o processo de avaliação tem como principal objetivo observar o desenvolvimento das competências e conhecimentos dos alunos na disciplina da EF. Estes documentos enfatizam a importância de uma avaliação contínua e formativa, que permita identificar o grau de aquisição das aprendizagens essenciais e, simultaneamente, detetar eventuais dificuldades apresentadas pelos alunos (Direção-Geral da Educação, 2017; Ministério da Educação, 2020).

Desta forma, os alunos que se encontravam no nível crítico nesta área, apresentavam dificuldades significativas na compreensão, assimilação e aplicação dos conhecimentos teóricos e práticos inerentes à disciplina. Este nível crítico traduzia-se numa incapacidade de alcançar os objetivos mínimos previstos exigindo assim a implementação de estratégias pedagógicas diferenciadas para apoiar o seu progresso e superar as dificuldades identificadas (Direção-Geral da Educação, 2017; Ministério da Educação, 2020).

Por outro lado, relativamente aos conteúdos programados pelo DEF para o 7º ano, os alunos nesta fase ainda não tinham sido avaliados, por dois motivos, o primeiro pois ainda não tinham existido condições para a realização de uma aula teórica, pois não havia salas para lecionar as aulas teóricas e o segundo motivo, o teste teórico, para a avaliação desta componente, só seria realizado em janeiro (16 de janeiro de 2025).

1.4. 2ª Etapa- Prioridades

O término da 1ª etapa marca a importância relativa à forma de como utilizei as informações retiradas das Avaliações Iniciais dos alunos. Através desta, determinei as aptidões e dificuldades dos meus alunos nas diferentes matérias lecionadas até ao momento, informações estas que me ajudaram a verificar quais os alunos que precisaram de um acompanhamento maior e as matérias prioritárias para cada um (Jacinto et al., 2001).

Quadro 3-

Objetivos 2ª etapa de lecionação

Objetivos:
Implementar estratégias que ajudem os alunos a superar as dificuldades nas matérias prioritárias
Implementar estratégias que ajudem os alunos a melhorar os seus resultados da Aptidão Física.
Promover um ambiente inclusivo e colaborativo.

1.4.1. Plano

A organização das unidades didática desta etapa, serão baseadas nas matérias consideradas prioritárias através da AI. Sendo elas, nos JDC o basquetebol, voleibol, andebol, na ginástica de solo (rolamento à frente e atrás), no atletismo salto em comprimento e na dança a entrada nos tempos corretos e troca de pares, no regadinho. Não esquecendo do princípio da continuidade relativo às aprendizagens dos alunos, sendo este um pilar para o desenvolvimento de uma aprendizagem significativa e integrada, evitando assim eventuais roturas que possam comprometer a consolidação das aprendizagens (Araújo, 2007).

Quadro 4-

Resumo matérias prioritárias

Modalidade	Objetivos (nível Introdução segundo PNEF)	Dificuldades dos Alunos Identificadas	Fonte
Basquetebol	- Realizar lançamentos básicos, como lançamento na passada não protagonizada; - Demonstrar progressão em campo com controlo da bola e passes simples; - Compreender regras elementares e trabalho coletivo.	Dificuldade em realizar o lançamento na passada não protagonizada e em progredir em campo	Comédias (2012); Direção-Geral da Educação (DGE, 2017)
Voleibol	- Manter a bola no ar;	Dificuldade em manter a bola no ar e	Comédias (2012)

	- Realizar a maioria dos toques em passes de dedos.	realizar passes de dedos	Direção-Geral da Educação (DGE, 2017)
Andebol	- Realizar o remate em salto.	Dificuldade em realizar o remate em salto	Comédias (2012) Direção-Geral da Educação (DGE, 2017)
Ginástica de solo	- Realizar sequência gímnica com: • Rolamento à frente engrupado • Rolamento à retaguarda engrupado • Subida para pino • Elementos de flexibilidade (folha e vela)	Dificuldade em realizar a sequência gímnica corretamente	Departamento de Educação Física da Escola Sec. Dr. António Carvalho Figueiredo (2024)

Desta forma, realizei grupos de trabalho heterogéneos por áreas (Bom, s.d.), pois são um elemento-chave para a diferenciação do ensino, ou seja, criar grupos onde exista uma resposta à dificuldade, daqueles que necessitam e onde se permita a interação de alunos com níveis diferentes (Jacinto et al., 2001).

Segundo Andrade et al. (2013), a criação de grupos heterogéneos pode ser vantajosa no que diz respeito ao desenvolvimento das suas competências, diz ainda que o facto de se trabalhar em grupos com diferentes níveis de habilidades/competências estimula o espírito de cooperação, uma vez que os alunos com mais “experiência” e/ou habilidade podem ajudar aqueles com mais dificuldades, sendo a cooperação também um elemento de avaliação.

Após a definição das matérias prioritárias de todos os alunos tornou-se mais fácil a realização dos grupos de trabalho, onde tive em conta os alunos referencia, sendo aqueles que dominavam o nível introdução e os alunos que não cumpriam o nível introdução, apresentavam mais dificuldades nas diferentes matérias, ou seja, os alunos críticos. Assim, de modo a resolver os problemas verificados na AI, elaborei as seguintes unidades didática, em apêndice II, até à interrupção do Natal.

Quadro 5-

Alunos nível introdução e não introdução

Alunos nível introdução		4, 11, 13, 14, 15
Alunos nível não introdução	Basquetebol	1, 3, 5, 7, 8, 17, 18, 24
	Voleibol	1, 5, 7, 8, 17, 18, 24
	Andebol	1, 3, 7, 8, 19, 21, 24
	Ginástica de solo	1, 4, 7, 8, 10, 17, 20, 23, 27

Relativamente ao domínio do Clima, no âmbito do protocolo MAGIC, constatei que o clima de aula se revelou, durante a minha prática pedagógica, um pouco aquém do que pretendia. Ainda se verificavam, nesta fase, vários comportamentos desviantes por parte dos alunos, os quais, inevitavelmente, condicionavam negativamente o processo de ensino-aprendizagem. Esta realidade obrigou-me a refletir continuamente sobre as estratégias que tinha implementado, procurando ajustar a minha prática para promover um clima mais positivo, estruturado e favorável à participação e ao envolvimento de todos os alunos, tal como é definido por Simão e Fraga (2018), o clima de sala de aula desempenha um papel determinante no envolvimento dos alunos e na qualidade das interações que se estabelecem, tanto entre pares como entre professor e alunos.

Entre as estratégias que utilizei, privilegiava o reforço claro e consistente das regras de sala de aula, a aplicação de reforço positivo para incentivar comportamentos adequados, a criação de momentos de diálogo para ouvir os alunos e a promoção de atividades colaborativas que incentivassem a empatia e o respeito mútuo. De facto, a investigação na área da gestão da sala de aula tem vindo a evidenciar que a criação de um ambiente seguro, previsível e respeitador é fundamental para potenciar a aprendizagem e o comportamento dos alunos (Evertson & Weinstein, 2006). Perante esta realidade, surgiu o motivo para o desenvolvimento do meu projeto T.O.P. para esta área, que visa precisamente melhorar o clima e a gestão comportamental em sala de aula.

1.4.1.1. Área da Atividade Física

No âmbito da planificação da área das atividades físicas, procedi inicialmente à identificação das matérias prioritárias de aprendizagem, tendo em conta as necessidades específicas dos alunos e o perfil global da turma. Com base nesta análise, constitui grupos de trabalho de natureza heterogénea, integrando alunos com diferentes níveis de competência motora, estilos/ritmos de aprendizagem diferentes. A opção por grupos heterogéneos teve como principal finalidade promover a inclusão e a cooperação entre os alunos, potenciando a aprendizagem conjunta e a partilha de saberes entre pares (Gomes et al., 2008; Gallego et al., 2020). Esta estruturação permitiu, em contexto de aula, implementar estratégias de diferenciação pedagógica ajustadas às características de cada aluno e aos objetivos individuais de aprendizagem. A utilização da diferenciação pedagógica dentro de grupos revelou-se uma mais-valia para o envolvimento dos alunos nas atividades (Bessa, 2023), contribuindo para a melhoria do desempenho motor e do conhecimento tático e técnico em jogos (Mahedero et al., 2015).

Neste sentido, a prática pedagógica adotada encontra fundamentação nas orientações contemporâneas da didática da EF, que destacam a importância da gestão pedagógica de grupos mistos como estratégia eficaz para o desenvolvimento global dos alunos (Wilkinson & Penney, 2021).

Quadro 6-

Grupos de trabalho (heterogéneos)

Grupo 1:	1, 25, 4, 3, 6, 15, 7, 19, 13
Grupo 2:	8, 12, 11, 17, 10, 20, 24, 21, 14
Grupo 3:	9, 5, 27, 16, 18, 22

Durante a fase das prioridades, tendo em conta que uma das matérias prioritárias da turma era o andebol e estando no espaço exterior (E1) no início desta fase, dei mais prioridade ao andebol, onde os alunos trabalharam situações de jogo 3x2, em vagas sem drible e com defesa sombra, ainda nos JDC, trabalhei com os alunos o basquetebol, realizando situações de 3x3, sem drible e defesa sombra e também já mais para o fim desta etapa, os alunos realizaram situação de jogo 4x4, onde mantive a situação sem drible

e com defesa sombra para os alunos que apresentavam mais dificuldades e para os restantes apenas não podiam driblar, foi trabalhado ainda o monoorfebol, como progressão de ensino do basquetebol.

Dentro do pavilhão os alunos trabalharam voleibol realizando situação de jogo 2+1 e 2+2 sempre em cooperação, nesta fase como existiam ainda muitas dificuldades por parte de muitos alunos no toque de dedos e na deslocação para o ponto de queda da bola, não coloquei rede, pois queria que eles se focassem em corrigir estes erros. Já na ginástica de solo uma vez que era também uma das prioridades da turma, uma vez que muitos alunos da turma apresentavam dificuldades na realização dos rolamentos, o foco para esta matéria nesta fase foi então a realização de progressões para que os alunos superassem as suas dificuldades nesta área.

Ainda durante esta etapa os alunos realizaram atletismo (barreiras e salto em comprimento), onde lhes forneci progressões para o salto em comprimento e para a corrida de barreiras. Já na dança, continuei com o regadinho, de forma a corrigir a entrada nos tempos certos como a troca de pares e nos desportos de raquetes, os alunos realizaram durante esta segunda etapa ténis de mesa e badminton, onde realizaram jogos de cooperação (1+1) e introdução ao ténis, onde realizaram exercícios de introdução à pega da raquete como também drible da bola com a raquete e equilíbrio da mesma em cima da raquete durante a deslocação pelo espaço da tarefa.

1.4.1.2. Área da Aptidão Física

Tal como mencionado anteriormente, no início da segunda etapa foram realizados os testes do FITescola. Onde procedi à recolha dos resultados da turma nos testes definidos pelo GEF, sendo eles o vaivém, senta e alcança, flexibilidade de ombro, abdominais, flexões de braços e a impulsão horizontal. Assim após aplicação dos mesmos permitiu-me verificar quais os alunos fora da zona saudável.

Quadro 7-

Resultados alunos fora zona saudável

Vaivém	Abdominais	Flexões de braços	Impulsão horizontal	Senta e alcança	Flexibilidade de ombros
6	6	9	7	8	7

1.4.1.3. Área dos Conhecimentos

No dia 16 de janeiro, procedi à aplicação do teste teórico (Apêndice III), de forma a aferir os conhecimentos dos alunos. Uma vez que até à data não foi possível lecionar aula teórica, pois não existiam salas para o mesmo e perante as características da turma este tipo de aulas teria de ser mesmo lecionada num espaço adequado, o conteúdo do teste foi apenas sobre regras das modalidades lecionadas até ao momento como também os testes do FITescola que tinham realizado, aptidão aeróbia (vaivém) e aptidão neuromuscular (flexibilidade membros inferiores, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e flexibilidade de ombros).

1.4.1.4. Alunos com atestado médico

No início do ano letivo, durante a primeira reunião do Conselho de Turma (CT), foi-nos comunicado que a aluna nº2 apresentava algumas condições de saúde que requeriam atenção. Inicialmente, nas primeiras aulas, não foram observados sinais de mal-estar. No entanto, com o desenrolar das atividades, a aluna começou a sentir-se indisposta sempre no final das aulas, chegando a perder a consciência em espaço de aula, o que exigiu atendimento médico. A partir desse episódio, foi-lhe emitido um atestado médico que a dispensava de quaisquer atividades físicas, pois os médicos estavam a realizar testes, pois não se chegou à conclusão do que a aluna tinha. Diante dessa orientação, passei a seguir as diretrizes estabelecidas pelo GEF, para alunos com atestado médico.

Inicialmente, optei por envolver a aluna nas dinâmicas das aulas através da sua participação como colaboradora nos grupos durante a realização dos JDC, atribuindo-lhe o papel de arbitra. No entanto, com o decorrer das aulas, constatei que os colegas de turma não acatavam as indicações da aluna, chegando mesmo a provocar situações de desacato e perturbação do normal funcionamento da aula. Perante esta realidade, decidi adaptar a estratégia, comecei a levar fichas de trabalho (Apêndice IV) relativas às modalidades que seriam abordadas, de forma a proporcionar-lhe um momento de aprendizagem mais autónomo e estruturado. No final de cada aula, realizava com a aluna um breve momento de reflexão oral, colocando-lhe questões sobre os conteúdos abordados e esclarecendo

eventuais dúvidas que tivesse, promovendo assim a consolidação das aprendizagens e o desenvolvimento do seu sentido crítico relativamente às atividades realizadas.

1.4.2. Balanço

Esta etapa decorreu ao longo de um período de 11 semanas. No entanto, não se realizaram aulas nos dias 20 de novembro, 23 e 25 de dezembro, uma vez que coincidiram, respetivamente, com a interrupção para a avaliação intercalar e com a pausa letiva das férias de natal.

A segunda etapa de lecionação foi marcada por um conjunto de desafios que exigiram de mim uma constante adaptação e reflexão sobre a prática pedagógica. Embora tivesse iniciado esta fase com um planeamento bem estruturado e objetivos claros nomeadamente a superação das dificuldades nas modalidades prioritárias (basquetebol, voleibol e ginástica de solo) como também nos testes de aptidão física onde apresentaram piores resultados e a promoção de um ambiente de aula mais colaborativo rapidamente percebi que a realidade da prática exigia reajustes constantes, uma vez que os exercícios tinha planeado revelavam-se, por vezes, demasiado fáceis e/ou difíceis para determinados alunos. Isso obrigava-me a adaptá-los no decorrer das aulas, tendo sempre em conta as suas necessidades e níveis de desempenho. Para além disso, houve momentos em que os materiais necessários não estavam disponíveis no momento da lecionação, ou em que a estrutura inicialmente prevista para a aula se revelou inviável, obrigando-me a reformular o seu desenrolar. Todos estes fatores colocaram-me constantemente à prova enquanto professora em formação.

Algumas das dificuldades que enfrentei estiveram também relacionadas com condições externas, como o acesso limitado aos espaços exteriores devido ao mau tempo, o que comprometeu a lecionação de modalidades como o atletismo e o andebol. Esta limitação impediu-me de desenvolver estas modalidades conforme o previsto, o que me levou a reequacionar a sua prioridade para terceira etapa, garantindo que os alunos tivessem uma nova oportunidade de evoluir nessas áreas.

Um outro grande desafio que tive ao longo desta etapa prendeu-se com a intervenção junto do aluno identificado no espectro do autismo, particularmente no contexto da ginástica de aparelhos. Esta modalidade, por envolver situações de maior exposição física e emocional, gerava no aluno algum desconforto e resistência à participação. Para além

dos desafios motores associados à atividade, senti que esta foi uma barreira de comunicação que dificultava a expressão dos seus receios e limitações. Foi necessário criar um ambiente de confiança e segurança para que o aluno se sentisse confortável em partilhar comigo aquilo que o inibia. Ao longo das aulas, recorri a uma abordagem mais individualizada e empática, com momentos de diálogo antes e depois das sessões, promovendo uma relação de proximidade que, gradualmente, permitiu que o aluno se abrisse verbalizasse os seus medos. Esta evolução foi particularmente significativa para mim enquanto professora em formação, pois ajudou-me a perceber a importância do respeito do ritmo e necessidades específicas de cada aluno.

Durante esta etapa também se deu início, ao projeto “Crescer em Equipa”, dinamizado pela psicóloga da escola, Inês Costa, a professora de educação física, Lúcia Pereira e o núcleo de estágio (Diogo Alves, Joana Geraldês e o professor orientador de escola Ricardo Moura), este projeto realizou-se de quinze em quinze dias, durante a hora da minha aula de noventa minutos, sendo ao todo dinamizadas oito sessões. As sessões seguiram a metodologia de ação-reflexão, com dinâmicas desportivas (com orientação e escalada) e momentos de reflexão final sobre as competências trabalhadas.

1.4.2.1. Área da Atividade física

O grupo de estágio, tal como todos os professores do grupo para a realização da avaliação dos alunos no 1º semestre, recorreu às grelhas de observação direta como mencionei anteriormente. Para a realização desta avaliação, apenas se podiam considerar as duas melhores modalidades dos JDC, a melhor prestação nas ginásticas (solo ou aparelhos) as danças (social e tradicional), atletismo, raquetes (ténis de mesa e badminton) e outras (corfebol).

Quadro 8-

Resumo dos alunos com dificuldades após avaliação final 1º semestre

JDC				Ginásticas				Danças				Atletismo				Raquetes				Outras	
Basquetebol		Voleibol		Solo		Aparelhos		Regadinho		Merengue						Ténis de mesa		Badminton		Corfebol	
NI	PI	NI	PI	NI	PI	NI	PI	NI	PI	NI	PI					NI	PI	NI	PI	NI	PI
Nº7	Nº1; 3; 8; 18; 20; 22; 24; 27	----	Nº 1; 5; 6; 7; 8; 17; 18; 19; 24; 27	Nº 7 1; 3; 4; 5; 6; 9; 13; 17; 21; 23; 26	----	Nº 10; 27	----	Nº2 7	Nº 22; 27	Nº 4; 5; 6; 7; 9; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18;20 ; 24;	Nº1 ; 7; 8; 17; 18; 24	Nº 3; 4; 5; 6; 9; 10; 12; 13; 14; 15; 16; 19; 20; 21; 22; 25; 27	-- Nº 7; 19	-- Nº 6; 7; 8; 17; 18; 19; 22	Nº7 Nº 1; 8; 17; 19; 24						

Durante o processo de avaliação verifiquei que nas modalidades dos JDC, aplicadas no planeamento referido anteriormente, apresentaram por parte dos alunos uma boa melhoria tendo em conta os objetivos traçados para os mesmos. Contudo alguns alunos ainda continuavam com dificuldades no lançamento na passada e ocupação racional do espaço, no basquetebol, tornando-se um jogo anárquico. De modo a tentar resolver esta problemática, no decorrer das situações de jogo, no espaço designado para as mesmas, coloquei cones espalhados em espaços estratégicos com o intuito de os alunos aquando do passe da bola aos colegas, teriam de se deslocar obrigatoriamente para um dos cones, o que por consequência obrigava os alunos a desmarcarem-se, ocupar o espaço de jogo e criar linhas de passe para os colegas de equipa. Outra estratégia que implementei, para que os alunos saíssem de baixo do cesto, principalmente para os alunos com mais dificuldades, coloquei na zona de lançamento cones em meia-lua, onde especifiquei aos alunos que não podiam passar dos cones e teriam de tentar realizar a finalização naquele espaço. Ainda relativamente ao basquetebol, optei também por implementar outras estratégias pedagógicas que promovessem uma melhor perceção do jogo e o desenvolvimento de competências táticas essenciais. A limitação do drible revelou-se uma estratégia pedagógica eficaz, uma vez que promoveu uma maior

circulação da bola, incentivou a desmarcação e favoreceu a criação de linhas de passe, contribuindo para uma melhor organização do jogo e para o desenvolvimento da tomada de decisão dos alunos, conforme defendem Travassos et al. (2012). Esta abordagem facilitou a tomada de decisões mais conscientes por parte dos alunos em contexto de oposição. Paralelamente, introduzi o monocorfebol como uma modalidade adaptada e inclusiva, que permitiu aumentar a participação e cooperação entre todos os alunos, incluindo aqueles com maiores dificuldades motoras. Esta escolha encontra eco nas reflexões de Alves e Fiorini (2018), que salientam que o papel dos jogos adaptados na promoção da inclusão e da equidade nas aulas de EF.

Contudo, achei na altura que seria benéfico para os alunos, esta matéria seguir como uma prioridade, surgindo assim uma nova prioridade da turma nesta modalidade a desmarcação para o espaço vazio e a marcação do adversário direto, uma vez que os alunos se deslocavam sempre para o ponto onde estava a bola. No voleibol, muitos dos alunos melhoraram a leitura da trajetória da bola, contudo o toque de dedos ainda apresentava esta altura algumas incorreções por parte de alguns alunos tendo de insistir mais com estes alunos na próxima etapa.

Relativamente ao andebol e ao atletismo, uma vez que só se podiam realizar os mesmos nos espaços exteriores, devido às condições climáticas, que não davam condições de segurança para se realizar as aulas nos espaços exteriores, e devido à rotação durante esta etapa passei mais tempo dentro do pavilhão. No entanto, quando possível, no pavilhão realizei salto em altura de modo que os alunos fossem introduzidos ao mesmo e não ficassem tanto tempo sem realizar modalidades de atletismo.

Ainda assim, estas modalidades apesar de serem duas das prioridades da turma, a leção das mesmas ficou muito há quem dos objetivos que tracei para elas, de modo a ajudar os alunos a superar as dificuldades nestas modalidades, e atingirem o sucesso, esta prioridade manteve-se na terceira etapa.

Na dança verifiquei uma evolução bastante significativa, por parte dos alunos atingindo os objetivos para a mesma, uma vez que insisti bastante na parte da troca de pares na coreografia do Regadinho, e a utilização de cones como marco visual e espacial, tornou-se um meio facilitador para a aprendizagem dos alunos, pois ajudou-os a saber onde é que iniciavam e tinham de acabar a coreografia como também na troca de pares facilitou

a não ficarem muito juntos. Após a consolidação do Regadinho, iniciei a lecionação da dança social (Merengue) em dance line, onde os alunos apresentaram algumas dificuldades em acompanhar alguns dos passos da coreografia, como também entrar no tempo correto da música. A utilização pedagógica do line dance, revelou-se eficaz para facilitar a aprendizagem dos alunos, estudos científicos demonstram que a prática de danças latinas estruturadas contribui significativamente para o desenvolvimento das capacidades coordenativas, nomeadamente a coordenação motora e o ritmo, aspetos fundamentais para a correta execução dos passos do merengue (Gudiño, 2022).

Na ginástica de solo o panorama manteve-se, ou seja, os alunos continuaram com dificuldades, contudo notou-se uma boa evolução, pois maior parte dos alunos já conseguiam realizar o rolamento à frente apresentado apenas dificuldade no rolamento atrás, apesar de ter fornecido progressões para a realização do mesmo, nomeadamente a utilização do plano inclinado. Nos aparelhos, observei que a turma continuava a apresentar algumas dificuldades na trave baixa. Por isso, referi aos alunos que, quando o seu grupo de trabalho ficasse nessa estação, realizassem pares em que apenas um aluno pudesse estar em cima da trave, enquanto o seu par lhe dava a mão para proporcionar mais estabilidade. Também mencionei que o olhar deles devia estar sempre focado no fim da trave. Verifiquei que, com essas orientações, os alunos começaram a ficar mais à vontade.

Por fim, nos jogos de raquetes, verificou-se nos alunos que apresentavam mais dificuldades nesta modalidade apresentaram uma grande evolução, contudo ainda precisam de limar algumas arestas, no intuito de atingir o sucesso (nível introdução).

1.4.2.2. Área da Aptidão Física

Após a aplicação dos testes foi possível determinar quais eram os alunos que estavam fora da zona saudável nos diferentes testes (Apêndice V), sendo a prioridade dos mesmos na próxima etapa melhorar os seus resultados de forma a atingir a zona saudável (ZS). De modo a ajudar os alunos a obterem melhores resultados, pretendo introduzir no planeamento das aulas da terceira etapa, no aquecimento, um sistema de treino intervalado de alta intensidade (HIIT), com flexões de braços, abdominais, corrida em vai vem, prancha de braços, entre outros exercícios que ajudem os alunos que tiveram maus resultados a atingirem o objetivo (ZS).

Quadro 9-

Alunos fora da zona saudável

Vaivém	Abdominais	Flexões de braços	Impulsão horizontal	Senta e alcança	Flexibilidade de ombros
5	5	8	6	7	6

1.4.2.3. Área dos Conhecimentos

Como referido anteriormente, apliquei um teste escrito à turma, este estava dividido em cinco grupos:

- Grupo I- Capacidades Físicas
- Grupo II- Jogos Desportivos Coletivos
- Grupo III- Ginástica
- Grupo IV- Dança
- Grupo V- Jogos de Raquetes

O teste era composto, por perguntas de resposta curta e longa, legendar imagens e verdadeiro e falso. Este teste, foi aplicado numa aula de quarenta e cinco minutos, previamente tinha enviado aos alunos um documento auxiliar de estudo (Apêndice VI) e a matriz do teste (Apêndice VII), de modo que os alunos pudessem estudar atempadamente para o teste. Apesar de fornecer meios para que os alunos atingissem uma boa nota no teste, a média de notas da turma foi de 48,89%.

1.5. 3ª Etapa- Progresso

A EF tem assumido, ao longo das últimas décadas, um papel cada vez mais relevante na formação integral dos alunos, evoluindo de uma perspetiva centrada na execução técnica para uma abordagem mais ampla, que valoriza o desenvolvimento pessoal, social e motor. A etapa do progresso, inserida na lógica de um ensino orientado para o desenvolvimento contínuo das competências, representa um momento crucial na consolidação das aprendizagens iniciadas em fases anteriores e na preparação para desafios mais complexos.

A qualidade do processo educativo em EF é influenciada por diversos fatores, nomeadamente pelas condições de ensino-aprendizagem e pela valorização de condutas motoras significativas, sendo essencial uma estruturação adequada do processo pedagógico que permita aos alunos alcançar níveis de aprendizagem compatíveis com o seu potencial (Carreiro da Costa, 1996).

Assim, esta fase de ensino exige do professor um acompanhamento mais sistemático e diferenciado, visando não apenas a consolidação, mas também a ampliação das competências dos alunos. A etapa do progresso constitui, portanto, um ponto de viragem pedagógica, em que se reforçam os objetivos educativos e se prepara o terreno para aprendizagens futuras mais complexas e exigentes.

Quadro 10-

Objetivos 3ª etapa de lecionação

Objetivos:
Implementar soluções que ajudem os alunos a compreender os JDC.
Ajudar a compreender e executar a coreografia merengue, por meio da sua desconstrução.
Introduzir treino intervalado de alta intensidade (HIIT), para melhoria dos resultados da área de aptidão física.

1.5.1. Plano

1.5.1.1. Área das Atividades Físicas

Com o intuito de promover o sucesso dos alunos face aos objetivos delineados para o segundo semestre, elaborei dois documentos de apoio. O primeiro documento consistiu num conjunto de instruções com orientações claras sobre os critérios necessários para alcançar uma boa classificação no 2.º semestre (Apêndice VIII). O segundo documento apresentou uma análise individual da situação de cada aluno no final do 1.º semestre, indicando os aspetos a melhorar para alcançar o sucesso no final do ano letivo (Apêndice IX).

O primeiro documento estava estruturado de forma a apresentar, de forma clara, os requisitos para a obtenção dos níveis 3, 4 e 5, bem como os conteúdos a serem abordados durante o segundo semestre. Já o segundo documento foi desenvolvido com base nas

características individuais dos alunos, contendo uma descrição da sua situação ao final do primeiro semestre em todas as áreas de lecionação, juntamente com os objetivos específicos a atingir para garantir a progressão e o sucesso educativo. Tendo em conta os objetivos definidos para esta fase do processo de ensino-aprendizagem, e considerando os espaços de prática designados para a turma durante esta etapa (P3, E1, P1, EC e P2), nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), o planeamento incidia maioritariamente na modalidade de andebol nos espaços exteriores e basquetebol nos interiores. Contudo, outras modalidades foram também trabalhadas, assegurando a continuidade do percurso formativo dos alunos. Adicionalmente, foi possível desenvolver algumas das aprendizagens no andebol no pavilhão, recorrendo ao jogo da “bola ao capitão”, que permitiu trabalhar aspetos como a atitude defensiva, a marcação individual, a ocupação racional do espaço de jogo e a criação de linhas de passe.

Nesta etapa, optei por aplicar o modelo Teaching Games for Understanding (TGfU) no ensino dos JDC. Esta abordagem pedagógica centrou-se na aprendizagem significativa e contextualizada, promovendo a compreensão tática e a tomada de decisão em situações reais de jogo (Comédias, 2012). O modelo TGfU é composto por quatro fases fundamentais que orientaram o processo de ensino-aprendizagem (Bunker & Thorpe, 1982; Griffin et al., 1997; Harvey & Jarret, 2014; Kirk, 2010):

- Fase de jogo modificado (Modified game) – nesta fase, os alunos são introduzidos a uma versão simplificada do jogo, onde aprendem as regras, objetivos e dinâmicas básicas, facilitando o envolvimento inicial;
- Fase de análise do jogo (Game appreciation) – aqui, os alunos começam a compreender o propósito do jogo, analisando as suas características e reconhecendo os desafios e exigências táticas envolvidas;
- Fase de decisão tática (Tactical awareness) – esta etapa envolve a exploração e o desenvolvimento de estratégias para tomar decisões eficazes durante o jogo, promovendo a reflexão sobre as ações e escolhas táticas;
- Fase de desenvolvimento de habilidades (Skill execution) – finalmente, os alunos aperfeiçoam as competências técnicas necessárias para aplicar as táticas aprendidas, integrando técnicas e estratégias em contextos práticos.

Este modelo representa uma mudança de paradigma no ensino dos jogos desportivos coletivos, ao afastar-se da abordagem tradicional centrada na técnica isolada e ao

privilegiar o desenvolvimento cognitivo e a compreensão tática, sendo os jogos reduzidos apontados como uma estratégia fundamental para potenciar o envolvimento e a motivação dos alunos (Comédias, 2012).

No domínio da ginástica de solo, foram realizadas progressões específicas para a execução da cambalhota para trás, elemento onde, de forma geral, a turma apresentava maiores dificuldades. Além disso, os alunos treinaram a sequência de avaliação composta pelos elementos definidos nas Aprendizagens Essenciais (AE) para o 7.º ano, assim como progressões para a execução da roda. Na ginástica de aparelhos, os alunos realizaram a sequência de avaliação na trave baixa, de acordo com os critérios estipulados, bem como o salto ao eixo no plinto e no boque. No minitrampolim, foi consolidado o salto vela (extensão) e, para os alunos com maior domínio técnico, foi introduzido o salto engrupado.

No âmbito dos jogos de raquete, o trabalho incidiu sobre o badminton, através de situações de 1x1 em campo reduzido, onde os alunos praticaram a execução de serviços curtos e longos com a pega correta, bem como deslocamentos para o ponto de queda do volante. No ténis, foram propostas tarefas de familiarização e controlo da bola, como o auto-passe, auto-passe contra a parede, auto-passe com colega e drible com raquete entre cones.

Na dança, sendo esta uma das áreas prioritárias nesta etapa, procurei desconstruir e reforçar os passos que apresentavam maior dificuldade para os alunos, nomeadamente as voltas e o vaivém. Estes elementos foram repetidos com recurso à técnica de espelho, com e sem música, para posteriormente serem integrados na coreografia final. No que diz respeito ao atletismo, planeie o trabalho da consolidação do salto em comprimento, para alguns alunos, foram propostos exercícios específicos para correção das fases da corrida de balanço e da chamada.

Quanto à constituição dos grupos de trabalho, mantiveram-se heterogéneos até ao final desta etapa, dado que não considerei que os objetivos definidos inicialmente tivessem ainda sido plenamente atingidos por todos os alunos. Importa ainda referir que, no dia 2 de abril de 2025, foi integrado na turma um novo aluno (n.º 28), proveniente de Espanha. Uma vez que não existiam dados prévios sobre o seu desempenho na disciplina de Educação Física, procedi à realização de uma avaliação inicial no decurso desta etapa.

Quadro 11-

Grupos de trabalho (heterogéneos)

Grupo 1:	1, 11, 5, 27, 8, 9, 15, 28
Grupo 2:	3, 14, 19, 10, 25, 24, 6
Grupo 3:	4, 21, 16, 12, 13, 18, 17, 20

1.5.1.2. Área da Aptidão Física

Tendo em conta os resultados obtidos no final do primeiro semestre, nos testes do FITescola, verifiquei que alguns alunos apresentavam valores fora da ZS em alguns dos testes. Nesse sentido, e conforme referi no balanço da etapa anterior, decidi integrar, no planeamento de algumas aulas da terceira etapa, um conjunto de estratégias com o objetivo de melhorar o desempenho físico dos alunos e ajudá-los a atingir a ZS.

Uma dessas estratégias passou pela introdução, na fase do aquecimento, do protocolo de treino intervalado de alta intensidade (HIIT) apoiado por uma faixa de som, que indicava os períodos de esforço e descanso. Essa estratégia facilitou a organização dos intervalos e ajudou na manutenção da intensidade adequada durante o exercício. Este foi aplicado com exercícios como flexões de braços, abdominais, corrida em vaivém, prancha de braços, entre outros, selecionados com base nos domínios físicos onde os alunos demonstraram piores resultados.

A utilização do protocolo de treino de alta intensidade (HIIT) durante o aquecimento revelou-se uma estratégia eficaz para otimizar o rendimento físico dos alunos. O HIIT é caracterizado pela alternância entre períodos curtos de esforço intenso e períodos de recuperação, proporcionando benefícios comprovados ao nível cardiovascular, da resistência muscular e da eficiência metabólica (Gibala et al., 2012; Weston et al., 2014). Para assegurar a correta aplicação do protocolo, foi utilizada uma faixa sonora que assinalava claramente os períodos de esforço e de descanso, facilitando a gestão temporal dos intervalos e promovendo a adesão dos alunos ao ritmo definido. O uso de estímulos auditivos é reconhecido como um método eficaz para garantir a regularidade dos ciclos de treino, bem como para manter a motivação e a concentração

dos participantes (Buchheit & Laursen, 2013). Com esta estratégia, consegui criar um ambiente divertido, estruturado e eficaz, que ajudou os alunos a melhorar a sua forma física e a respeitar os momentos de esforço e descanso.

Importa ainda referir, que a reavaliação dos testes do FITescola decorreram entre os dias 31 de março e 4 de abril de 2025.

1.5.1.3. Área dos Conhecimentos

Para a aferição dos conhecimentos teóricos, no final do 1º semestre foi marcado o teste teórico para o dia 27 de maio de 2025, sendo este na 4ª etapa de lecionação.

Para além da realização do teste teórico no final do 1º semestre, durante o período letivo foram trabalhados os conteúdos definidos nas aprendizagens essenciais, com especial enfoque nos testes do FITescola e nas modalidades desportivas lecionadas. Esta abordagem permitiu que os alunos assimilassem os conhecimentos teóricos e práticos relacionados com as avaliações físicas, bem como as regras e técnicas das modalidades.

Assim, o teste constituiu uma ferramenta de avaliação integrada, que refletiu os conteúdos explorados ao longo das aulas, contribuindo para a consolidação dos saberes e para a aplicação prática das aprendizagens.

1.5.2. **Balanco**

Esta etapa decorreu durante o período de 12 semanas, contudo durante as mesmas existiram a interrupção das férias do Carnaval e da Páscoa, como também o torneio de voleibol e 3 sessões do projeto Crescer em Equipa.

Os objetivos inicialmente traçados orientaram o planeamento e a execução das atividades ao longo desta etapa, permitindo uma avaliação clara das realizações e dos resultados obtidos.

No que diz respeito à criação de soluções baseadas na abordagem TGfU nos JDC, verificou-se que a utilização desta metodologia facilitou a compreensão dos alunos acerca das dinâmicas do jogo, promovendo a cooperação e a autonomia na resolução de problemas em contexto de jogo. A evolução significativa observada na turma, especialmente nos JDC de andebol e basquetebol, confirma o sucesso na implementação desta estratégia, que permitiu aos alunos desenvolver competências táticas e técnicas essenciais. Quanto ao objetivo relacionado com a aprendizagem e execução da

coreografia merengue, por meio da sua desconstrução, os resultados demonstraram que a técnica de ensino em espelho foi eficaz para superar as dificuldades iniciais dos alunos. A maioria conseguiu executar a coreografia completa, com e sem música, evidenciando progressos concretos na aprendizagem na dança.

Nesta altura, a heterogeneidade dos grupos exigiu uma atenção diferenciada, pois alguns alunos com maiores dificuldades necessitavam de mais apoio e acompanhamento individualizado, e contrariamente os alunos com mais capacidades requeriam de um maior desafio, o que fez com que por vezes surgissem algumas dificuldades da minha parte em adaptar os exercícios, de modo a não os tornar muito difíceis para uns e muito fáceis para outros.

Relativamente à introdução do sistema HIIT, verificou-se uma melhoria de alguns alunos na sua aptidão física, após a análise dos resultados, tendo alguns dos alunos passado para a ZS e até mesmo para o perfil atlético (PA), os dados a seguir mencionados, comprovaram a eficácia deste protocolo em contexto escolar.

1.5.2.1. Área das Atividades Físicas

Durante o decorrer da 3ª etapa, verifiquei que os grupos heterogêneos estabelecidos resultaram bastante bem, uma vez que notei uma evolução significativa, principalmente nos JDC, em vários alunos que apresentavam maiores dificuldades nas diversas matérias dos mesmos, principalmente, no basquetebol e andebol, mas também no voleibol. Também nas ginásticas verifiquei alguma evolução por consequência dos grupos formados, pois os alunos entreajudavam-se bastante.

Apercebi-me de que os alunos mais competentes demonstraram níveis de cooperação bastante positivos, pois, por vezes, desconstruíam e explicavam aos colegas, de forma mais simples, os objetivos dos jogos. Isto foi especialmente notório nos JDC, onde existiu uma forte orientação destes alunos para com os restantes colegas, complementada pelo meu próprio feedback. Este tipo de cooperação entre alunos foi um dos objetivos delineados desde o início do ano letivo.

Assim, observei uma grande evolução, de forma geral, na turma, relativamente aos JDC trabalhados nesta etapa, em comparação com os abordados no 1º semestre. Constatou-se uma melhoria considerável em alguns alunos que anteriormente tinham demonstrado dificuldades nos JDC avaliados até ao final do 1º semestre, nomeadamente

no voleibol e no basquetebol. A utilização da abordagem TGfU permitiu uma desconstrução mais simples do jogo, proporcionando aos alunos ferramentas para compreenderem melhor as suas dificuldades e o jogo em si. Como resultado, conseguiram aplicar conceitos como a atitude defensiva, a marcação individual, a ocupação racional do espaço de jogo e a criação de linhas de passe e a progressão em campo, mesmo em situações de jogo em campo reduzido.

Devido às condições atmosféricas adversas, não foi possível utilizar a caixa de areia, que se encontrava imprópria para a prática. Esta limitação impediu a concretização da planificação prevista para essa matéria, que será, por isso, uma das prioridades da 4ª e última etapa. No que diz respeito aos jogos de raquetes, destaca-se a introdução do ténis, uma modalidade nova para os alunos, nunca abordada nos anos anteriores. De forma, geral, os alunos não apresentaram grandes dificuldades, embora tenham sido notadas algumas incorreções na pega da raquete durante os exercícios e na postura corporal na receção da bola.

Relativamente à ginástica de solo, mesmo com a aplicação de progressões, os alunos continuaram a demonstrar dificuldades, especialmente nos rolamentos, sendo poucos os que conseguiram superá-las. Em contrapartida, na ginástica de aparelhos, verificou-se uma boa evolução por parte de alguns alunos, que já executavam o salto ao eixo no plinto longitudinal. Como progressão, tinha o boque para os alunos que tinham dificuldades em realizar o salto ao eixo no plinto, aproveitei para introduzir o salto entre mãos, utilizando o boque como apoio inicial.

Por fim, na componente de dança, a técnica de ensino em espelho revelou-se bastante eficaz na superação das dificuldades associadas aos passos de voltas e vaivém, os alunos conseguiram executar a coreografia completa, com e sem música, do início ao fim.

1.5.2.2. Área da Aptidão Física

Entre os dias 31 de março e 4 de abril, decorreu a semana de avaliação dos testes do FITescola, à semelhança do que havia ocorrido no primeiro semestre. No entanto, durante esse período, o pavilhão desportivo esteve encerrado, uma vez que foi cedido à Câmara Municipal de Loures para a realização de uma campanha de recolha de sangue, o que dificultou este processo. Assim, os testes tiveram de ser realizados no EC, com

exceção do teste do vaivém, cujas medidas do local não estavam de acordo com as regras do mesmo. Por esse motivo, a avaliação deste teste foi realizada na aula da semana seguinte.

Após a aplicação de todos os testes, procedi à recolha dos resultados de modo a realizar uma comparação com os resultados obtidos pelos alunos no semestre anterior, de modo a verificar se tinham existido melhorias nos resultados dos alunos (Apêndice X). Deste modo, tendo em conta a análise dos dados pode-se verificar uma evolução positiva em diversos indicadores. Observou-se, por exemplo, um aumento do número de alunos que passaram da categoria “N” (Não atingiu a zona saudável) para “ZS” (Zona Saudável) e, nalguns casos, para “PA” (Perfil Atlético), especialmente nos testes abdominais, flexões de braços e impulsão horizontal. Esta melhoria indicou ganhos relevantes ao nível da força e resistência muscular, componentes trabalhadas pelo protocolo HITT, caracterizado por exercícios de alta intensidade intervalada.

Em relação à flexibilidade, medida através do teste senta e alcança e da flexibilidade de ombros, os resultados mantiveram-se estáveis, apesar de estes testes não estarem diretamente ligados à metodologia HITT, beneficiaram do trabalho complementar de mobilidade e alongamentos realizados também em alguns dos aquecimentos. No que diz respeito ao teste do vaivém, indicador da capacidade aeróbica, os resultados evidenciaram uma ligeira estabilização. Alguns alunos mantiveram-se na ZS, enquanto outros demonstraram progresso. Estes dados sugerem que o treino HITT, embora eficaz na componente cardiovascular, poderia ter sido introduzido mais cedo à turma e necessitado de maior volume ou frequência para provocar melhorias mais significativas nesta capacidade, sobretudo em alunos com níveis iniciais mais baixos.

De forma geral, o treino HITT, demonstrou ser eficaz na promoção de melhorias na aptidão física dos alunos, particularmente ao nível da força-resistência e potência muscular. A resposta positiva refletiu-se na passagem de muitos alunos para ZS e até para o PA, comprovando a eficácia e aplicabilidade desta metodologia em contexto escolar.

1.5.2.3. Área dos Conhecimentos

Tal como mencionado anteriormente, a avaliação da área dos conhecimentos apenas seria avaliada na 4ª etapa, a 27 de maio. Contudo no decorrer das aulas, ia realizando

algumas questões relativamente às regras das modalidades, como também de questões técnicas dos exercícios.

1.6. 4ª Etapa- Produto

A etapa do produto, considerada a quarta etapa de lecionação na EF, representa o culminar de um processo de ensino-aprendizagem, no qual os alunos devem evidenciar as competências motoras, cognitivas e atitudinais promovidas ao longo das etapas anteriores. Esta fase centra-se na demonstração do desempenho final, promovendo uma prática autónoma, crítica e reflexiva das aprendizagens. Esta teve início após as férias da Páscoa, 13 de maio e terminando a 12 de junho, sendo nesta data a última aula do ano letivo.

O desempenho demonstrado nesta etapa deve refletir um processo de aprendizagem contínuo, planeado e adaptado às características dos alunos, sendo valorizado não apenas a execução motora, mas também da decisão, a cooperação e a responsabilidade individual e coletiva (Rovegno & Bandhauer, 2013). A avaliação, neste contexto, deve possuir um carácter tanto formativo como sumativo, contribuindo para a melhoria da prática pedagógica e para o desenvolvimento da autonomia dos alunos (Darido & Rangel, 2005). Além disso, esta fase possibilita uma leitura crítica do percurso de ensino-aprendizagem, permitindo ajustar futuras intervenções didáticas com base nos resultados obtidos (Pieron, 1999).

Em suma, esta etapa representa um momento de valorização do processo educativo, centrado no aluno e orientado para a construção de aprendizagens significativas e duradouras no domínio da EF. Neste sentido na última aula à semelhança daquilo que foi realizado no fim do 1º semestre, realizou-se um momento para a realização da autoavaliação dos alunos, também aqui foi fornecido aos alunos a folha de autoavaliação realizada pelo GEF, para o ensino básico (7º, 8º e 9º anos).

Quadro 12-

Objetivos 4ª etapa de lecionação

Objetivos:
Introduzir matérias que permitam criar ligação ao próximo ano letivo.

Verificar se os alunos aplicam as táticas aprendidas em jogos dos JDC durante as aulas.

Consolidar a aprendizagem da matéria atletismo.

1.6.1. Plano

1.6.1.1. Área das Atividades Físicas

No decorrer desta etapa a turma passou pelos espaços P3, E1, tendo tido apenas a aula de 90 minutos pois a de 45 minutos calhou no feriado do 10 de junho.

Durante esta etapa, realizei grupos de trabalho homogéneos, uma vez que nesta fase estes assumem um papel estratégico no aperfeiçoamento técnico e na avaliação mais precisa das competências dos alunos. Nesta fase, em que se pretende consolidar e demonstrar as aprendizagens adquiridas, a homogeneidade dos grupos permite um trabalho mais equilibrado, com níveis de exigência adaptados às características dos alunos, promovendo um ambiente mais justo e focado no desempenho.

A constituição de grupos com níveis semelhantes de competência facilita a planificação de tarefas com graus de dificuldades ajustados, tornando o processo ensino-aprendizagem mais eficaz (Pieron, 1999), em contextos homogéneos, é possível garantir que todos os elementos do grupo enfrentam desafios proporcionais às suas capacidades o que contribui para a motivação e para o envolvimento ativo na prática (Graça & Oliveira, 1995). A homogeneidade pode ser especialmente útil em momentos em que se pretende consolidar competências motoras e promover a superação de metas individuais num ambiente menos competitivo (Rovegno & Bandhauer, 2013). Assim, os grupos homogéneos assumem-se como uma estratégia pedagógica eficaz, especialmente na etapa do produto.

Nesta etapa decorreu também a avaliação dos alunos, tendo em conta as aprendizagens essenciais para o 7º ano, nas diferentes modalidades tal como no 1º semestre. Desta forma, tendo em conta a rotação dos espaços, nos JDC dei mais prioridade à avaliação do andebol e futebol, pois foram matérias que ainda tinham sido pouco trabalhadas ao longo do ano, uma vez que as mesmas só podiam ser trabalhadas no seu todo nos espaços exteriores, contudo, de modo a existir continuidade no processo de ensino-aprendizagem, planeie também exercícios de voleibol e basquetebol.

Já na ginástica, os alunos foram avaliados na ginástica de aparelhos (minitrampolim, boque, plinto e trave baixa) e ginástica de solo (sequência gímnica com os elementos definidos nas aprendizagens essenciais). Tal como mencionado na etapa anterior, tive como objetivo dar prioridade ao ensino do salto em comprimento, contudo introduzi também a corrida de estafetas e ao lançamento do peso.

Relativamente à dança, neste semestre os alunos foram avaliados na dança social Merengue, em situação de “line dance”, com música, sem auxílio da minha parte. Já nos jogos de raquete, os alunos foram avaliados no ténis e continuaram o trabalho no badminton e ténis de mesa.

De forma a consolidar o ensino do atletismo, que até então foi prejudicado devido às condições atmosféricas, em todas as aulas que realizei no E1, foquei o ensino na corrida de estafetas, salto em comprimento e lançamento do peso. Para tal realizei exercícios com progressões nas primeiras aulas e posteriormente os alunos realizavam as tarefas por completo.

Para o lançamento do peso, inicialmente os alunos utilizaram pesos mais leves de forma a se habituarem a técnica de lançamento, nesta fase foi pedido aos alunos que realizassem pares de trabalho, onde o aluno que realizava o lançamento ficava de costas para a caixa de areia e o colega segurava e puxava ligeiramente o braço livre para baixo e contavam até três e só depois é que o aluno como peso lançava o mesmo. Também foram criadas regras de segurança de modo que os alunos não se aleijassem, como por exemplo, os alunos só entravam na caixa de areia após o colega ter lançado o peso e o colega seguinte só voltava a alcançar quando já não existisse ninguém perto e/ou dentro da mesma.

Já na corrida de estafetas, esta foi introduzida em pequenos jogos no aquecimento, e a técnica no decorrer da aula, pois recria mais atenção. Estes pequenos jogos que mencionei, passavam por jogos iniciação à corrida de estafetas, onde os alunos realizavam corrida iniciando com apoios variados (sentados, deitados, sentados de costas e posição de partida), mais à frente no aquecimento coloquei os alunos dispersos pela pista de atletismo, colocados estrategicamente de modo que os mesmos realizassem a corrida de estafetas no seu todo, mas de forma adaptada às capacidades dos alunos. Já no decorrer da aula planeei o seguinte exercício, na sua vez, cada aluno realizava a transmissão do

testemunho para o colega da frente e deslocava-se para o início da fila, esperando nova receção do testemunho para dar continuidade à ação.

Por fim para o salto em comprimento, os alunos já tinham sido introduzidos ao mesmo, mas como mencionei anteriormente, a sua prática ficou muito há quem daquilo que tinha planeado no decorrer do ano letivo. Desta forma os alunos realizaram, corrida de balanço de três a cinco passadas, com salto na passada e receção na caixa de areia como corpo na mesma posição aquando da impulsão, deforma a que se tornasse mais fácil para os mesmos, coloquei dois cones de modo que estes tivessem um estímulo visual do sítio de onde deviam realizar a impulsão.

1.6.1.2. Área da Aptidão Física

Nesta área prossegui com a implementação de estratégias destinadas à melhoria da aptidão física dos alunos, tendo por base os resultados obtidos na reavaliação dos testes do FITescola realizada no final da 3ª etapa. Verificou-se que, apesar de se terem registado progressos em diversos indicadores, persistiam algumas dificuldades em determinadas componentes da aptidão física, nomeadamente na resistência cardiorrespiratória e na força de resistência abdominal.

Nesse sentido, mantive a integração do protocolo de treino HITT, durante a fase inicial das aulas, especialmente no aquecimento. Esta metodologia permitiu continuar a trabalhar de forma eficaz as capacidades físicas realizando, flexões de braços, prancha de braços e corrida de resistência, esta última nas últimas aulas foi realizada também com exercícios para a introdução da corrida de estafetas.

1.6.1.3. Área dos Conhecimentos

Tal como mencionado no balanço da 3ª etapa, o teste teórico foi realizado a 27 de maio, na aula de 45 minutos. Este foi organizado com 6 grupos (Apêndice XI):

- * Grupo I- Capacidades Físicas
- * Grupo II- Jogos Desportivos Coletivos
- * Grupo III- Ginástica
- * Grupo IV- Dança
- * Grupo V- Jogos de Raquete
- * Grupo VI- Atletismo

No total o teste teve 9 questões, em que podiam ser de resposta rápida e longa, verdadeiro ao falso, escolha múltipla e legenda de figuras. Para que os alunos se preparassem da melhor forma possível para o teste, realizei um documento de apoio ao estudo (Apêndice XII) e a matriz para o teste (Apêndice XIII), tal como para o primeiro teste.

1.6.2. Balanco

1.6.2.1. Área das Atividades Físicas

No decorrer desta etapa, após um período de observação e acompanhamento sistemático, optei por reorganizar a turma em grupos homogêneos. Esta decisão surgiu do diagnóstico dos níveis do desempenho dos alunos, que se encontravam relativamente estabilizados, permitindo implementar uma organização pedagógica diferenciada adequada ao momento final do processo de ensino-aprendizagem. Verifiquei que esta configuração favorecia a realização da avaliação formativa, facilitando a observação da prestação dos alunos nas tarefas e o acompanhamento do seu progresso individual em contextos com referências semelhantes (Darido & Rangel, 2005)

Esta organização possibilitou também a aplicação de feedback mais específico e ajustado às necessidades de cada grupo, incidindo sobre aspetos técnicos e táticos, potenciando a melhoria do desempenho. Durante esta fase, estruturam-se três grupos de trabalho, considerando a redução efetiva da turma para 19 alunos, resultado da exclusão por faltas de nove alunos, com exceção da aluna nº2, que havia efetuado transferência de escola no início do ano letivo. Apesar de, em reunião de conselho de turma, ter sido autorizada a permanência destes alunos nas aulas de EF, apenas o aluno nº25 manteve uma frequência regular.

Tendo em conta o perfil dos alunos presentes, os grupos foram constituídos de forma diferenciada: o primeiro integrou alunos com maiores dificuldades; o segundo foi composto por alunos em fase de consolidação de aprendizagens; e o terceiro reuniu alunos com desempenho elevado e competências consolidadas nas matérias lecionadas nos JDC, jogos de raquete e atletismo.

Quadro 13-

Grupos de trabalho homogêneos (JDC, jogos de raquetes e atletismo)

<u>Grupo 1 (alunos críticos):</u> 1; 8; 19; 17; 24; 5
<u>Grupo2 (alunos fronteira):</u> 12; 9; 18; 20; 3; 28; 21
<u>Grupo 3 (alunos referência):</u> 15; 14; 25; 11; 4; 13

Os grupos nas aulas em que lecionei ginástica eram diferentes, pois alguns dos alunos que apresentavam capacidades nas modalidades/matérias descritas anteriormente, na ginástica, principalmente na ginástica de solo, apresentavam ainda nesta fase algumas dificuldades.

Quadro 14-

Grupos de trabalho homogêneos (ginástica)

<u>Grupo 1 (alunos com dificuldades):</u> 1; 8; 4; 25; 17; 24; 5
<u>Grupo2 (alunos fronteira):</u> 12; 20; 3; 28; 15; 13
<u>Grupo 3 (alunos com capacidades):</u> 21; 19; 14; 9; 18; 11

Deste modo, voltei a recorrer à diferenciação pedagógica, aquando da aplicação dos exercícios em aula, especialmente no domínio dos JDC, com particular incidência nas modalidades, basquetebol, andebol e futebol.

No caso do grupo 1, os alunos realizaram situações de avaliação em contexto de jogo de campo reduzido. No basquetebol, a proposta incidiu num jogo 4x4, contudo, considerando que o grupo era composto por um número ímpar de alunos, a situação foi adaptada para 3x3 com joker (JK), assegurando a rotatividade e participação de todos. No andebol foi igualmente proposta uma situação de jogo 4x4 com guarda-redes (GR), sendo adaptada para 3x3+GR, em conformidade com a mesma limitação numérica. Nesta modalidade, o jogo decorreu sem recurso ao drible, com aplicação de defesa sombra, visando a promoção da ocupação racional do espaço e da tomada de decisão. Relativamente ao futebol, este grupo realizou uma situação de 4x4+GR, como forma de avaliação em campo reduzido, à semelhança do que aconteceu no andebol, a dinâmica foi também adaptada, quando necessário, para 3x3+JK, assegurando, uma vez mais, a plena integração e participação dos elementos do grupo.

Para a avaliação da ginástica, organizei duas estações distintas. Numa delas, implementei um pequeno circuito dedicado à ginástica de aparelhos, no qual os alunos realizaram a sua avaliação na trave baixa, executando uma sequência de acordo com os elementos definidos nas aprendizagens essenciais (AE) para este aparelho (marcha à frente e atrás; marcha na ponta dos pés à frente e atrás). Aos alunos que já demonstravam mais domínio técnico neste aparelho, introduzi o salto gato e a posição de avião. No minitrampolim, os alunos realizaram o salto vela (salto em extensão), tendo sido introduzido, para aqueles que evidenciaram melhorias e capacidades técnicas mais desenvolvidas, o salto engrupado. Relativamente ao boque/plinto, a avaliação incidia sobre o salto ao eixo, tendo continuado, com os alunos com mais aptidões nesta vertente, o trabalho já iniciado anteriormente com o salto ao eixo no plinto longitudinal, assim como o salto entre-mãos no boque.

Na outra estação, dedicada à ginástica de solo, os alunos foram avaliados com base na execução de uma sequência composta pelos elementos definidos nas AE para esta componente (rolamento à frente; posição folha; rolamento atrás; posição vela; subida para pino com auxílio num plano vertical). Aos alunos que demonstravam maior competências técnicas, continuei com o trabalho das progressões para a realização da roda.

Por fim, nos jogos de raquetes, este semestre realizei a avaliação de ténis, onde avalei se os alunos realizavam a pega da raquete de forma correta, se conseguiam bater a bola no chão com a raquete em andamento, sem esticar demasiado o braço e por fim se devolviam a bola à direita e à esquerda contra a parede. Já no badminton e no ténis de mesa, continuei com o trabalho já feito de situações de jogo 1+1.

1.6.2.2. Área da Aptidão Física

No âmbito da área da aptidão física, esta etapa de lecionação decorreu após a avaliação dos testes do FITescola, assim esta fase teve como principal propósito consolidar os progressos obtidos, realizando, flexões de braços, prancha de braços e corrida de resistência, esta última, nas últimas aulas foi realizada também com exercícios para a introdução da corrida de estafetas, no período do aquecimento.

1.6.2.3. Área dos Conhecimentos

Após a correção dos testes teóricos, verifiquei que 4 dos alunos que tinham tido negativa no primeiro teste conseguiram subir a nota neste segundo teste, no entanto dois

alunos que tinham tido positiva no primeiro teste desceram a sua nota, tendo tido uma nota negativa neste segundo teste. Tendo em conta os alunos que ficaram excluídos por faltas e a entrada do novo aluno, a média de notas foi de 48,33%.

1.7. Conclusões da lecionação na turma

A lecionação na turma 7ºT1, constituiu uma experiência pedagógica, marcada por desafios, superações e aprendizagens significativas.

Ao longo das diferentes etapas do estágio, foram definidos e concretizados objetivos específicos alinhados com as necessidades da turma e individuais dos alunos, alinhados com o contexto educativo da escola.

Tendo em conta os objetivos traçados na primeira etapa, estes revelaram-se fundamentais para a construção de um ambiente de aprendizagem estruturado, através da definição de rotinas e regras, ainda que inicialmente tenha existido alguma resistência por parte de alguns alunos em reconhecerem a minha pessoa, como elemento de autoridade enquanto docente. Este “braço de ferro” manifestou-se através de comportamentos desviantes recorrentes, os quais, com persistência e muito diálogo foram sendo progressivamente superados conduzindo a uma melhoria visível no clima de aula.

A adoção de estratégias pedagógicas adaptadas às dificuldades e capacidades individuais e coletivas, nas etapas seguintes, foi possível observar progressos, tanto no domínio técnico como na atitude e empenho dos alunos, algo que me deixou contente pois já se notava uma mudança positiva na postura dos alunos perante as tarefas propostas. Paralelamente, promoveu-se um ambiente mais colaborativo e inclusivo, através do projeto “Crescer em equipa”, que favoreceu o envolvimento de todos. Também a adoção do modelo TGfU, nos JDC para além de ter ajudado bastante na evolução dos alunos que apresentavam mais dificuldades nestas modalidades e na evolução dos que já tinham alguma facilidade nas mesmas, ajudou no desenvolvimento do sentido de cooperação, pois os alunos aqui já explicavam e desconstruíam as tarefas uns aos outros, como também paravam as tarefas de modo a explicarem de forma calma aos colegas que apresentava dúvidas e dificuldades.

Ao longo do ano letivo, foi possível observar uma evolução global positiva da turma, evidenciada na comparação entre os resultados do 1º e do 2º semestre. No início do ano, a turma apresentava um desempenho heterogéneo, com algumas dificuldades ao nível da

consolidação de conteúdos, da autonomia no trabalho e da aplicação de conhecimentos em contextos mais exigentes.

Com a progressão das atividades letivas e a implementação de estratégias pedagógicas diversificadas, verificou-se, no 2º semestre, uma melhoria gradual dos resultados académicos, refletida no aumento do número de alunos que atingiram ou superaram os objetivos definidos para a disciplina. Paralelamente, observou-se uma redução dos níveis de desempenho mais baixos, indicando uma evolução positiva mesmo entre os alunos que inicialmente revelavam maiores dificuldades.

Para além da componente quantitativa, registou-se também uma evolução comportamental e atitudinal da turma. Os alunos demonstraram maior envolvimento nas aulas, melhor capacidade de concentração, participação mais frequente e uma atitude progressivamente mais responsável face às tarefas propostas. A autonomia no trabalho e a compreensão dos critérios de avaliação tornaram-se mais evidentes no segundo semestre. A turma evidenciou um percurso de aprendizagem consistente e progressivo, confirmando o impacto positivo do trabalho pedagógico desenvolvido ao longo do ano letivo e das estratégias de apoio e diferenciação implementadas.

Tabela 1-

Comparação dos resultados da turma (1º e 2º semestre)

Classificação Final	1º Semestre- Nº de alunos	1º Semestre (%)	2º Semestre- Nº de alunos	2º Semestre (%)	Evolução
Nível 2	5	20,8%	1	5,3%	↓ Diminuiu significativamente
Nível 3	12	50,0%	6	31,6%	↓ Diminuiu
Nível 4	5	20,8%	8	42,1%	↑ Aumentou
Nível 5	2	8,3%	4	21,1%	↑ Aumentou
Total de alunos	24	100%	19*	100%	_____

Nota*- A variação do número total de alunos entre o 1º e o 2º semestre resulta da reprovação de alguns alunos por terem atingido o limite legal de faltas.

Um dos momentos mais marcantes deste percurso foi o trabalho desenvolvido com o aluno com perturbação do espectro do autismo. A sua progressiva integração e participação nas aulas foi possível graças à criação de uma relação de confiança, ao respeito pelo seu ritmo de adaptação e à explicitação clara dos critérios necessários para o seu sucesso, conforme definido no documento da situação do aluno mencionado no plano da terceira etapa.

Outro aspeto que ajudou na minha evolução nesta área, foi o facto de ter observado as aulas do meu orientador como também de outros professores do grupo que lecionavam anos diferentes do meu, pois via pedagogia, dinâmicas e formas de planeamento diferentes. As conversas com os mesmos também me ajudaram bastante no processo de planeamento das aulas, pois colocava questões que por vezes me surgiam em determinadas situações, como por exemplo se determinado exercício para as características da turma seria apropriado e/ou determinada progressão para um aluno específico seria correta.

Salientar a entajuda do núcleo de estágio, que inicialmente foi primordial, na elaboração do planeamento e organização da estrutura das aulas, uma vez que apresentava bastantes dificuldades na adequação dos exercícios à turma e aos alunos de forma individual.

1.8. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Uma das tarefas do estágio consistiu na realização da experiência de “Professor a Tempo Inteiro” (PTI). Esta atividade teve como principais objetivos a vivência de um horário completo de um docente com contrato a tempo inteiro, oferecer oportunidade de diálogo com os professores do grupo e promover o reconhecimento destes como pares perante os estagiários. Para isso, foi necessário cumprir um horário letivo de 15 horas durante uma semana. Para compor esse horário, além das aulas com a minha turma, da hora de direção de turma, dos treinos do desporto escolar e da reunião do núcleo de estágio, selecionei mais quatro turmas de outros professores, pertencentes a anos de escolaridade diferentes daquele que eu já lecionava.

Quadro 15-

Objetivos para a realização do PTI

Objetivos:
Desenvolver e implementar tarefas diferenciadas para responder às necessidades individuais dos alunos.
Desenvolver novas estratégias de gestão do clima de aula.
Aplicar o modelo MAGIC para identificar dificuldades dos alunos e ajustar as atividades durante o período de avaliação.

Antes de realizar o PTI, realizei uma fase de observação das turmas que escolhi com o intuito de recolher informações relevantes, conhecer as rotinas das turmas, identificar as principais dificuldades dos alunos e compreender os conteúdos que estavam a ser trabalhados pelos respetivos docentes. A escolha dessas turmas teve por base o interesse em observar e adotar estratégias e instrumentos de ensino utilizados pelos professores responsáveis, que considerei valiosos para a minha futura prática pedagógica. Os docentes que acompanhei nesta experiência foram:

- Sandra Nobre (SN), 9º ano;
- Marta Nunes (MN), 10º ano;
- Fernanda Vieira (FV), 11º ano;
- João Gameiro (JG), 12º ano.

A semana do PTI decorreu de 13 a 17 de janeiro de 2025, de segunda a sexta-feira. Em apêndice XIV, apresento o quadro com as turmas envolvidas, os respetivos horários e o meu horário completo durante essa semana.

1.8.1. Maiores dificuldades na preparação do PTI

Apesar de ter acompanhado as turmas durante uma semana de observação com o objetivo de conhecer os alunos, entender as suas rotinas e identificar possíveis comportamentos inadequados em contexto de aula, durante a semana do PTI, surgiram algumas dificuldades quando comecei a lecionar estas turmas. Optei por lecionar os dois tempos de EF com cada turma, pois considerei importante para completar o ciclo de ensino. No entanto, na primeira aula em que apliquei e desenvolvi aquilo que tinha planeado, deparei-me com vários desafios.

Tendo por base os princípios do modelo MAGIC, uma das principais dificuldades que enfrentei prendeu-se com o domínio Metas. Elaborar tarefas que fossem desafiadoras, mas ao mesmo tempo adequadas às necessidades de todos os alunos, revelou-se uma tarefa exigente. Apesar da fase de observação, o conhecimento que tinha sobre os alunos não era suficientemente profundo para garantir uma verdadeira diferenciação pedagógica.

Outra dificuldade significativa ocorreu ao nível da Gestão e Instrução. Como a semana do PTI coincidiu com o período de avaliação, foi necessário organizar as aulas de forma que todos os alunos passassem por diferentes estações, permanecessem o mesmo tempo em cada uma e fossem avaliados pelos professores titulares. Paralelamente, tive de fornecer feedbacks claros, concisos e eficazes, sem comprometer o Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA) dos alunos. No que diz respeito ao Clima de aula, senti alguma dificuldade em captar a atenção dos alunos e afirmar a minha autoridade como professora naquele contexto. Houve situações em que os alunos não seguiam as instruções dadas e acabavam por se desviar das tarefas propostas.

Apesar destes desafios, após cada primeira aula com as turmas envolvidas, procurei reunir-me com os respetivos professores titulares para obter feedback sobre a minha intervenção. Essas reuniões revelaram-se muito úteis, pois permitiram-me recolher sugestões práticas e estratégias para superar as dificuldades sentidas nas aulas seguintes.

1.8.2. Balanço

A realização da semana do Professor a Tempo Inteiro constituiu uma etapa marcante no meu percurso de estágio, permitindo-me experienciar de forma mais profunda a realidade profissional de um docente com horário completo. Esta tarefa, implicou não só a gestão de um horário letivo de 15 horas, mas também a preparação, lecionação e avaliação de turmas com as quais não tinha contacto regular, o que representou um desafio significativo e termos pedagógicos, organizacionais e relacionais.

Uma das decisões mais relevantes foi a opção por lecionar os dois tempos de EF com cada turma que seleccionei. Esta escolha teve como principal fundamento a necessidade de assegurar a continuidade e a coerência do processo de ensino-aprendizagem, contribuindo para a construção de uma sequência pedagógica completa e para um melhor acompanhamento do desempenho dos alunos. Antes da semana do PTI, realizei a fase de observação das turmas que escolhi, o que me permitiu recolher informações fundamentais

sobre as dinâmicas de grupo, os estilos de aprendizagem, as rotinas de aula e os conteúdos em desenvolvimento. No entanto, apesar desta preparação, a lecionação prática revelou desafios que nem sempre consegui antecipar, nomeadamente no que diz respeito ao conhecimento aprofundado dos alunos e à gestão de sala de aula.

Com base no modelo MAGIC, identifiquei dificuldades significativas, como mencionei anteriormente. A definição de tarefas diferenciadas e ajustadas às necessidades individuais dos alunos revelou-se complexa, especialmente porque, apesar da observação prévia, não detinha ainda um conhecimento pleno das características e potencialidades de cada turma. A gestão das aulas durante um período de avaliação exigiu uma organização metódica para garantir que todos os alunos passassem pelas estações planeadas, fossem avaliados equitativamente e recebessem feedback construtivos, sem comprometer o TPA. Ao nível do Clima, enfrentei alguma resistência por parte de alguns alunos como mencionei anteriormente, o que dificultou, em alguns momentos, a manutenção da aula e o cumprimento eficaz das tarefas propostas. Esta situação obrigou-me a adaptar estratégias de comunicação e de gestão comportamental, procurando encontrar um equilíbrio entre assertividade e a proximidade pedagógica.

Um aspeto particularmente positivo e enriquecedor deste processo foi a possibilidade de trabalhar com professores de diferentes anos de escolaridade- do 9º ao 12º ano- e de receber, após cada aula, feedback orientador dos mesmos. As reuniões com os mesmos, revelaram-se fundamentais para a identificação de pontos fortes e a reformulação de aspetos a melhorar, contribuindo decisivamente para o meu desenvolvimento profissional e para a melhoria das intervenções pedagógicas subsequentes.

Em resumo, o PTI representou uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, permitindo-me desenvolver competências cruciais para a docência, tais como a capacidade de planificação diferenciada, a gestão eficaz do tempo e recursos, e a adaptação a diferentes contextos e perfis de alunos. Apesar das dificuldades encontradas, considero que esta experiência foi extremamente valiosa para consolidar aprendizagens, refletir criticamente sobre a minha prática e projetar melhorias futuras no exercício da função docente, nomeadamente, no desenvolvimento de estratégias de planificação diferenciada que atendam melhor às necessidades individuais dos alunos, na adaptação contínua das atividades com base no feedback e na observação direta, e na gestão do clima de aula através da combinação de assertividade e proximidade pedagógica. Além disso,

percebi a importância de aprofundar o conhecimento dos perfis dos alunos antes da implementação das tarefas, o que me levou a projetar um acompanhamento mais sistemático e personalizado no futuro. Também investi na diversificação dos métodos de avaliação, aplicando o modelo MAGIC de forma rigorosa para garantir que as dificuldades dos alunos fossem identificadas e tratadas atempadamente.

1.9. Projeto T.O.P Lecionação

1.9.1. Tema

No decorrer das primeiras aulas verifiquei que apresentava algumas dificuldades em manter a turma dentro das tarefas propostas. Tendo por base este conhecimento, decidi perceber o porquê de os meus alunos não conseguirem estar dentro da tarefa, se seria pelos meus métodos que os mesmos passavam maior parte da aula com comportamentos desviantes ou se seria um problema ao nível de comportamento dos alunos da turma.

Deste modo decidi que o tema do meu projeto para esta área seria, “Os Comportamentos Indisciplinados nas Aulas de Educação Física- Estudo descritivo com alunos da turma do 7ºT1”. Este tema revelou-se pertinente tendo em conta a influência direta do comportamento dos alunos no processo de ensino e aprendizagem, especialmente em EF, onde a gestão da disciplina assume particular importância devido às exigências da prática motora e à natureza social da disciplina.

1.9.2. Enquadramento teórico

Acredito que o comportamento dos alunos tem um impacto direto e profundo no processo de ensino-aprendizagem, sendo a disciplina em aula um fator determinante para o sucesso das atividades letivas, particularmente nas disciplinas com uma forte componente prática e interpessoal, como é o caso da EF.

No decorrer do meu estágio pedagógico, confrontei-me com uma realidade caracterizada por uma grande diversidade comportamental entre os alunos da minha turma. Verifiquei que, apesar de existirem momentos de grande empenho, cooperação e respeito, inicialmente também existiam episódios frequentes de distração, desinteresse ou até atitudes disruptivas que dificultavam o normal desenvolvimento das aulas. Esta constatação levou-me a refletir sobre a importância da gestão do comportamento como elemento central na prática docente e a procurar suporte teórico que me permitisse compreender melhor os fenómenos observados.

Uma gestão eficaz da sala de aula assenta, na qualidade da relação estabelecida entre o professor e os alunos, bem como na aplicação consistente e equitativa das regras, contribuindo para a criação de um ambiente seguro, previsível e promotor de comportamentos positivos (Marzano & Marzano, 2003). Esta ideia foi confirmada pela minha própria experiência, na qual percebi que as aulas com regras mais claras e aplicadas com coerência resultavam num maior envolvimento e respeito por parte dos alunos, pelo que existiu uma evolução positiva a este nível ao longo do ano letivo.

A perceção de equidade desempenha um papel determinante no comportamento dos alunos, uma vez que estes tendem a cumprir mais facilmente as normas e a envolver-se nas atividades quando sentem que são tratados de forma justa, o que influencia positivamente a motivação e a autorregulação (Chróst & Szczepanowska, 2015; Solmon, 2006). Durante a minha intervenção pedagógica, pude observar que decisões disciplinadoras tomadas de forma coerente e calculável eram mais facilmente aceites, enquanto intervenções ambíguas geravam resistência e contestação. Estudos realizados em contexto escolar português evidenciam que os alunos aceitam mais facilmente as medidas disciplinares quando percebem que estas são aplicadas de forma justa, consistente e ajustada aos comportamentos observados, sendo a arbitrariedade associada a impactos negativos no clima de aula e na relação pedagógica (Januário et al., 2006).

O Inquérito de Condutas Disciplinares e Indisciplinares em Educação Física (ICDIEF) revelou-se adequado ao contexto do presente estudo, uma vez que permite analisar a frequência dos comportamentos disciplinares e indisciplinares no ensino básico, evidenciando que fatores como o género, tipo de aula e a perceção de justiça influenciam significativamente as atitudes dos alunos (Alberto, 2016). Esta abordagem integradora, baseada numa leitura crítica da literatura e sustentada na minha experiência em contexto real, permitiu-me construir um quadro teórico coerente para a análise dos dados recolhidos. Compreendi que o comportamento dos alunos não deve ser visto como um fenómeno isolado ou meramente individual, mas sim como resultado de múltiplas variáveis interligadas:

- Qualidade das relações pedagógicas;
- Consistência na aplicação das normas;
- Clareza dos objetivos;
- Perceção de justiça e equidade no tratamento dado a cada aluno.

A gestão do comportamento assume-se como competência profissional essencial do professor de EF, uma vez que esta influencia diretamente a eficácia da aula, a segurança dos alunos e os seus níveis de motivação, sobretudo em contextos caracterizados por elevada interação social e atividade física intensa (Cothran et al., 2009).

1.9.3. Objetivos

1.9.3.1. Objetivo Geral

Descrever os comportamentos indisciplinados manifestados pelos alunos da turma 7ºT1 no decorrer das aulas de EF.

1.9.3.2. Objetivo Específico

Relativamente aos objetivos específicos tracei 3, sendo eles:

- Analisar a frequência de diferentes tipos de comportamentos nas aulas;
- Observar a variabilidade nas respostas entre os alunos ao Inquérito de Condutas Disciplinadas e Indisciplinadas em Educação Física (ICDIEF);
- Relacionar os dados obtidos com estudos relevantes sobre perceção de justiça e disciplina.

1.9.4. Metodologia

Para compreender os comportamentos indisciplinados manifestados pelos alunos da turma do 7ºT1, no decorrer das aulas de EF, desenvolvi um estudo quantitativo descritivo. A minha amostra inicial era constituída por 22 alunos, porém após a revisão das respostas, excluí três questionários incompletos, ficando com uma amostra final de 19 participantes.

Utilizei um questionário estruturado, composto por 19 itens que avaliam motivos pessoais para a realização comportamental, distribuídos em dois fatores (Alberto, 2016):

- 9 indicadores de comportamentos de disciplina;
- 10 indicadores de comportamentos de indisciplinada.

A avaliação foi feita através de uma escala tipo “Likert”, variando de 1 a 5, onde 1 correspondia à menor concordância ou manifestação do comportamento e 5 à maior.

1.9.5. Procedimento

Após definir a metodologia do estudo, procedi à implementação do mesmo seguindo uma sequência rigorosa e organizada, para a implementação do inquérito junto dos alunos, explicando o objetivo da investigação e garantindo a confidencialidade e o anonimato das respostas.

Posteriormente, preparei o material necessário para a recolha dos dados, nomeadamente as cópias do inquérito, do instrumento proposto por Alberto (2016). O inquérito foi aplicado presencialmente, numa única sessão, durante uma aula de EF, com duração aproximada de 15 minutos. Antes do início da aplicação, informei os alunos sobre a natureza da participação, dei também orientações claras sobre o preenchimento do questionário, reforçando a importância da sinceridade nas respostas e explicando o significado de cada nível de análise comportamental.

Durante a aplicação do inquérito, permaneci presente no espaço de aula de forma a esclarecer eventuais dúvidas, garantir o bom funcionamento da atividade e evitar a influência externa no preenchimento dos questionários. Após a recolha dos dados, procedi à organização da informação. Para análise, optei por realizar uma abordagem por níveis da escala, isto é, agrupei as respostas de acordo com os valores atribuídos na escala (1 a 5), considerando a soma das pontuações dadas a todos os itens para cada nível.

Calculei, para cada nível de escala, utilizando o Microsoft Excel, ferramenta que me permitiu organizar os dados provenientes do inquérito e calcular as principais medidas estatísticas descritivas, tais como a média, desvio-padrão, valores mínimo e máximo, mediana e quartis. O excel revelou-se adequado para esta fase do estudo, dada a dimensão da amostra ($n=19$) e o tipo de análise realizada (estatística descritiva simples). A utilização de funções estatísticas integradas facilitou o cálculo rigoroso dos indicadores necessários para a interpretação dos comportamentos indisciplinados manifestados pelos alunos. Além disso, o excel possibilitou a criação de tabelas claras e estruturadas, que foram essenciais para a organização dos resultados apresentados.

Esta análise permitiu-me perceber a distribuição das respostas, variabilidade dos comportamentos e identificar tendências predominantes entre os alunos. Desta forma consegui interpretar não só o comportamento médio da turma, mas também a dispersão e as possíveis diferenças individuais.

1.9.6. Resultados

Os resultados estão organizados na Tabela 1, que representa as estatísticas descritivas para cada nível da escala de avaliação.

Tabela 2-

Análise descritiva de cada nível da escala de avaliação

Nível de escala	Média	Desvio-Padrão	Mínimo	1ºQuartil	Mediana	3ºQuartil	Máximo
1	8,53	5,28	0	4,5	9,0	12,5	17
2	5,95	3,46	1	3,0	6,0	9,0	12
3	3,42	1,68	1	2,0	3,0	4,5	6
4	4,84	2,75	1	2,5	5,0	7,0	10
5	5,95	3,72	2	2,0	7,0	8,0	12

As respostas ao questionário foram avaliadas com recurso a uma escala do tipo “Likert” de 1 a 5, representando diferentes níveis de concordância ou frequência de comportamentos observados nas aulas de EF. Assim, os níveis que constam na primeira coluna da análise estatística referem-se a esta escala de avaliação e não a grupos e/ou categorias de alunos (Alberto, 2016).

- Nível 1- discordo totalmente/nunca;
- Nível 2- discordo/ raramente;
- Nível 3- nem concordo nem discordo/ às vezes;
- Nível 4- concordo/ frequentemente;
- Nível 5- concordo totalmente/ sempre.

Esta escala foi aplicada a um total de 19 itens, dos quais, nove correspondiam a comportamentos de disciplina (por exemplo, responsabilidade, respeito, cumprimento de regras) e dez diziam respeito a comportamentos de indisciplina (por exemplo, interrupções, atrasos e falta de atenção) (Alberto, 2016).

Observando a tabela 1, os dados recolhidos através do questionário permitiram avaliar a frequência e intensidade com que os alunos manifestavam diversos

comportamentos indisciplinados durante as aulas de Educação Física. A análise estatística descritiva por níveis da escala de avaliação (1 a 5) revelou diferentes padrões associados a comportamentos específicos, conforme descrito a seguir.

Tendo em conta o nível 1, sendo este os comportamentos com maior dispersão e média elevada ($8,53 \pm 5,28$), este nível agrupa comportamentos relacionados com a indisciplina mais marcada, como “falta de respeito às normas da aula”, “atitudes de falta de atenção contínua”, “incumprimento de tarefas” e “interrupções frequentes durante a explicação do professor”. A elevada média e a variabilidade indicavam a existência de um grupo de alunos que raramente manifestava esses comportamentos, enquanto outros o faziam com frequência, refletindo diferenças significativas na atitude disciplinar da turma.

Já o nível 2, comportamentos de indisciplina moderada ($5,95 \pm 3,46$), aqui situavam-se comportamentos como “falar fora de hora”, “mostrar desinteresse ocasionalmente” e “distração momentânea durante as atividades”. A média moderada e o desvio-padrão apontavam para uma manifestação intermitente destes comportamentos pela maioria dos alunos, indicando uma indisciplina menos intensa, mas ainda presente. O nível 3, onde estavam presentes os comportamentos menos valorizados ou interpretados de forma ambígua ($3,42 \pm 1,68$). Os itens correspondentes a este nível incluíam atitudes como “não perceber claramente as regras”, “sentir que as normas não são justas” e “duvidar da intervenção do professor em situações disciplinares”, a baixa média e a baixa dispersão sugerem que estes comportamentos são pouco manifestados e que existe um consenso relativamente homogêneo sobre a perceção destes aspetos, alinhando-se com os resultados do estudo de Januário, Rosado e Mesquita (2006), que destaca a importância da perceção de justiça disciplinar.

Relativamente ao nível 4, que junta os comportamentos disciplinares positivos e frequentes ($4,84 \pm 2,75$), neste nível encontravam-se comportamentos como “respeitar as regras da aula”, “demonstrar cooperação com colegas”, “cumprir as tarefas propostas” e “mostrar empenho nas atividades”, a média e variabilidade indicavam que a maioria dos alunos praticava estes comportamentos regularmente, embora com diferenças individuais na intensidade. Por fim, o nível 5, comportamentos disciplinares consolidados e de elevada frequência ($5,95 \pm 3,72$), estes comportamentos incluíam “obedecer rigorosamente às instruções do professor”, “manter atenção constante”, “assiduidade e pontualidade” e

“adotar uma postura proativa e responsável”, a média elevada e a dispersão moderada indicam que estes comportamentos são amplamente manifestados e valorizados pela turma, refletindo uma cultura disciplinar bem estabelecida.

1.9.7. Discussão dos resultados

Aquando da aplicação deste projeto, pretendia perceber se os meus alunos tinham consciência das suas ações, e com a aplicação dos mesmos alertá-los das mesmas. Contudo, percebi que os mesmos não tinham noção das suas ações e postura em aula, aquando realização do preenchimento do questionário.

Na análise dos dados obtidos, constatei que os comportamentos indisciplinados dos alunos da minha turma, apresentam variações significativas, o que confirma a complexidade da dinâmica comportamental nas aulas de EF. O elevado valor médio e a grande dispersão observados no nível 1- que inclui comportamentos indisciplinados mais severos, como o desrespeito às normas e a falta de responsabilidade - refletem uma heterogeneidade comportamental, conforme descrito em estudos anteriores (Alberto, 2016). Aspectos como respeito e responsabilidade tendem a apresentar grande variação, influenciados por fatores individuais e contextuais, o que apoia a interpretação da minha amostra.

Os comportamentos classificados no nível 3, com média mais baixa e menor variabilidade, indicavam que certas atitudes, como a perceção da justiça das normas, eram menos frequentes ou menos valorizadas pelos alunos, o que estava alinhado com conclusões anteriores que evidenciavam a relação direta entre perceção de justiça disciplinar e comportamento (Januário et al., 2006). Esta análise reforça a necessidade de maior clareza e consistência na comunicação das normas para melhorar a aceitação e adesão a elas. Por outro lado, os níveis superiores (níveis 4 e 5) apresentaram médias que indicavam uma boa prática disciplinar, com comportamentos positivos frequentes, como cumprimento das regras, cooperação e assiduidade, corroborando descobertas que destacam a importância da consolidação de regras claras e de um ambiente positivo para promover comportamentos responsáveis em alunos do ensino básico (Lopes & Faria, 2014).

Os meus resultados alinham-se com a literatura que demonstra que intervenções estruturadas que reforçam a clareza das normas e valorizam a participação ativa dos

alunos promovem maior adesão aos comportamentos disciplinares positivos (Simonsen et al., 2008), isto reflete-se nos dados obtidos nos níveis mais altos da escala. Assim, a análise que realizei confirma que, apesar da existência de comportamentos indisciplinados expressivos em alguns alunos, a turma apresenta um quadro geral relativamente equilibrado, com tendência para o cumprimento das regras, embora exista espaço para intervenções pedagógicas que promovam maior uniformidade e valorização dos comportamentos positivos.

1.9.8. Conclusões

Concluí que o estudo quantitativo descritivo realizado sobre os comportamentos indisciplinados nas aulas de EF da minha turma, permitiu identificar perfis variados de manifestação comportamental entre os alunos. A elevada variabilidade em certos níveis reforçou a necessidade de estratégias diferenciadas que respondessem às necessidades individuais e grupais.

A análise evidenciou que comportamentos relacionados à responsabilidade, respeito e cumprimento das normas são amplamente praticados, embora uma parcela significativa de alunos manifestasse comportamentos indisciplinados com frequência, tal como observei diretamente no decorrer das aulas. Este resultado sugeriu que, para além do reforço das regras, é fundamental trabalhar a perceção dos alunos sobre a justiça e relevância das normas (Januário et al., 2006).

Por fim, este estudo contribuiu para a compreensão dos padrões comportamentais em contexto escolar, como também dentro do contexto da minha turma e ofereceu informações importantes para que conseguisse implementar práticas pedagógicas que promovessem um ambiente mais disciplinado e com menos comportamentos desviantes e produtivo nas minhas aulas de EF.

1.10. Projeto Crescer em Equipa

1.10.1. Contextualização

O presente projeto, intitulado “Crescer em Equipa”, constituiu uma iniciativa conjunta entre o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e a disciplina de Educação Física, enquadrando-se nas diretrizes de promoção do bem-estar sócio emocional e sucesso académico dos alunos.

A prática desportiva, para além dos benefícios inerentes à saúde física, revelam-se um instrumento privilegiado na promoção do equilíbrio psicológico e no desenvolvimento de competências pessoais sociais. Ao proporcionar experiências que favorecem a autoestima, autoimagem positiva, autoconfiança e a construção de relações interpessoais saudáveis, o desporto assume um papel central na formação integral dos jovens. Importa, igualmente, sublinhar os valores fundamentais associados à prática desportiva - como coragem, a lealdade, o espírito desportivo, a disciplina e a cooperação - que se pretende desenvolver de forma explícita e orientada. Assim, este projeto recorreu a atividades físicas de carácter desafiador, concebidas para estimular o trabalho em equipa, entreajuda e a reflexão pessoal, promovendo simultaneamente a transferência das aprendizagens adquiridas para os contextos escolares, familiares e sociais dos alunos.

1.10.2. Áreas de intervenção

O projeto foi orientado em torno de quatro grandes áreas:

- Autoconhecimento;
- Autogestão emocional;
- Relação interpessoal;
- Consciência social

1.10.3. Objetivos

1.10.3.1. Objetivos Gerais

O projeto visou:

1. Promover o desenvolvimento de competências sociais e emocionais nos alunos;
2. Redução da incidência de comportamentos desajustados e dificuldades emocionais;
3. Reforçou a capacidade de resolução de problemas e fomentou a resiliência;
4. Estimulou o envolvimento ativo dos alunos na vida escolar e nas respetivas aprendizagens.

1.10.3.2. Objetivos Específicos

- Autoconhecimento:

- Promoção do reconhecimento das próprias sensações corporais;
- Ajudou na identificação de características pessoais positivas e aspetos a melhorar;
- Reconhecer e expressar adequadamente as próprias emoções;
- Compreensão das reações corporais associadas às diferentes emoções.

- Autogestão:

- Desenvolvimento da capacidade de identificar emoções nos outros;
- Compreensão da função adaptativa das emoções;
- Melhorar a regulação emocional em situações de frustração;
- Conhecer e aplicar estratégias de gestão emocional eficazes.

- Relação Interpessoal:

- Melhorar a perceção do estado emocional dos outros;
- Comunicar de forma clara, assertiva e empática;
- Desenvolver competências de escuta ativa;
- Aprender a valorizar o outro através do elogio construtivo;
- Cultivar a empatia e o respeito pela diversidade;
- Fomentar a cooperação e a resolução construtiva de conflitos;
- Avaliar e seleccionar formas adequadas de lidar com diferentes problemas.

1.10.4. Metodologia e Organização

A coordenação do projeto foi realizada por Inês Costa, psicóloga do SPO, e Lúcia Pereira, professora de EF, contando com a colaboração do núcleo de estágio, eu, o meu colega de estágio Diogo Alves, bem como o orientador de escola, professor Ricardo Moura.

A tipologia da intervenção focou-se na prevenção e promoção de competências sócio emocionais. A metodologia adotada baseou-se na ação-reflexão, integrando momentos de experiência prática com instantes de análise e partilha sobre os processos vivenciados. A população-alvo foram os alunos da turma 7ºT1. A turma foi escolhida

devido ao seu problema de comportamento, como também aos problemas identificados nos alunos a nível individual.

O projeto decorreu entre janeiro e maio de 2025, compreendendo um total de oito sessões quinzenais, realizadas nas aulas de EF às quintas-feiras, das 9h15 às 10h30, nas seguintes datas: 14 e 23 de janeiro, 13 e 27 de fevereiro, 13 e 27 de março, 10 de abril e 8 de maio.

1.10.5. Estrutura das sessões

Cada sessão foi organizada em 3 momentos fundamentais:

1. Aquecimento e dinâmica de grupo- atividades de quebra-gelo para fomentar o envolvimento e a coesão do grupo;
2. Atividades físicas diferenciadas- realização de uma atividade prática (ex: escalada, orientação) com um objetivo emocional e relacional previamente definido;
3. Reflexão orientada- discussão estruturada sobre a experiência vivida, promovendo a identificação das aprendizagens e a sua aplicação a outras esferas da vida (como por exemplo: “o que aprendemos?”, “como nos sentimos?”, “de que forma isto se relaciona com o nosso dia a dia?”).

2. Direção de Turma

A direção de turma é um cargo de extrema complexidade, pois o diretor de turma (DT) é aquele que faz a ponte de comunicação entre vários interlocutores, como também é um mediador de conflitos que não se prendem apenas no recinto escolar (Boavista & de Sousa, 2013).

Tendo em conta o Decreto regulamentar nº 10/99, de 21 de julho, no mesmo estão explanadas as funções que o DT tem de realizar, de modo a realizar a sua função com excelência. Assim, importa saber que compete ao diretor de turma realizar uma tripla função (Boavista & de Sousa, 2013), com isto quero dizer que o DT, tem de assegurar e conseguir articular uma boa comunicação não só com os alunos da turma, como com os professores do conselho de turma (CT), como também com os encarregados de educação tentando que os mesmos conheçam a situação escolar dos seus educandos e que os mesmos participem de forma ativa na vida escolar dos seus filhos.

No entanto, as funções do diretor de turma para além de articular uma boa comunicação entre todos os agentes participativos na vida académica dos alunos, o DT tem de realizar um trabalho em colaboração com o conselho de turma de adequação dos conteúdos e métodos de trabalho/ensino tendo presente a situação em que a turma se encontra, ou seja, tendo em conta os resultados obtidos pela turma e também em relação à situação individual de cada aluno, para além disso, o mesmo deverá realizar reuniões com os encarregados de educação (EE) de modo a transmitir informações gerais para o grupo (atividade, datas de testes, materiais necessários) e de forma individual, ou seja, apenas com o encarregado de educação específico, onde irá transmitir a situação do aluno, em termos de faltas, notas nos testes, comportamento nas aulas, com estas reuniões o DT tenta com que os encarregados de educação fiquem mais atentos à situação escolar dos seus alunos (Decreto regulamentar nº 10/99, 21 de julho).

Assim, de forma a ganhar mais conhecimento sobre este cargo durante o meu estágio pedagógico pretendo acompanhar de perto o trabalho do diretor de turma, da turma que estou a lecionar, percebendo quais as estratégias usadas pelo mesmo, como organiza e que documentos são necessários para a realização de uma reunião de pais e/ou uma reunião de conselho de turma.

2.1. Caracterização da Turma

A intervenção nesta área constituiu um foco central da minha prática, sendo desenvolvida mediante encontros regulares com a Diretora de Turma (DT), Patrícia Valério, realizados todas as quintas-feiras. Estas sessões visaram a integração no processo de controlo da turma e a compreensão aprofundada das funções relacionadas com o acompanhamento educativo.

A turma do 7º T1, acompanhada ao longo do ano letivo, apresentava uma composição de 27 estudantes, distribuídos em 9 do sexo feminino e 18 do sexo masculino, com idade média de 13 anos. No domínio da diversidade linguística, identificaram-se inicialmente quatro alunos cuja língua materna não era o português. Posteriormente, em deliberação do Conselho de Turma (CT), foi acrescentado outro aluno a este grupo, em função das dificuldades observadas pelos docentes das diferentes disciplinas na compreensão da língua portuguesa.

A heterogeneidade cultural e linguística da turma constitui um fator de enriquecimento do contexto educativo, promovendo experiências diversificadas e perspetivas diferenciadas. Contudo, esta diversidade implica a necessidade de estratégias pedagógicas diferenciadas, com vista à promoção da inclusão, à igualdade de oportunidades de aprendizagem e à participação plena de todos os estudantes.

No que concerne às condições socioeconómicas e de saúde, verificou-se que uma aluna enfrentava limitações financeiras significativas, culminando no seu regresso ao país de origem. Adicionalmente, duas alunas apresentavam condições de saúde que requeriam controlo atento no decurso das atividades letivas, havendo ainda um aluno diagnosticado com perturbação do espectro do autismo. A sistematização destas informações foi efetuada pela DT, com base em dados fornecidos pelos Encarregados de Educação (EE), e posteriormente disponibilizada ao CT. Este processo permitiu uma análise integrada do contexto da turma, constituindo um suporte fundamentado para intervenções pedagógicas direcionadas e individualizadas, alinhadas com as necessidades específicas de cada estudante.

2.2. 1ª Etapa

Quadro 16-

Objetivos 1ª etapa direção de turma

Objetivos
Conhecer e acompanhar as funções do Diretor de Turma (DT).
Participar em reuniões com os encarregados de educação (EE)
Aprender a utilizar a plataforma INOVAR
Promover a inclusão dos alunos.

2.2.1. Plano

Nesta fase, o núcleo de estágio planeou reuniu-se com as diretoras de turma das turmas que nos haviam sido atribuídas. Durante este encontro, foi comunicado que, enquanto estagiários, integrariamos também a componente de Direção de Turma (DT), tendo sido solicitado o acompanhamento próximo deste processo. Em resposta, as diretoras de turma disponibilizaram os respetivos horários destinados exclusivamente à gestão de assuntos relacionados com as suas funções enquanto DT.

No meu caso, o horário em que iria acompanhar a DT da minha turma, foi às quintas-feiras das 14:30h às 15h15.

2.2.2. Balanço

O primeiro contacto com a diretora de turma (DT) da minha turma ocorreu na reunião referida no ponto anterior. A partir desse momento, passei a acompanhá-la semanalmente, às quintas-feiras, no horário previamente definido.

Nesta fase inicial, a DT procedeu à explicação das funções que lhe estavam atribuídas, disponibilizando-me, ainda, diversos documentos com leis que considerava essenciais para o conhecimento do exercício da direção de turma. Entre os documentos entregues, constava igualmente o regulamento interno da escola, cuja leitura e compreensão considerava imprescindíveis para qualquer docente que assumisse este cargo.

Foi-me também apresentado o funcionamento da plataforma INOVAR, ferramenta fundamental para o exercício das funções como DT, pois seria por aqui que controlava as faltas dos alunos (material, presença) e que as justificava e também verificava se os alunos tinham algum recado e/ou falta disciplinar, também seria através desta plataforma que se realizava o registo/lançamento das avaliações, comunicação com os encarregados de educação (EE) e outras tarefas administrativas.

Ainda neste período inicial, fui convidada pela DT a participar na primeira reunião com os EE, com o objetivo de observar o seu funcionamento e para que os mesmos me conhecessem, como também conhecer o tipo de informações que por norma se transmitiam aos mesmos. Esta reunião foi importante, pois a através desta foi possível recolher informações importantes dos alunos, que foram úteis nas primeiras aulas.

2.3. 2ª Etapa

Quadro 17-

Objetivos 2ª etapa direção de turma

Objetivos
Aprender a gerir a turma usando a plataforma INOVAR.
Ajudar identificar as dificuldades dos alunos e trabalhar com os professores para apoiar esses alunos.
Melhorar a comunicação e o trabalho em equipa com os professores para criar estratégias de apoio aos alunos.

2.3.1. Plano

Após o contacto inicial e a explicação detalhada das responsabilidades desta função, iniciei o uso da plataforma INOVAR, essencial para a gestão administrativa da turma, este processo foi acompanhado e supervisionado pela DT, que me proporcionou formação prática para assegurar a correta utilização da plataforma e das suas múltiplas funcionalidades.

Adicionalmente, comecei a colaborar no acompanhamento individual dos alunos identificando algumas das suas dificuldades e necessidades, o que revelou ser um aspecto fundamental para a promoção do sucesso escolar. Esta tarefa envolveu a interação com

os professores da turma (conselho de turma), contribuindo para a elaboração de estratégias conjuntas de intervenção pedagógica.

2.3.2. Balanço

Durante esta etapa, participei na primeira reunião do conselho de turma (CT), onde foram apresentados os professores e discutidas as características e o percurso de cada aluno, incluindo possíveis problemas de saúde. Esta partilha foi importante para a lecionação das minhas aulas, pois facilitou a adaptação das estratégias pedagógicas utilizadas conforme as necessidades individuais.

Também estive presente numa reunião extraordinária, feita por vídeo- chamada, para organizar a saída de campo do núcleo de estágio. Essa reunião ajudou a clarificar os detalhes da atividade e a definir quais os professores que iriam acompanhar a turma, garantindo uma boa organização e acompanhamento durante a saída. Nesta reunião, realizei a apresentação da saída de campo ao CT, explicando os contornos da atividade, os objetivos, o local, a programação para o dia, tendo ficado definidos os professores que iriam acompanhar a turma.

Já próximo da interrupção letiva para a avaliação intercalar, na terceira reunião do CT, discutiu-se o comportamento preocupante da turma e o desempenho escolar dos alunos. Foram identificados os alunos que necessitavam de medidas universais de suporte à aprendizagem (MUSA) e aqueles para os quais se considerou pertinente a elaboração de relatórios técnicos pedagógicos (RTP). Também se abordou a situação dos alunos que frequentavam a disciplina de português língua não materna (PLNM), tendo sido discutidas adaptações nas avaliações para garantir equidade no processo de ensino.

Adicionalmente, analisaram-se os planos anuais de atividades de cada disciplina, com o objetivo de evitar a marcação de avaliações coincidentes, no entanto, os professores não respeitaram o mesmo, pois marcaram testes em dias de atividades do grupo de educação física, por exemplo, como também marcaram uma apresentação de um trabalho de grupo, no dia do teste de educação física, o que foi contra o regulamento interno da escola. Procedeu-se também à revisão dos níveis atribuídos na avaliação intercalar, que nesta fase ainda eram qualitativos.

Por fim, na reunião de avaliação final do primeiro semestre, analisaram-se as situações de faltas injustificadas e apresentaram-se as propostas de classificação de acordo com os critérios de avaliação.

Senti que as estratégias definidas pelo CT não surtiram efeito uma vez que nesta altura já existiam dois alunos excluídos por faltas (nº 23 e 26), como também a medida definida para os alunos PLNM, aquando da realização dos testes teóricos não foi a melhor, ficou decidido que os alunos podiam utilizar o telemóvel de modo a traduzirem as perguntas dos testes.

2.4. 3ª Etapa

Quadro 18-

Objetivos 3ª etapa direção de turma

Objetivos
Aprofundar o acompanhamento e inclusão dos alunos.
Colaborar na organização de reuniões do conselho de turma.
Acompanhar a assiduidade, comportamento e desempenho dos alunos.

2.4.1. Plano

Durante esta etapa, procurei realizar um acompanhamento mais individualizado dos alunos da turma, analisando o percurso dos mesmos até ao momento, identificando casos com dificuldades específicas (financeiras, psicológicas e académicas), sempre em colaboração com a DT da turma, desta forma foi possível participar na definição de estratégias de intervenção para estes alunos tendo em conta as suas necessidades (nº1, 2, 10, 13, 16, 23 e 24), garantindo um acompanhamento mais próximo.

Assumi a responsabilidade da preparação da reunião dos EE, para tal, através da plataforma INOVAR, recolhi dados sobre o desempenho académico, assiduidade e comportamento dos alunos, organizando essa informação apenas com as situações mais críticas até ao momento, de forma facilitar a transmissão das informações aos EE. Para além disso, foi possível apoiar diretamente a DT no atendimento da encarregada de

educação do aluno nº10, a mesma apresentava dificuldades na língua portuguesa e a minha função passou por transmitir a informação recolhida pela DT sobre a situação do aluno.

2.4.2. Balanço

No início desta etapa, acompanhei a DT num atendimento individualizado a uma EE, relativo ao aluno nº10, durante o qual prestei apoio na comunicação, traduzindo e explicando a informação transmitida, dada a dificuldade da EE em compreender a língua português. Esta intervenção revelou-se essencial para garantir que a EE ficasse a conhecer a situação do aluno- em termos de assiduidade, desempenho escolar e comportamento- e que houvesse uma partilha clara de responsabilidade entre escola e família.

Ainda no âmbito desta etapa, participei na segunda reunião do CT, relativa à avaliação intercalar. Nesta reunião foram analisadas situações de alunos com faltas injustificadas, sendo deliberadas mais uma vez medidas de acompanhamento como a aplicação de Medidas de Recuperação e Integração (MRI) nos casos dos alunos nº 6 e 22, contudo os alunos não cumpriram as atividades propostas. A análise destas situações permitiu-me compreender mais profundamente os processos de tomada de decisão pedagógica e administrativa, bem como a importância de medidas adaptadas à realidade dos alunos.

Nesta reunião também mencionei a minha preocupação relativamente à assiduidade da aluna 7 à minha disciplina. Mencionar que eu e o professor Ricardo Moura, tínhamos referido em reunião que os alunos excluídos por faltas podiam continuar a frequentar as aulas de EF, infelizmente os alunos deixaram de aparecer nas mesmas, uma vez que deixaram de vir à escola.

Durante esta reunião foi também abordada a situação de alguns alunos que, até então, não tinham sido corretamente identificados como o caso do aluno nº 5, que deveria ter sido sinalizado como aluno de Português Língua Não Materna (PLNM), tendo sido efetuada a respetiva retificação, contudo, na minha opinião o aluno acabou por ser prejudicado devido a este erro, uma vez que ao analisar a sua situação académica esta não era nada positiva.

Também foi possível, verificar que apesar da evolução positiva do aluno nº24, este aluno tinha necessidades educativas especiais, contudo não foi bem acompanhado, pois as sessões só iniciaram a meio do segundo semestre. Este aluno beneficiou bastante

do projeto “Crescer em Equipa”, dinamizado nas minhas aulas, pois criou ferramentas e mecanismos que adquiriu durante estas sessões, que se tornaram benéficas nas restantes disciplinas, pois segundo os professores do CT, o mesmo começou a participar mais em algumas das disciplinas e a ter melhores resultados. Através deste projeto, pude observar que o aluno nº20 estava a ser alvo de bullying por parte de alguns colegas da turma, pelo que alertei a DT sobre a situação de modo a alertar a EE.

Tendo em conta a situação da turma ao nível das classificações, criou-se uma lista com um conjunto de alunos (nº6, 7, 9, 10, 16, 22, 24, 25 e 27) que no ano letivo seguinte pudesse ser benéfico para os mesmos a integração de cursos de educação e formação (CEF).

Nesta altura a turma contava com 21 alunos, em todas as disciplinas, à exceção da disciplina de Português (16) e PLNM (5), pois a meio do segundo semestre entrou um aluno novo (nº28), vindo de Espanha.

2.5. 4ª Etapa

Quadro 19-

Objetivos 4ª etapa direção de turma

Objetivos
Consolidar o acompanhamento individualizado dos alunos.

2.5.1. Plano

Na quarta e última etapa, procurei consolidar e aprofundar o trabalho desenvolvido nas fases anteriores, assumindo uma postura mais autónoma, embora sempre sob a orientação e supervisão da DT. Esta etapa teve como principais linhas orientadoras:

- Aprofundar o acompanhamento individual dos alunos, com especial atenção aos casos sinalizados como críticos, visando apoiar decisões pedagógicas ajustadas e fundamentadas no final do ano letivo;
- Participar na preparação e realização da reunião final do CT, contribuindo para a análise e discussão das situações dos alunos, incluindo retenções e medidas educativas.

2.5.2. Balanço

No decurso da quarta e última etapa do estágio, consegui consolidar o acompanhamento individualizado dos alunos. A atenção dedicada aos casos mais críticos permitiu analisar em detalhe as situações dos alunos nº 7 e 10, que ultrapassaram o limite legal de faltas justificadas. Só nesta altura é que vim a saber, após o único atendimento que a DT conseguiu realizar com a EE da aluna, que a mesma tinha sofrido um grande acidente de carro há uns anos e que por consequência tinha algumas limitações na disciplina de EF. Foram aplicadas medidas MRI, para ambos os alunos, contudo o aluno nº 10, apesar de ter inicialmente cumprido as medidas impostas, acabou por voltar a incorrer em faltas injustificadas, tendo inclusive recebido ordem de saída da sala de aula, o que agravou a sua situação disciplinar e contribuiu para a sua ultrapassagem do limite de faltas permitido por lei.

Esta fase foi particularmente marcada pela realização de uma reunião extraordinária do CT, realizada em vídeo- chamada, motivada pela ultrapassagem do limite legal de faltas injustificadas por parte de alguns alunos (nº25 e 27).

A meu ver, tanto o projeto “Crescer em Equipa”, que teve como principal objetivo promover o desenvolvimento das competências sociais e emocionais dos alunos, contribuindo para o seu bem-estar, sucesso escolar e relações interpessoais saudáveis. Procurou reduzir comportamentos desajustados e dificuldades emocionais, reforçar a capacidade de resolução de problemas, fomentar a resiliência e incentivar o envolvimento ativo dos alunos em contexto escolar, e o meu projeto específico de lecionação, que tinha o objetivo alertar os alunos para os seus comportamentos desviantes, estes contribuíram para a melhoria do comportamento da turma não só nas minhas aulas, como também nas aulas dos outros docentes, como também foi mencionado que os alunos começaram a demonstrar níveis de maior cooperação uns com os outros no decorrer das mesmas.

No decorrer do CT de avaliação final, constatou-se que 6 alunos excluídos por faltas (nº 6, 22,23,25, 26 e 27) e 6 alunos não transitaram (nº5, 9, 16, 17, 18 e 28). O CT decidiu que os mesmos não se esforçaram para superar as dificuldades evidenciadas, desde o início do ano, não se envolveram nos respetivos processos ensino-aprendizagem, não se comprometeram com as medidas universais de suporte à aprendizagem que lhes foram aplicadas, pelo que o CT entendeu que os discentes não deviam beneficiar de condições especiais de transição.

2.6. Conclusões da atividade como Diretora de Turma

A atividade desenvolvida no âmbito da direção de turma permitiu atingir, de forma progressiva, os objetivos delineados para cada etapa. Iniciou-se com a observação e compreensão das funções da DT, bem como a familiarização com a plataforma INOVAR, instrumento central na gestão administrativa e ferramenta de comunicação com os alunos e com os encarregados de educação dos mesmos. A consolidação progressiva de responsabilidades, faseada ao longo do estágio, permitiu o desenvolvimento de uma atuação mais autónoma e interventiva, sempre em articulação com a DT e com o CT.

Colaborei ativamente na assessoria nos atendimentos aos EE de modo a transmitir informação sobre os seus educandos, participando na transmissão de informações e dando a minha opinião sobre os discentes. Fiz a referenciação de alunos que necessitavam de apoio psicológico (nº1, 17).

Podendo concluir, através da atuação nesta área fiquei com uma maior perceção do quão difícil e complexo é o papel do diretor de turma, pois este era o único meio de comunicação entre a comunidade educativa e os encarregados de educação.

2.7. Saída de Campo

O objetivo principal da saída de campo (SC) foi proporcionar aos alunos recém-chegados à escola uma experiência educativa fora do ambiente tradicional de sala de aula, combinando atividades físicas, lazer e contacto com a natureza. Esta iniciativa também teve uma função social, permitindo que os alunos se conhecessem melhor e criassem vínculos num contexto mais informal.

Participaram todas as turmas do 7º ano da Escola Dr. António Carvalho Figueiredo e da Escola Básica de Bucelas, assim como a turma 8ºT3, acompanhada pelo colega de estágio Diogo Alves. O grupo de estágio decidiu, em reunião de preparação, que a atividade se realizaria na Lagoa de Albufeira, em Sesimbra. Esta escolha visou proporcionar uma receção calorosa aos novos alunos no início do ano letivo e permitir aos estagiários conhecer as turmas num conexo diferente.

2.7.1. Preparação da Saída de Campo

A saída de campo ocorreu no dia 18 de outubro, com partida marcada para as 8h30, tendo saído dois autocarros da EACF e um de Bucelas. No que diz respeito ao transporte,

foi um processo simples, dado que a escola recorre habitualmente à mesma empresa- a Barraqueiro- para este tipo de serviços.

Para realizarmos a SC, definimos objetivos gerais para as atividades que se iriam realizar e objetivos específicos para a turma 7ºT1. Os objetivos gerais foram os seguintes:

- Desenvolvimento de competências pessoais (autonomia, tenacidade e persistência);
- Desenvolvimento de competências sociais (respeito pela diferença, espírito de equipa e responsabilidade face a objetivos);
- Desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis;
- Fortalecimento da relação professor/aluno;
- Fomentar o gosto pela preservação da natureza;
- Possibilitar um espaço em que os alunos interajam de forma a criarem laços;
- Dinamizar atividades desportivas diferentes;
- Dar a conhecer um local novo, de lazer e desportivo;

Para a turma 7ºT1, os objetivos específicos foram:

- Criar uma oportunidade de os alunos se conhecerem melhor e criarem laços;
- Oportunidade de praticarem atividades desportivas daquelas que estão definidas nos PNEF e nas Metas de Aprendizagem para o ano de escolaridade;
- Praticarem atividade física, em ambiente natural e no meio aquático.

A organização envolveu a solicitação de orçamentos a 4 empresas, tendo sido selecionada a Mil Aventuras, localizada na Lagoa de Albufeira, que forneceu o material necessário para as atividades aquáticas e para o laser tag. Foi ainda elaborado um quadro detalhado, indicando horários de partida, chegada, atividades, almoço e retorno.

Quadro 20-

Horário/Programação do dia

Partida	8:30h
Chegada	9h30h
1º rotação	10h30h às 11:30h
2º rotação	11:35h às 12:40h
Almoço	12:40h às 13:20h

1º rotação	13:20h às 14:40h
2º rotação	14:50 às 15:50h
Regresso para Loures	16:40h

Já as atividades que se realizaram, foram as seguintes:

- Stand-up-paddle;
- Mega sup;
- Canoagem;
- Laser-tag;
- Orientação.

O núcleo de estágio preparou e organizou a saída de campo em todos os aspetos, nomeadamente:

- Realização do projeto;
- Autorizações;
- Pedidos de orçamentos;
- Transporte dos alunos;
- Programação do dia;
- Docentes acompanhantes;
- Certificado de idoneidade dos docentes acompanhantes;

O grupo de estágio organizou também a atividade de orientação, tendo realizado mapas do espaço para os alunos (Apêndice XV), como cartões de controlo (Apêndice XVI) e as atividades para cada posto (Apêndice XVII). Foram montados seis postos com perguntas, adivinhas e desafios, realizados com o auxílio de alguns professores de outras disciplinas como, geografia, matemática e inglês.

2.7.2. No dia da Saída de Campo

No dia marcado, o ponto de encontro foi no portão da EACF. Após a chamada, os alunos seguiram para os autocarros e partiram na hora prevista. Ao chegar ao local, o briefing inicial foi dado por mim e pelo colega Diogo Alves, explicando regras de segurança, organização das atividades e formação de grupos.

Durante a manhã, os alunos foram divididos em 3 grupos de 35, participando em atividades aquáticas conduzidas pelos animadores e por nós estagiários. À tarde, os mesmos grupos realizaram laser tag e orientação. Na atividade de orientação, eu e o meu colega, explicámos o uso do mapa e dos cartões de controlo, auxiliando os alunos na execução das tarefas. Esta atividade permitiu vivenciar conteúdos presentes nos PNEF que nem sempre são realizáveis na escola devido a limitações materiais.

2.7.3. Balanço da Saída de Campo

A SC revelou-se altamente enriquecedora, tanto do ponto de vista pedagógico como social. As atividades realizadas contribuíram para o desenvolvimento de competências pessoais (autonomia, persistência) e sociais (cooperação, espírito de equipa). O contacto com a natureza e com ambientes aquáticos incentivou hábitos de vida saudáveis e reforçou a consciência ambiental. Para a turma 7ºT1, a experiência possibilitou aprofundar o conhecimento mútuo, fortalecer a coesão do grupo e praticar atividades físicas em alinhamento com os PNEF. A participação dos alunos foi entusiástica e respeitosa. Do ponto de vista logístico, a organização decorreu de forma eficiente, sem incidentes, graças à colaboração entre professores, estagiários e a empresa parceira.

Em suma, a saída de campo constituiu uma mais-valia para o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, permitindo também a mim e ao meu colega Diogo Alves, conhecer melhor as nossas turmas num ambiente informal e educativo, assim, é possível afirmar que a saída de campo atingiu os objetivos propostos.

2.8. Projeto T.O.P Direção de Turma

Quadro 21-

Objetivos Projeto T.O.P Direção de Turma

Objetivos
Dar a conhecer diferentes culturas.
Promover a inclusão dos alunos.

2.8.1. Tema

Tendo uma turma com uma grande diversidade cultural, optei por trabalhar o tema da “Diversidade cultural”, com a turma 7ºT1.

Este tema surgiu uma vez que, verifiquei que certos alunos da turma, tinham uma enorme dificuldade em respeitar a diferença, como também não percebiam o porquê de alguns colegas não conseguirem falar o mesmo idioma que eles, o que por consequência colocavam-nos de parte, não os ajudando a integrarem-se na comunidade e na turma.

Deste modo, com este projeto, pretendo abordar alguns conceitos como a diversidade, cultura, diversidade cultural, interculturalidade, cultura e tecnologia, respeito e tolerância e os direitos humanos, e como é que a comunidade educativa poderá ajudar na inclusão destes alunos e a mudar a visão dos alunos da turma perante este tema. Assim ao desenvolver este projeto, tenho como objetivo, promover a inclusão social de alunos cuja língua materna não seja a língua de instrução, garantindo que todos se sintam valorizados, respeitados e plenamente integrados na comunidade escolar. O projeto visa sensibilizar os colegas da turma sobre a importância de respeitar e valorizar as diferenças culturais e linguísticas.

2.8.2. Enquadramento teórico

Tal como mencionado anteriormente, o tema deste projeto é a diversidade cultural, devido aos fatores que me levaram a desenvolver esta problemática, porque é um fenómeno, que infelizmente, cada vez mais é comum em contexto escolar culturalmente heterogéneo, sendo essencial a intervenção pedagógica no sentido da promoção de uma cidadania ativa, inclusiva e democrática (Trindade & Cosme, 2019).

De acordo com as diretrizes da UNESCO sobre a educação intercultural (2006), é imperativo que a educação promova o respeito pela diversidade e prepare os alunos para viverem e interagirem positivamente em sociedades culturalmente diversas. A escola, enquanto espaço privilegiado de socialização e aprendizagem, deve assumir um papel central na desconstrução de preconceitos e na valorização da pluralidade cultural. O trabalho com os conceitos de diversidade, cultura, interculturalidade, respeito, tolerância e direitos humanos permitiu reforçar a importância da formação de cidadãos que reconheçam o valor da diferença e da convivência pacífica entre culturas, todos estes conceitos fazem parte dos temas obrigatórios para o desenvolvimento da componente da

cidadania e desenvolvimento para todos os ciclos de ensino (Trindade & Cosme, 2019), o desenvolvimento destas competências alinha-se com os princípios definidos para os alunos à saída da escolaridade obrigatória, onde se destaca a capacidade de comunicar e cooperar em contextos diversos, bem como o exercício de uma cidadania informada, solidária e responsável (Direção-Geral da Educação [DGE], 2017).

Percebi, que o desconhecimento acerca da realidade cultural e linguística de alguns colegas fomentava atitudes de afastamento e discriminação. Nesse sentido, considerei essencial trabalhar ativamente para a desconstrução de estereótipos e preconceitos, mobilizando estratégias educativas promotoras da empatia e da inclusão (ACM, Comissão para a igualdade e contra a Discriminação Racial & Direção-Geral da Educação, 2022). A educação para a diversidade, quando orientada por princípios de equidade e justiça social, permite transformar o espaço escolar num ambiente de pertença para todos. A abordagem intercultural que sustenta este projeto foi ainda sustentada pelo referencial da dimensão europeia da educação, que sublinha a relevância de preparar os alunos para uma participação crítica e construtiva na sociedade, em respeito pelos valores democráticos e pelos direitos humanos, promovendo uma consciência aberta à pluralidade cultural, social e religiosa (Direção-Geral da Educação, 2016).

Para o desenvolvimento das atividades, tentei perceber e analisar o “Mosaico Intercultural”, este é um recurso pedagógico que tem como objetivo promover a valorização da diversidade cultural no contexto educativo, incentivando a expressão das identidades culturais dos alunos e fomentando o diálogo intercultural na sala de aula. este enquadra-se nos princípios de uma educação para a cidadania democrática e inclusiva, sendo uma estratégia recomendada em documentos nacionais e internacionais que visam a promoção da equidade e da coesão social na escola (como o Perfil dos Alunos, as Diretrizes da UNESCO sobre Educação Intercultural ou o Guia para a prevenção e combate à Discriminação Racial nas Escolas).

2.8.3. Procedimentos

Para implementar este projeto, realizei, numa primeira fase, um diagnóstico informal da turma, atreves de conversas informais e comentários que ia ouvindo no decorrer das minhas aulas de EF com a turma, como atitudes de exclusão relativamente aos alunos de português língua não materna. Posteriormente, planifiquei 4 sessões, que decorreram na hora da aula de RDT, juntamente com a diretora de turma.

As atividades foram organizadas em 4 momentos: explicação do projeto, exploração dos diferentes domínios, trabalho de pesquisa e apresentação dos mesmos. No primeiro momento, onde procedi à explicação do projeto explorei com a turma alguns conceitos que ajudaram na desconstrução do tema deste projeto, no fim da sessão mostrei um pequeno vídeo à turma (“ Interculturalidade vai à escola”, feito pela Associação Cabo-verdiana de Sines e Santiago do Cacém), este falava e explicava o tema da interculturalidade, através de um pequeno jogo, tentando quebrar estereótipos junto dos jovens, mitos em torno da diferença étnica, mostrando aos mesmos que todos temos um papel importante, e que não podemos discriminar os outros elementos da sociedade. Nesta sessão deixei à turma uma pequena tarefa que consistia no seguinte, “Cada aluno terá de trazer um exemplo prático presente no seu quotidiano, onde esteja evidente a Interculturalidade.”.

No segundo momento, realizei uma breve revisão dos conceitos mais importantes (interculturalidade, mosaico intercultural), pedi aos alunos que dessem o exemplo que tinha pedido na tarefa da sessão anterior, como também introduzi novos conceitos como, a cultura e tecnologia, respeito e tolerância e os direitos humanos. Para este último conceito, mostrei à turma dois vídeos, um sobre a “Declaração Universal dos Direitos Humanos”, realizado pela Amnistia Internacional de Portugal, onde explicava os artigos/direitos presentes nos direitos humanos, após o visionamento do vídeo pedi aos alunos que mencionassem os direitos que estavam ligados ao tema do projeto e à interculturalidade, já o segundo vídeo aborda e explica o conceito dos direitos humanos para as crianças, tendo sido realizado pela CNDHC Cabo Verde.

Já o terceiro momento, procedi à explicação dos trabalhos que a turma teria de realizar:

- Escolher um país de um dos colegas da turma de forma aleatória;
- Pesquisar sobre o país e a sua cultura;
- Pesquisar exemplos práticos presentes no nosso dia a dia, onde esteja presente a Interculturalidade;
- Pesquisar curiosidades, sobre o país e a sua cultura;
- Formato de Apresentação PowerPoint;
- Duração: 5 minutos.

Para saber quais os países de origem de cada aluno realizei uma tabela onde os alunos à frente do seu número colocavam o seu país de origem, de seguida de forma aleatória coloquei dentro de três sacos alguns números dos alunos da turma, retirava um número o aluno escolhido como representante do grupo, esses números representavam um país. Como mencionado anteriormente, também nesta sessão, referi quais eram os grupos de trabalho (5 grupos).

No último momento, os alunos procederam à apresentação dos trabalhos à turma:

- Grupo 1- Cabo Verde
- Grupo 2- Lisboa
- Grupo 3- Nepal
- Grupo 4- Senegal
- Grupo 5- Brasil

2.8.4. Balanço

A implementação do projeto “Diversidade Cultural”, permitiu alcançar os objetivos inicialmente definidos, nomeadamente dar a conhecer diferentes culturas presentes na turma e promover a inclusão dos alunos PLNM.

Ao longo das diferentes sessões, os alunos tiveram a oportunidade de contactar com realidades culturais distintas, de refletir sobre os conceitos de diversidade, respeito e tolerância, e de desconstruir estereótipos e preconceitos que se verificavam no início do ano letivo. Os trabalhos realizados promoveram uma maior valorização da diversidade cultural, permitindo aos alunos desenvolverem uma postura mais empatia e cooperativa no seio do grupo.

O projeto esteve articulado com a componente de Cidadania e Desenvolvimento, através do trabalho de temas como interculturalidade, direitos humanos, respeito pela diferença e inclusão, em alinhamento com os referenciais curriculares nacionais. A abordagem destes temas contribuiu para o desenvolvimento de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, como a cidadania ativa, a comunicação em contextos diversos e a convivência democrática. A nível pedagógico na minha disciplina, procurei realizar os grupos de trabalho incluindo os alunos nos diferentes grupos e tentando não os colocar todos juntos. O projeto permitiu ainda a articulação com

a disciplina de português, através da expressão oral e escrita e TIC, no uso de ferramentas digitais. Os alunos desenvolveram competências de pesquisa, análise crítica de informação, síntese e apresentação oral, promovendo aprendizagens num contexto real e significativo.

Do ponto de vista relacional, registou-se uma evolução positiva no comportamento da turma, nomeadamente ao nível da inclusão dos colegas PLNM, onde verifiquei no decorrer das aulas de EF e comentários realizados pelos outros docentes da turma, verificou-se ainda uma diminuição de atitudes de exclusão ou desvalorização das diferenças, ou seja, verificou-se um maior envolvimento da turma nas dinâmicas propostas e uma crescente consciência da importância do respeito mútuo.

Em suma, o projeto contribuiu para transformar a sala de aula num espaço mais inclusivo, participativo e respeitador da diversidade, atingindo os objetivos propostos e evidenciando a pertinência de intervenções pedagógicas focadas na formação de cidadãos informados, críticos e socialmente responsáveis.

2.8.4. Conclusões

A implementação deste projeto permitiu constatar uma melhoria na dinâmica relacional da turma. Os alunos começaram a demonstrar maior abertura para com os colegas de outras nacionalidades, revelando curiosidade e interesse pelas suas culturas. Verifiquei, também, uma redução de comportamentos discriminatórios e uma maior predisposição para a cooperação e ajuda mútua.

Além disso, os alunos desenvolveram competências sociais e cívicas, tais como o respeito pela diferença, a empatia e o espírito de solidariedade, em consonância com o que é preconizado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017) e nas Diretrizes da UNESCO (2006). Constatei, igualmente, que a abordagem da interculturalidade favoreceu a criação de um ambiente de aprendizagem mais inclusivo como pretendia, onde todos os alunos se sentiram parte integrante do grupo.

Este projeto, ajudou-me a transmitir que a educação para a diversidade cultural deve ser uma prioridade no currículo escolar, contribuindo para a construção de uma escola mais justa, equitativa e plural.

3. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE), está organizado num sistema universal e aberto de várias modalidades e de práticas desportivas de forma a integrar as suas dimensões (ensino, treino, recreação e competição) (Pedroso et al., 2021). Esta organização permite com que todos os alunos possam praticar uma modalidade desportiva fora o seu horário letivo, dando oportunidade aos alunos que por diversos motivos não o podem fazer. O DE tem como visão, garantir uma oferta desportiva o mais variada possível de modo a conseguir envolver a comunidade escolar (Pedroso et al., 2021).

Apesar de não ser desporto federado, o desporto escolar também apresenta competições, pois as mesmas são um fator importante e motivador para os alunos de forma que estes comecem a praticar atividade física regular. Esta organização, ajuda a que os jovens sejam mais ativos e saudáveis, o que existe por vezes a mudança de hábitos e mentalidade por parte dos alunos, com estes pequenos passos esta organização ajuda a que parte da comunidade escolar se torne mais ativa e saudável.

Importante referir, que o DE se rege por seis eixos: um dos eixos “+ desporto + atividade física”, neste eixo destina-se à criação de torneios (fase escola, fase local e fase nacional) como também a criação de atividades, como por exemplo, a escola ativa e sobre rodas; formação de alunos e professores, são desenvolvidas ações de formação destinadas aos elementos da estrutura do DE, aos professores do DE e aos alunos; “cidadania, inclusão, ética”, neste eixo é pretendido a transmissão de valores no e pelo desporto, como também a inclusão de atividades de desporto adaptado; “cogestão e codecisão na escola”; “desporto verde e sustentável”, o objetivo deste eixo é o desenvolvimento de atividades que ajudem na transmissão de valores que levem a ações futuras de sustentabilidade por parte dos alunos; “envolvimento das/nas comunidades”, este eixo deve ser sempre desenvolvido tendo em conta o contexto de cada escola, pois cada qual tem características e ofertas próprias (Pedroso et al., 2021).

Deste modo, para a criação do núcleo do desporto escolar na escola, deve-se analisar sempre a realidade presente na escola (avaliação inicial, condições, possibilidades e necessidades dos alunos e da escola), ou seja, é importante perceber as condições que a escola tem em termos de material, infraestruturas e recursos humanos, perceber também o interesse dos alunos relativamente às modalidades desportivas, de forma a decidir quais as modalidades que se vão lecionar no desporto escolar.

3.1. Caracterização do Agrupamento

No que diz respeito à oferta de modalidades na EACF, esta poderia ser um pouco mais diversificada, pois o DEF apostava principalmente na modalidade de voleibol onde existiam mais escalões. Em anos anteriores, a escola oferecia golf como opção, onde tinham uma grande aderência por parte dos alunos, mas deixou de o fazer devido à pandemia.

Enumerando as opções existentes na EACF, incluem-se atletismo, atividades rítmicas expressivas, ténis, ténis de mesa, badminton e voleibol.

Considerando a oferta disponível, optei pela modalidade de voleibol, pois foi a que me despertou mais interesse e na qual já tinha alguma experiência prática adquirida durante o meu percurso académico. Assim, quis aplicar os meus conhecimentos nesta modalidade.

Tendo em conta os recursos temporais, o escalão que estive a dinamizar, iniciados masculinos, composto por um grupo/equipa de dezoito elementos. Os treinos eram distribuídos por duas sessões, às quintas-feiras das 13h45 às 14h30 e às sextas-feiras das 13h45 à 15h15. Já os recursos espaciais, os treinos decorreram sempre no pavilhão desportivo e relativamente aos recursos humanos, acompanhei a professora Cristina Braga, que foi atleta profissional de voleibol durante muitos anos, o que me ajudou a adquirir ainda mais conhecimento sobre a modalidade.

3.2. Caracterização grupo/equipa

Durante o estágio, desempenhei funções no grupo/equipa de iniciados masculinos da modalidade de voleibol. Este grupo foi inicialmente constituído por 10 alunos, número insuficiente para garantir uma participação competitiva regular e para cumprir os critérios estabelecidos pelo DE. Reconhecendo esta limitação, desenvolvi, em conjunto com a professora Cristina Braga, um cartaz que foi afixado em diversos pontos da escola (Apêndice XVIII), com o objetivo de recrutar mais alunos para a equipa.

Estas estratégias, aliadas ao diálogo informal com alunos das turmas do professor Ricardo Moura, permitiram alcançar o objetivo de aumentar o número de participantes. Assim, o grupo-equipa passou a contar com o número mínimo exigido pelo regulamento do DE.

O grupo passou a ser composto por elementos, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. Em termos de experiência, o grupo revelou-se bastante heterogéneo- alguns alunos já possuíam contacto prévio com o voleibol, quer através de clubes, quer de anos anteriores e outros estavam a praticar a modalidade pela primeira vez.

Esta diversidade exigiu uma abordagem pedagógica diferenciada, que permitisse responder às necessidades individuais sem comprometer a evolução coletiva. Verificou-se também que, apesar das diferenças iniciais, a maioria dos alunos demonstrava motivação, espírito de equipa, empenho nas tarefas propostas e assiduidade regular aos treinos.

Do ponto de vista comportamental, o grupo revelou-se, de forma geral, cooperante, respeitador e recetivo ao feedback, embora tenham exigido algumas dificuldades pontuais com a disciplina e o cumprimento de regras, sobretudo nos momentos iniciais da época. Estas situações foram progressivamente ultrapassadas através do reforço positivo, definição clara de normas e promoção da responsabilidade individual.

No decorrer do ano letivo, a equipa teve três encontros, dois deles na EACF, em que seríamos a escola organizadora em que estiveram presentes as seguintes escolas:

- Escola Básica de Bucelas;
- Escola Secundária de Caneças;
- Escola Básica Gaspar Correia;
- Escola Básica Padre José Rota.

Tive papel ativo na organização destes encontros, pois em conjunto com a professora Cristina, seleccionámos e convocámos os árbitros e alunos para as mesas de jogo, do 2º e 3º anos do curso profissional de desporto da escola. O terceiro e último encontro realizou-se na escola secundária de Caneças.

3.3. 1ª Etapa

Ao longo da minha intervenção pedagógica na área do DE, desenvolvi um conjunto de estratégias e atividades, em conjunto com a professora Cristina e também com o auxílio da professora Margarida, que treinava a equipa iniciadas feminina, que visaram o desenvolvimento técnico-tático dos alunos, bem como a sua progressiva integração na lógica coletiva do jogo.

Quadro 22-

Objetivos 1ª etapa do desporto escolar

Objetivos
Conhecer o grupo/equipa.
Realizar avaliação inicial.
Promover a integração dos alunos no contexto do grupo.
Iniciar o desenvolvimento da cultura de grupo/equipa.
Familiarizar os alunos com os materiais, espaços e organização das sessões.
Estabelecer rotinas básicas de treino.

3.3.1. Plano

Nesta fase inicial, a intervenção centrou-se essencialmente na avaliação diagnóstica do grupo/equipa, com o objetivo de recolher informações relevantes que orientassem o planeamento das sessões seguintes. Esta avaliação foi condicionada pelo reduzido número de alunos presentes com regularidade, sendo que a maioria apenas começou a comparecer de forma consistente nas últimas semanas deste período. Assim, o planeamento incidiu em atividades de observação direta e exploração motora, permitindo uma abordagem mais flexível e adaptada à realidade do grupo.

Foram utilizadas estratégias como observação sistemática durante jogos pré-desportivos, exercícios de manipulação de bola e dinâmicas de grupo, com o intuito de avaliar quatro domínios principais: o nível de desenvolvimento técnico, a coordenação motora geral, a capacidade de cooperação e interação em grupo, e a motivação dos alunos para a prática desportiva.

Os resultados da avaliação diagnóstica evidenciaram um grupo com níveis de desempenho técnico bastante heterogéneos, sendo que alguns alunos apresentavam noções básicas da modalidade enquanto outros revelam um conhecimento muito reduzido e/ou inexistente. A coordenação geral mostrou-se, em média, satisfatória, embora se tenham verificado dificuldades na execução ou o tempo

3.3.2. Balanço

Durante esta fase, os objetivos definidos permitiram orientar a intervenção de forma estruturada, apesar das dificuldades inerentes ao contexto. O conhecimento do grupo/equipa foi possível através da observação direta e do diálogo com os alunos, que facilitou a compreensão da sua motivação, níveis de compromisso e perfil individual.

A avaliação diagnóstica realizada revelou um grupo com grande heterogeneidade técnica e motora, mas com uma atitude positiva face à prática desportiva. Esta avaliação possibilitou a identificação clara das lacunas técnicas, especialmente nos gestos fundamentais do voleibol, bem como algumas necessidades ao nível do comportamento e cooperação em equipa. Foram criadas condições para promover a integração dos alunos no contexto da equipa, através da implementação de atividades lúdicas e jogos pré-desportivos, que contribuíram para um ambiente seguro, motivador e inclusivo. Esta abordagem inicial permitiu iniciar o desenvolvimento da cultura de grupo reforçando valores como o respeito, a cooperação e a responsabilidade individual.

Adicionalmente, a familiarização com o material e a organização das sessões ajudou a estabelecer rotinas básicas de aquecimento e treino, essenciais para o progresso das fases seguintes. Estas rotinas foram adaptadas ao nível e à diversidade do grupo, privilegiando a exploração motora e a manipulação de bola como pontos de partida.

Em suma, os objetivos da fase inicial foram em grande parte alcançados, tendo sido lançadas as bases para um trabalho técnico e coletivo mais estruturado. O balanço final apontou para um grupo motivado e com potencial para evolução, embora se tenha reconhecido necessidade de reforçar a assiduidade e o compromisso para garantir a continuidade do processo.

3.4. 2ª Etapa

Quadro 23-

Objetivos 2ª etapa desporto escolar

Objetivos
Aprimorar os gestos técnicos fundamentais do voleibol.
Adaptar os conteúdos e exercícios ao formato de competição do grupo.

Desenvolver a coordenação e o controlo técnico em contexto de treino e jogo reduzido.
Estimular a integração e a cooperação entre os elementos do grupo.
Proporcionar um ambiente motivador e desafiante.
Monitorizar a evolução individual e coletiva.

3.4.1. Plano

Com a regularização da assiduidade dos alunos nesta segunda etapa, foi possível planear e implementar uma Unidade Didática (UD) focada na melhoria de gestos técnicos fundamentais do voleibol, em resposta às lacunas identificadas na avaliação diagnóstica realizada na fase anterior. As principais necessidades do grupo centravam-se no toque de dedos, na manutenção da bola no ar e no serviço por baixo- elementos técnicos que revelaram inconsistência e insegurança por parte da maioria dos alunos.

Considerando, ainda, o formato competitivo oficial do DE (6x6), as sessões foram organizadas de forma progressiva e adaptadas à realidade do grupo, privilegiando situações de aprendizagem que favorecessem a transferência dos gestos técnicos para o contexto de jogo reduzido.

As sessões da unidade didática (UD) seguiram a seguinte estrutura:

- Exercícios de toque de dedos em espelho, com o foco no controlo e na precisão. Introdução de deslocamento lateral com passe para promover coordenação e ritmo;
- Desafios de manutenção da bola no ar, realizados individualmente e em pequenos grupos (trios), com o objetivo de estimular a continuidade da ação, a concentração e a cooperação.
- Progressões do gesto técnico do serviço por baixo, iniciando pela familiarização com a técnica (gesto isolado) até à aplicação em contexto funcional, com alvos definidos no campo adversário;
- Consolidação dos conteúdos trabalhados através de jogos reduzidos com regras formais, rotação simples e feedback técnico orientado para a correção e estabilização dos comportamentos técnicos- táticos.

Este plano permitiu não só uma evolução técnica progressiva, como também favoreceu a construção da dinâmica coletiva do grupo, através de exercícios cooperativos e lúdicos que reforçam o espírito de equipa. A ligação entre os conteúdos lecionados e o modelo competitivo dos encontros oficiais (6x6) foi assegurada pela constante simulação de situações reais de jogo, respeitando a complexidade e exigência do escalão etário em questão.

3.4.2. Balanço

Durante esta segunda etapa, foi possível observar uma evolução significativa nas competências técnicas dos alunos, com especial destaque para o toque de dedos e o serviço por baixo- os dois gestos que apresentavam maiores fragilidades na avaliação inicial. A progressão das tarefas e o trabalho sistemático permitiram ganhos visíveis na execução e controlo dos movimentos, mesmo considerando o nível de entrada heterogéneo dos participantes.

As atividades propostas foram, de modo geral, bem acolhidas pelo grupo, contribuindo para um ambiente de treino motivador e envolvente. A introdução do jogo “Rei do Campo”, numa fase mais avançada da UD, teve um impacto especialmente positivo na motivação e participação dos alunos, promovendo a aplicação funcional dos conteúdos técnicos em contexto lúdico e competitivo. Esta opção metodológica encontra suporte na abordagem ecológica defendida por Comédias (2012), ao considerar que o jogador decide e age em simultâneo, em função das informações que o contexto lhe fornece, e não a partir da reprodução mecânica de gestos técnicos isolados.

Nesta etapa foi estabelecida uma articulação com a equipa de iniciadas femininas, com que se partilhava o horário de treino às quintas-feiras. Esta colaboração revelou-se extremamente benéfica, pois permitiu aumentar o número de participantes em campo, diversificar as tarefas propostas e elevar a intensidade das sessões, além de promover o desenvolvimento do jogo coletivo e a socialização entre grupos distintos. Esta decisão está alinhada com a lógica dos constrangimentos manipuláveis no processo ensino-aprendizagem, apontada por Comédias (2012), que defende que as condições de prática devem recriar contextos semelhantes à competição, oferecendo campos de informação ricos e realistas.

No final da etapa, iniciou-se a preparação para o primeiro encontro competitivo do torneio de DE, tendo sido introduzidos momentos de treino mais orientados para a

organização tática, a compreensão das regras e o desenvolvimento da comunicação em campo. Este contacto inicial com o contexto competitivo conferiu uma dimensão mais realista e aplicável à intervenção pedagógica, reforçando o compromisso dos alunos com o grupo-equipa. Em linha com Comédias (2012), esta abordagem permitiu aos alunos encontrar soluções pessoais para os desafios do jogo, respeitando a diversidade de estilos e ritmos de aprendizagem, ao invés de procurar uma execução técnica padronizada.

3.5. 3ª Etapa

Quadro 24-

Objetivos 3ª etapa desporto escolar

Objetivos
Aprofundar a execução técnica de gestos fundamentais mais complexos.
Introduzir e consolidar os princípios básicos do sistema de jogo 6x6.
Promover a compreensão e aplicação de princípios táticos coletivos.
Estimular a transferência das aprendizagens para contextos de jogo real.
Fomentar a autonomia, cooperação e responsabilidade dos alunos.

3.5.1. Plano

A terceira etapa teve como principal foco dar continuidade ao trabalho técnico desenvolvido nas fases anteriores, introduzindo conteúdos de maior complexidade, tanto a nível técnico como tático. Tendo em conta a evolução positiva verificada na etapa anterior, foi possível avançar para introdução do serviço por cima, do remate com abordagem e impulsão e do bloco, enquanto ação defensiva coordenada na rede. Estes gestos, por exigirem maior coordenação, controlo motor e leitura de jogo foram desenvolvidas de forma progressiva, com base em tarefas diferenciadas e ajustadas ao nível dos praticantes.

Para além dos aspetos técnicos, a intervenção nesta fase procurou integrar os fundamentos de organização tática, com destaque para a introdução do sistema de jogo 6x6- formato adotado nos encontros oficiais da modalidade- e dos primeiros princípios do sistema defensivo. Trabalharam-se noções de ocupação racional do espaço,

rotatividade, comunicação entre jogadores, bem como apoio ao bloco e cobertura defensiva ao remate.

As sessões foram planeadas com base no modelo pedagógico TGfU, que valoriza a aprendizagem através do jogo, aproximando o contexto de treino ao da competição. Assim, foram utilizadas situações de jogo reduzido (2x2, 3x3 e 4x4), com tarefas específicas centradas em objetivos táticos, como a alternância entre ataque rápido e jogo de construção, a comunicação com o distribuidor ou a reação defensiva ao remate do adversário.

Entre os exercícios utilizados, destacam-se o “serviço alvo”, com marcações no campo para desafiar a precisão e consistência do gesto; o bloco na parede, para treinar o tempo de salto e o posicionamento das mãos; e o remate com passe prévio, favorecendo a coordenação entre distribuidor e atacante. Para a consolidação dos conteúdos, foram introduzidos jogos condicionados com regras adaptadas, de modo a promover a compreensão tática e a tomada de decisão em tempo real.

No final desta etapa, os alunos foram envolvidos na preparação para o segundo encontro da época, com simulação de jogo e construção de estratégias coletivas, o que contribuiu para o aumento do seu sentido de responsabilidade e compromisso com a equipa. A avaliação, de carácter formativo e contínuo, assentou na observação direta e no registo de desempenhos em contexto de prática. Foram igualmente promovidos momentos de autoavaliação, nos quais os alunos refletiam sobre as dificuldades sentidas e os progressos alcançados.

A metodologia adotada nesta fase baseou-se em princípios pedagógicos que defendem a aprendizagem contextualizada e orientada pelo jogo, valorizando a ligação entre a tática e a sua aplicação prática em situações reais de competição (Teoldo et al., 2010; Comédias, 2012). Esta abordagem permitiu desenvolver, simultaneamente, as capacidades técnicas e a tomada de decisão dos alunos, promovendo uma adaptação mais eficaz ao jogo coletivo. A progressiva complexidade das competências essenciais e para a preparação adequada da equipa para desafios competitivos futuros.

3.5.2. Balanço

Esta etapa revelou-se particularmente exigente, embora também bastante proficiente, permitindo alcançar grande parte dos objetivos previamente estabelecidos.

Observou-se uma evolução significativa na autonomia técnica dos alunos, que passaram a executar os gestos com maior consistência e rigor, destacando-se a assimilação satisfatória do serviço por cima por parte de uma parcela considerável do grupo. Todavia, o desenvolvimento do bloco apresentou dificuldades crescidas, sobretudo devido a limitações no controlo da impulsão e no tempo de salto, evidenciando a necessidade de intervenção continua nestes domínios. O remate constituiu um conteúdo motivador, tendo sido bem acolhido pelos praticantes, o que contribuiu para o desenvolvimento do seu empenho durante as sessões.

No âmbito tático, verificou-se uma melhoria clara na organização coletiva em contexto de jogo, traduzida numa articulação mais eficaz entre elementos da equipa e numa compreensão mais aprofundada do sistema 6x6. A comunicação entre a equipa revelou-se também mais eficiente, refletindo o trabalho sistemático desenvolvido na aplicação dos princípios defensivos e ofensivos planeados. Apesar destas melhorias, os resultados alcançados no segundo torneio ficaram aquém das expectativas, indicando que a consolidação das aprendizagens e a adaptação ao contexto competitivo ainda requerem um processo continuo de aperfeiçoamento.

Em suma, o balanço desta etapa evidencia que, embora os objetivos técnicos e táticos tenham sido em larga medida atingidos, tornou-se imprescindível prosseguir o trabalho de consolidação das competências mais complexas, assim como desenvolver a preparação física e psicológica dos alunos, com vista a otimizar o desempenho coletivo em futuras competições.

3.6. 4ª Etapa

Quadro 25-

Objetivos 4ª etapa desporto escolar

Objetivos
Consolidar o serviço por cima, bloco e remate em contexto de jogo.
Aplicar conteúdos técnicos e táticos em jogos simulados.
Desenvolver a tomada de decisão e adaptação a adversários variados.
Melhorar a organização, comunicação e posicionamento da equipa.

3.6.1. Plano

A última etapa da centrou-se na preparação para o jogo final de época, bem como na consolidação e reforço dos conteúdos técnicos e táticos abordados ao longo do ano. Tendo em conta o balanço da etapa anterior, que revelou progressos significativos no serviço por cima e no remate, mas também dificuldades no bloco e na adaptação ao contexto competitivo, esta fase teve como objetivo proporcionar um contexto próximo da competição real, onde os alunos pudessem aplicar as aprendizagens de forma integrada sob pressão.

Para tal, as sessões foram organizadas sob a forma de minitorneios internos, recorrendo ao modelo de “sobe e desce”, com jogos de curta duração (5 minutos), que favoreceram a competitividade saudável e permitiram a rotatividade das equipas, garantindo diversidade de adversários e desafios. Esta estrutura promoveu o desenvolvimento da tomada de decisão em tempo real, a capacidade de adaptação a diferentes estilos de jogo e a resistência física e mental dos alunos, preparando-os para o desafio competitivo final.

Foi ainda dada a liberdade aos alunos para assumirem diferentes papéis, como árbitros, marcadores de pontos e treinadores, promovendo o sentido de responsabilidade, o trabalho colaborativo e uma compreensão mais abrangente de jogo enquanto fenómeno coletivo e estratégico. Esta estratégia contribuiu para o aumento do envolvimento dos alunos e para o desenvolvimento de competências sociais e cognitivas essenciais à sua formação desportiva. No domínio técnico e tático, realizaram-se sessões específicas para rever os gestos técnicos mais exigentes, nomeadamente o bloco e o remate, bem como para consolidar a organização defensiva e ofensiva, enfatizando a importância da comunicação e do posicionamento em campo. O acompanhamento próximo e a avaliação formativa permitiram ajustar os conteúdos às necessidades emergentes, garantindo um trabalho personalizado que potenciou o progresso de cada aluno e da equipa como um todo.

3.6.2. Balanço

Esta etapa final revelou-se bastante positiva em diversos aspetos, nomeadamente na motivação, no compromisso e no desempenho técnico-tático dos alunos, cumprindo assim os objetivos traçados. A implementação dos minitorneios no formato “sobe e desce” revelou-se eficaz para estimular o entusiasmo dos jogadores e garantir múltiplas

oportunidades de participação ativa, o que favoreceu o desenvolvimento da tomada de decisão e a adaptação a diferentes contextos competitivos.

Os alunos demonstraram uma evolução significativa na consolidação dos conteúdos técnicos, especialmente no serviço por cima, bloco e remate, aplicando-os com maior precisão durante as situações de jogo. Para além disso, assumiram com responsabilidade diferentes papéis, como árbitros e treinadores o que contribuiu para a sua compreensão global do jogo e para o fortalecimento do espírito de equipa. No plano tático, verificou-se uma melhoria na organização, comunicação e posicionamento em campo, refletindo o trabalho desenvolvido ao longo das sessões. O último jogo da época permitiu consolidar todo o trabalho realizado, proporcionado uma experiência competitiva realista que reforçou a preparação física e mental da equipa.

Em suma, esta fase final confirmou a eficácia do plano implementado, culminando num ambiente de treino positivo e numa experiência coletiva enriquecedora, que encerrou o processo pedagógico com um claro sentimento de missão cumprida.

3.7. Outras atividades do Desporto Escolar na escola ACF

Ao longo do ano letivo, de acordo com o Plano Anual de Atividades do grupo de Educação Física, previamente definido numa das primeiras reuniões de departamento, foram calendarizados diversos torneios internos interturmas e eventos competitivos externos, nos quais estive diretamente envolvida enquanto estagiária. Estes torneios, distribuídos pelas diferentes etapas do ano escolar, procuraram fomentar o espírito competitivo saudável, a vivência das regras do jogo, a prática regular da atividade física e a cooperação entre alunos de diferentes turmas e anos de escolaridade.

As datas dos torneios internos foram estabelecidas de forma a coincidir com os momentos de maior disponibilidade logística e educativa da escola, nomeadamente:

Quadro 26-

Atividades do Plano Anual de Atividades (PAA)

Atividades	Conteúdos	Disciplina	Calendarização
Corta-Mato	Atletismo – Aptidão aeróbia	Educação Física	2/10/2024
Mega Salto, Mega	Atletismo	Educação Física	18/12/2024

Sprint e Mega Lançamento			
Torneio de Voleibol	Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	Educação Física	6/03/2025 (3º ciclo) 7/03/2025 (secundário)
Torneio de Basquetebol	Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol	Educação Física	8/05/2025 (3º ciclo e secundário)
Torneio de Ténis de Mesa	Jogos de Raquetes - Ténis de mesa	Educação Física	14/04/2025
Torneio de Badminton	Jogos de Raquetes - Badminton	Educação Física	14/04/2025
Torneio A Junt@ contigo!	Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol e Basquetebol Xadrez	Educação Física	6/05/2025

Nos dias destes torneios, tanto eu como o meu colega de estágio participámos ativamente na organização e operacionalização dos mesmos, desempenhando diversas funções. Estivemos responsáveis por tarefas como:

- Apoio na mesa de jogo, preenchendo e atualizando as grelhas de classificação;
- Realização das chamadas dos jogos e controlo das equipas;
- Registo das presenças dos alunos participantes;
- Acompanhamento e supervisão de campos específicos de jogo, com o objetivo de garantir que os alunos do curso profissional de Desporto que estavam a arbitrar cumpriam as regras estabelecidas no regulamento;
- Resolução e prevenção de eventuais conflitos ou situações problemáticas, assegurando o bom funcionamento das atividades.

É de destacar que os meus alunos participaram em vários destes torneios internos, tendo demonstrado um excelente desempenho competitivo, espírito de equipa e cumprimento das normas. Em alguns desses torneios, as suas equipas conseguiram alcançar boas classificações, destacando-se entre os demais pela atitude, entrega ao jogo e respeito pelas regras.

Quadro 27-

Resultados 7ºT1

Torneio	Lugar	Alunos
Corta-mato	1º	Aluno nº14
	2º	Aluno nº13
Mega Salto, Mega Sprint e Mega Lançamento	1º	Aluna nº15
Torneio voleibol	1º	Alunos nº9, 12 e 25
	3º	Alunas nº 19 e 21
Torneio de badminton	3º	Aluno nº10
	1º	Aluna nº3

Para além dos torneios internos, a escola participou também no torneio externo organizado pela Junta de Freguesia de Loures, torneio “A Junt@ contigo”, uma competição de âmbito local que envolveu diversas escolas do concelho. Neste evento, tive a oportunidade de acompanhar a equipa de iniciados masculinos, em conjunto com a professora Cristina, desempenhando igualmente funções de apoio e orientação. A participação revelou-se um verdadeiro sucesso, tendo a escola conquistado o 1.º lugar, resultado que reflete o esforço, o trabalho desenvolvido ao longo do ano e a qualidade do desempenho dos nossos alunos.

A minha participação nestas atividades contribuiu significativamente para o desenvolvimento de competências de organização, gestão de eventos desportivos escolares e trabalho em equipa, reforçando a importância do desporto escolar como ferramenta pedagógica e formativa.

3.8. Projeto T.O.P Desporto Escolar

Quadro 28-

Objetivos projeto T.O.P desporto escolar

Objetivos
Promover a inclusão através de uma modalidade adaptada.
Desenvolver competências motoras sociais em contexto de igualdade.
Promover a inclusão inversa.
Quebrar estigmas e promover atitudes empáticas e cooperativas.
Sensibilizar para a importância das práticas desportivas inclusivas no contexto do Desporto Escolar.

3.8.1. Tema

A escolha do tema do projeto T.O.P do DE, está associado ao projeto de seminário tema “Desporto Escolar Adaptado- Voleibol sentado” porque, tendo em conta que o agrupamento de escolas, 4 de outubro, onde a escola em que realizei o estágio pedagógico está inserida, integra alunos com deficiência motora e a modalidade mais frequentada na EACF é o voleibol, considereei pertinente abordar uma modalidade adaptada que promovesse a inclusão de forma concreta e prática.

Optei por trabalhar o voleibol sentado por se tratar de uma modalidade acessível a todos os alunos, independentemente das suas capacidades físicas, e por permitir desenvolver competências motoras e sociais num contexto de igualdade. Para além disso, este desporto constitui uma ferramenta eficaz para promover a chamada inclusão inversa, permitindo que os alunos sem deficiência tenham contacto com a realidade da prática adaptada, compreendam melhor os desafios enfrentados pelos colegas com limitações motoras e desenvolvam atitudes de cooperação e respeito pela diferença.

Este projeto foi desenvolvido, tendo como principal objetivo promover a inclusão através de uma modalidade adaptada: o voleibol sentado. A escolha desta vertente específica do desporto adaptado visou criar uma oportunidade de prática desportiva para os alunos das equipas masculina e feminina, do escalão iniciados, reforçando a noção de

inclusão inversa - ou seja, proporcionar a estes alunos a vivência direta de uma modalidade adaptada, quebrando estigmas e promovendo atitudes mais empáticas e cooperativas.

A inclusão inversa- ou reverse integration- é compreendida como a inclusão intencional de participantes sem deficiência em modalidades adaptadas que historicamente são desenhadas para pessoas com deficiência (Ramsden et al., 2023). Esta abordagem visa promover experiências de prática conjunta e interação social, contribuindo para a compreensão mútua das capacidades individuais e desafiar estigmas (Ramsden et al., 2023; Project DITEAM12, 2012). No espectro de inclusão proposta por Black e Stevenson (2012), a inclusão inversa aparece como uma prática que integra todos os participantes em atividades adaptadas, reforçando oportunidades equitativas de participação.

3.8.2. Enquadramento Teórico

O enquadramento legal é dado pelo Decreto-Lei nº54/2018, que estabelece os princípios da educação inclusiva em Portugal. Este documento define que as escolas devem garantir a participação plena de todos os alunos, independentemente das suas condições individuais, assegurando contextos flexíveis e ajustados às suas necessidades (Diário da República, 2018). Embora o foco do decreto incida no ensino regular, os seus princípios estendem-se às atividades como o Desporto Escolar (DE), que deve igualmente refletir uma abordagem inclusiva. O DE, enquanto componente extracurricular da educação física, deve funcionar como uma extensão das práticas educativas inclusivas, oferecendo oportunidades de participação a todos os alunos, incluindo os que apresentam limitações funcionais. No entanto, verifiquei que a realidade das escolas portuguesas ainda não reflete esse ideal. A oferta de modalidades adaptadas é, na maioria dos casos, inexistente ou simbólica. De acordo com Saraiva et al. (2013), num estudo que abrangeu 907 escolas em Portugal, apenas cinco apresentavam modalidades de desporto adaptado no seu plano de atividades regular, o que ilustra de forma evidente a reduzida implementação deste tipo de práticas.

Contudo, apesar do enquadramento legal e das evidências científicas que sustentam os benefícios da prática desportiva adaptada, persistiram obstáculos à sua implementação em contexto escolar. Os trabalhos de Boaventura, Castelli e Barata (2009) evidenciaram que a prática regular de atividade física por pessoas com deficiência contribui para a melhoria da autonomia, da autoestima, da saúde física e da integração

social. No entanto, os mesmos autores identificaram várias barreiras à sua concretização, nomeadamente a escassez de recursos materiais e humanos, a ausência de formação especializada e as atitudes discriminatórias ainda presentes em alguns contextos educativos.

Com a análise do contexto educativo presente nas escolas, constatei que as principais dificuldades enfrentadas pelas escolas na implementação do desporto adaptado correspondiam, de forma transversal, a quatro áreas (Barros, 2014; Almeida, 2010):

1. A falta de formação específica por parte dos docentes, que se sentiam pouco preparados para trabalhar com alunos com deficiência;
2. A escassez de recursos materiais e infraestruturas adaptadas;
3. A ausência de tempo letivo e não letivo dedicado ao planeamento colaborativo e à diferenciação pedagógica;
4. A limitada sensibilização das estruturas de gestão escolar para a importância da inclusão no desporto;

Além disso, as escolas tendem a privilegiar uma lógica competitiva e seletiva no Desporto Escolar, centrada em modalidades convencionais como o futebol, o que contribui para a exclusão indireta de alunos com deficiência. Esta monocultura desportiva reduz o leque de oportunidades para práticas adaptadas, alimentando desigualdades no acesso à atividade física (Saraiva et al., 2013).

Apesar destes constrangimentos, identifiquei também alguns avanços e soluções em curso. A Federação Portuguesa de Voleibol, através do projeto “ParaVolei”, tem vindo a promover o voleibol sentado como modalidade inclusiva, fornecendo apoio técnico, formação e materiais às escolas que pretendam implementar esta atividade (Federação Portuguesa de Voleibol, s.d.). Paralelamente, a Direção-Geral da Educação, em articulação com a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, tem dinamizado a entrega de kits desportivos adaptados a agrupamentos escolares, com o objetivo de criar condições logísticas mínimas para a prática de modalidades inclusivas (Direção Geral de Educação & Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, 2022).

3.8.3. Procedimentos

Com o intuito de promover a sensibilização para a inclusão no DE através da inclusão inversa, desenvolvi uma atividade de voleibol sentado integrada no último treino do ano letivo, envolvendo as equipas do escalão iniciados (feminina e masculina).

Embora nenhum dos participantes apresentasse deficiência motora, a atividade foi planeada com um forte carácter pedagógico, permitindo aos alunos experimentar, de forma prática, uma modalidade adaptada. Esta vivência teve como principal finalidade fomentar a empatia e a consciência para a importância de práticas desportivas inclusivas, através da experiência de limitações funcionais simuladas. Na preparação da sessão, segui as orientações técnicas definidas no Regulamento do Desporto Escolar para o voleibol sentado, adaptando o espaço e os materiais às exigências da modalidade. O campo foi reduzido, a rede foi colocada a 1,05 metros, e apliquei a principal regra distintiva do voleibol sentado, a obrigatoriedade de manter contacto permanente com o solo durante os gestos técnicos.

Organizei a sessão em três momentos distintos:

1. Apresentação e contextualização - Iniciei a atividade com uma breve explicação sobre o que era o voleibol sentado, a sua origem no contexto paralímpico e a sua integração no programa do Desporto Escolar. Introduzi o conceito de inclusão inversa, clarificando que a atividade visava proporcionar uma perspetiva prática sobre as dificuldades que atletas com deficiência motora enfrentam e destacar o valor da inclusão no desporto;
2. Desenvolvimento da prática - Dei liberdade aos alunos para criarem equipas mistas, e conduzi dois jogos curtos (5 minutos), com rotação de jogadores e regras simplificadas. Todos os alunos jogaram sentados no chão, tal como estipula o regulamento, respeitando o contacto contínuo com o solo. Durante a atividade, observei grande envolvimento, espírito de cooperação e vontade de superação. Os alunos enfrentaram algumas dificuldades, nomeadamente ao nível da mobilidade e execução técnica na posição sentada, mas reagiram com entusiasmo e curiosidade.
3. Reflexão final - no final da sessão, promovi um momento de reflexão em grupo, onde incentivei os alunos a partilhar as suas sensações, dificuldades sentidas e aprendizagens adquiridas. As respostas revelaram uma maior

consciência em relação às barreiras enfrentadas por atletas com deficiência, bem como um novo olhar sobre a prática desportiva adaptada e os seus desafios técnicos e físicos.

3.8.4. Balanco

O projeto desenvolvido atingiu, de forma consistente, os objetivos propostos inicialmente, nomeadamente a promoção da inclusão através do voleibol sentado enquanto modalidade adaptada. A escolha desta vertente revelou-se adequada para proporcionar uma oportunidade prática de participação desportiva a todos os alunos das equipas de iniciados, cumprindo o objetivo de inclusão real e efetiva, mesmo na ausência de participante com deficiência motora.

Ao proporcionar aos alunos sem deficiência motora a experiência direta do voleibol sentado, o projeto concretizou o objetivo de inclusão inversa, sensibilizando-os para as dificuldades e barreiras enfrentadas pelos seus colegas com limitações funcionais. A vivência prática e o contacto com regras específicas da modalidade promoveram a empatia, a cooperação e o respeito pela diferença, como se prendia. A reflexão final realizada com os alunos confirmou o desenvolvimento de uma maior consciência sobre os desafios da prática desportiva adaptada, validando o propósito de quebrar estigmas e promover atitudes mais empáticas e colaborativas no contexto escolar. Esta etapa reforçou o papel do desporto como ferramenta educativa e inclusiva, alinhada com os princípios da educação inclusiva definidos no enquadramento legal.

Ainda assim, as barreiras identificadas e as respostas dos alunos evidenciam que a iniciativa contribuiu para superar algumas das dificuldades apontadas na literatura, nomeadamente a sensibilização e a valorização do desporto adaptado no DE. Em suma, o projeto cumpriu os seus objetivos, promovendo a inclusão e a sensibilização para a prática desportiva adaptada, evidenciando-se como uma estratégia eficaz e recomendável para a continuidade e expansão no contexto escolar.

3.8.5. Conclusões

A realização deste projeto permitiu-me compreender, de forma mais aprofundada, os desafios e as potencialidades da inclusão no contexto do DE. Ao planear e dinamizar uma atividade de voleibol sentado com alunos sem deficiência, inserida no contexto do DE, procurei uma estratégia de inclusão inversa, permitindo que os alunos vivenciassem as

limitações impostas por uma modalidade adaptada. Esta abordagem revelou-se uma mais-valia, tanto no plano pedagógico como no plano humano, ao proporcionar uma experiência diferenciadora, potenciadora de empatia, reflexão crítica e valorização da diversidade.

Para além do impacto direto na área do DE, este projeto revelou-se transversal a outras áreas curriculares nomeadamente à EF, a educação para a cidadania e as ciências sociais. A articulação entre áreas permitiu abordar a inclusão de forma holística, promovendo valores como igualdade, a solidariedade e o respeito pela diferença. também com este projeto pretendi ligar a um dos objetivos do meu seminário que era a inclusão. Assim, a atividade de voleibol sentado não se limitou a desenvolver competências motoras, mas contribuiu um espaço para construção de competências sociais e éticas, essenciais para a formação integral dos alunos.

No contexto do estágio pedagógico, esta experiência foi particularmente relevante, pois permitiu-me aplicar conceitos teóricos em contexto real, refletir sobre as práticas inclusivas e ajustar estratégias de ensino para responder às necessidades de um grupo diferente, tal como pretendia com o desenvolvimento do meu projeto seminário. O projeto confirmou a importância de o DE assumir um papel formativo que transcenda a vertente competitiva, comprometido com a diversidade.

Concluo, assim, que a integração de práticas adaptadas no DE- mesmo na ausência de alunos com deficiência - constitui um caminho viável e necessário para promover a inclusão e a cidadania. Este projeto revelou-se uma oportunidade para o desenvolvimento pessoal profissional, reforçando a minha convicção de que o desporto adaptado é um instrumento poderoso para a construção de escolas mais inclusivas e sociedades mais empáticas.

4. Projeto Seminário

O seminário constituiu uma etapa essencial no meu percurso de formação, tendo sido por mim protagonizado e orientado para a identificação, análise e resolução de um problema no âmbito da EF e DE, no contexto escolar e/ou do agrupamento onde decorreu o meu estágio pedagógico.

O principal objetivo do Seminário foi estudar, refletir, propor e debater soluções para uma problemática concreta, com o intuito de contribuir para a melhoria da prática pedagógica e para a valorização da EF na escola. Neste sentido, procurei apresentar argumentos que fundamentassem a escolha do tema, demonstrando a sua relevância tanto para o desenvolvimento das minhas competências enquanto estagiária, como para dar resposta a desafios identificados na minha área de especialidade. Neste capítulo, apresento a estrutura e os principais contributos do Seminário, refletindo de forma crítica sobre as necessidades detetadas, as decisões tomadas e as ações implementadas ao longo do processo.

4.1. 1ª Etapa

Quadro 29-

Objetivos 1ª etapa projeto seminário

Objetivos
Identificar dificuldades dos professores na Educação Física Inclusiva.
Escolher o tema do projeto com base nas opiniões dos professores.
Definir perguntas orientadoras para guiar o desenvolvimento do seminário.
Compreender a realidade da inclusão na Educação Física.
Preparar estratégias para promover a participação ativa de todos os alunos nas aulas de Educação Física.

4.1.1. Justificação do tema

Durante as reuniões de grupo e em conversas informais com os professores do grupo de educação física, verifiquei que existiam alguns temas onde os professores sentiam

dificuldades aquando da sua lecionação, como na patinagem, orientação e em tornar a educação física inclusiva para os alunos com deficiência.

Assim, de modo a conseguir escolher o tema para o Projeto Seminário (PS), eu e o meu colega de estágio, desenvolvemos um questionário no Google Forms, com duas questões, uma de resposta aberta de modo a termos a opinião dos professores do grupo, relativamente a possíveis melhorias no ensino aprendizagem da disciplina de EF na EACF e outra questão de escolha múltipla, onde colocamos três opções de intervenção e a opção de os professores do grupo sugerirem outras.

Após a análise das respostas ao questionário, foi possível eleger o tema que iria desenvolver no PS.

4.1.2. Tema

Neste seguimento, em conjunto com o núcleo de estágio, escolhemos o seguinte tema para desenvolver, “Educação Física Inclusiva - formas de integração dos alunos com limitações físicas e/ou cognitivas nas aulas de Educação Física”. A razão pela qual escolhi este tema, para além de ser um dos que foi mais votado pelos professores no questionário, também para mim, fazia todo o sentido de desenvolver o mesmo, uma vez que na minha turma, existia um aluno de nível um do espectro do autismo, em que inicialmente existiu uma pequena barreira para chegar até ele.

Deste modo, foram criadas duas perguntas de partida, que me ajudassem a definir a linha de pensamento, para a preparação e realização deste seminário:

- “Como é que a educação física pode ser adaptada de forma a garantir a inclusão de estudantes com diferentes necessidades, físicas e/ou cognitivas?”;
- “Quais as estratégias e recursos podem ser implementados para promover a participação ativa de todos os alunos nas atividades das aulas de Educação Física?”.

4.1.3. Objetivos

Durante o desenvolvimento deste projeto, consegui entender o porquê de os professores do grupo de EF, sentirem eventuais dificuldades na integração dos alunos com deficiência e na adaptação das tarefas para os mesmos.

Para que de futuro se torne mais fácil, caso os professores tenham alguma criança com necessidades, físicas e/ou cognitivas nas suas turmas, tracei como objetivo principal, a promoção de práticas pedagógicas inclusivas que garantam a participação segura e significativa de todos os alunos, independente da sua condição, fornecendo estratégias e recursos que permitam aos professores do GEF adaptar atividades e metodologias às necessidades específicas desses alunos.

Tendo por base este objetivo, achei importante perceber quais as dificuldades que os professores teriam caso tivessem um aluno com deficiência na sua turma e quais as estratégias que implementariam de modo a incluir o aluno na aula com a restante turma, surgindo assim os objetivos específicos deste projeto.

4.1.4. Enquadramento teórico

- História da Inclusão no Ensino e na Educação Física em Portugal

A inclusão educacional em Portugal tem evoluído significativamente nas últimas décadas, refletindo mudanças sociais, políticas e legislativas. Durante o período pós- 25 de Abril, o país iniciou reformas educativas voltadas para a democratização do acesso à educação (Silva, 2018). A Constituição da República Portuguesa de 1976 estabeleceu o direito à educação para todos, sem discriminação, mas apenas nas décadas seguintes começaram a ser desenvolvidas políticas concretas de inclusão escolar (Ministério da Educação, 2008)

No final do século XX, a legislação passou a enfatizar a integração de alunos com necessidades educativas especiais (NEE) nas escolas regulares, promovendo a adaptação curricular e a formação de professores para lidar com a diversidade (Almeida & Rodrigues, 2015). A EF, enquanto disciplina curricular, desempenha um papel fundamental na inclusão, pois promove competências motoras, sociais e cognitivas, favorecendo a participação de todos os alunos (Pereira & Santos, 2019). Programas específicos, como atividades adaptadas e projetos de desporto escolar inclusivo, têm sido implementados para garantir a participação plena de alunos com diferentes capacidades (Costa, 2020).

Assim, a trajetória da inclusão em Portugal evidencia um movimento contínuo de transformação do ensino, no qual a EF surge como um espaço privilegiado para a prática de estratégias inclusivas, contribuindo para a igualdade de oportunidades e para o desenvolvimento integral dos alunos.

- Escola Inclusiva

No presente relatório, os documentos da UNESCO são mobilizados enquanto referenciais internacionais de enquadramento conceptual, não assumindo carácter normativo no contexto português, sendo a prática pedagógica fundamentada nos normativos nacionais, nomeadamente o Decreto-Lei nº 54/2018 e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Para abordar este tema, é importante enquadrar a educação inclusiva à luz do Decreto-Lei nº54/2018, que estabelece que as escolas portuguesas devem garantir que todos os alunos, independentemente da sua situação ou condição, tenham acesso a uma educação inclusiva, ajustada às suas necessidades. Em consonância com este enquadramento nacional, as orientações da UNESCO (2019) reforçam a ideia de que todos os estudantes são importantes e têm igual valor no processo educativo, contribuindo para uma maior coesão social.

Contudo, a realidade relativamente aos alunos com deficiência em sempre corresponde ao que está previsto na legislação nacional, sendo ainda reduzido o número daqueles que são efetivamente integrados na comunidade escolar. Esta situação, que contraria os princípios do Decreto-Lei nº54/2018, é igualmente identificada nas orientações da UNESCO (2019), que evidenciam dificuldades persistentes na concretização da inclusão em contexto educativo. Devemos assim, ter em mente o que orienta e caracteriza as escolas portuguesas nos dias de hoje, ou seja, as suas matrizes sociais e culturais, uma vez que estas promovem uma escola inclusiva que respeite a individualidade e necessidades de todos os seus alunos (Seiça, 2011, cit. por Celestino et al.,2022).

Infelizmente, a imagem/visão que se tem nos dias de hoje sobre a diferença e incapacidade, obriga as escolas a debater e a instruir os alunos sobre este tema, de forma a combater os olhares e comentários discriminatórios para com estes alunos, levando assim a tornar a escola um lugar mais inclusivo (UNESCO, 1994, cit. por Celestino et al.,2022) e conseguir atingir o objetivo implementado pelo Decreto-lei nº54/2018, ter um ensino que chegue às necessidades de todos (Decreto-lei nº 54/2018, de 6 de julho).

- Educação Física Inclusiva

Supõem-se que todos os docentes da área do ensino da EF, tiveram formação sobre a temática Educação Física Inclusiva (EFI), porém, segundo a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico, em 2019, facultou informações de que 61% dos professores que lecionam no terceiro ciclo em escolas públicas e/ou privadas no nosso país, não se sentem preparados, à vontade para ensinar alunos com necessidades educativas especiais (NEE), aquando o término dos seus estudos (OECD, 2019, cit. por Celestino & Pereira, 2019).

É possível então afirmar, de que da teoria à prática vai um longo caminho, que por vezes se torna complicado para os professores de educação física, uma vez que, para muitos existe um sentimento de preocupação, pois não sabem se conseguirão gerir a heterogeneidade da turma, apoiando de forma correta as aprendizagens dos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) (Celestino, Pereira & Ribeiro, 2022).

O mesmo acontece por existir falta de conhecimento nesta área por parte dos professores, que deveria ser adquirida no primeiro ciclo de estudos do mestrado (Celestino & Pereira 2019), o que leva à exclusão ao invés da inclusão destes alunos (Costa, 1996, cit. por Celestino, Pereira & Ribeiro, 2022), para que o mesmo não aconteça os agentes de ensino têm de ser conhecedores de estratégias educativas que vão ao encontro das necessidades destes alunos, de modo a conseguirem incluir os mesmos durante as aulas (Tant & Watelain, 2016, cit. por Celestino & Pereira, 2019), tal como Carlota Leão da Cunha, da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDPD), “A maior barreira para a inclusão é a falta de formação (...) Mais do que o desporto adaptado nós queremos um desporto inclusivo, só que são coisas diferentes, um promove a inclusão inversa que é o desporto adaptado e outro é realmente a inclusão que é isso que tentamos atingir”.

Surge, portanto, a questão, como é que nós enquanto professores de educação física conseguimos realizar uma educação física inclusiva?

- Modelo CRIE

No decorrer do contacto que realizei a Dr^a. Carlota Leão da Cunha a mesma mencionou que para lecionarmos de modo a termos uma educação física inclusiva, temos de ter em consciência que não existem funcionalidades padrão, ou seja, não existem receitas, mas sim técnicas de cozinha. Assim, o objetivo do ensino inclusivo é

proporcionar que os alunos com deficiência participem o máximo possível das atividades junto dos seus colegas sem deficiência, promovendo dinâmicas mais inclusivas em vez de atividades separadas (Campos, 2019).

Deste modo, importa referir que enquanto professores destes alunos, para chegarmos às suas necessidades e os incluirmos nas nossas aulas, temos de adaptar as atividades/tarefas para que os mesmos consigam participar, para isso, temos de conhecer bem o nosso aluno. Assim, Black, em 2011 em Inglaterra, desenvolveu o “Espetro da Inclusão” (Black, 2011, cit. por Campos, 2019), de modo a ajudar os professores de educação física a superarem as suas dificuldades, dando-lhes ferramentas de modo a conseguirem manter a integridade das tarefas que estes propõem nas suas aulas (Campos, 2019). Consequentemente, existem variadas formas de incluir e de realizar uma atividade, tendo sempre como base quais os objetivos da tarefa tal como as capacidades e/ou necessidades dos alunos de forma individual, este modelo de inclusão pretende diminuir as barreiras à aprendizagem (Campos, 2019).

Neste seguimento, o espetro da inclusão, comporta cinco formas de incluir e de realizar uma atividade (Black & Stevenson, 2011, cit. por Campos, 2019):

1. Atividades abertas;
2. Atividades modificadas;
3. Atividades paralelas;
4. Atividades separadas;
5. Desporto adaptado.

Para que os alunos com deficiência também tenham acesso a atividades desafiadoras, é importante considerar o modelo “CRIE”, que apresenta condições fundamentais para a dinamização de atividades inclusivas (Campos, 2019). Assim, ao levar em conta tanto as necessidades da turma quanto as particularidades de cada aluno o professor é capaz de adaptar e desconstruir a forma tradicional dos exercícios, possibilitando envolver todos os intervenientes (Campos, 2019):

- Contexto (Adaptar o espaço);
- Regras (Modificar a execução da atividade);
- Instrução (Comunicar a mensagem por diferentes meios);
- Equipamento (Diversificar as características do material).

Em suma, como agentes educativos, para assegurar a inclusão e atender às necessidades dos alunos com NEE, é fundamental aplicar tanto o modelo “CRIE” quanto o espectro da inclusão, utilizando as ferramentas disponíveis para desenvolver estratégias que promovam a participação de todos os alunos nas aulas de EF (Campos,2019).

4.2. 2ª Etapa

Quadro 30-

Objetivos 2ª etapa do projeto seminário

Objetivos
Aplicar um questionário ao Departamento de Educação Física para identificar necessidades relacionadas ao currículo da EF.
Avaliar o grau de compreensão e confiança dos professores sobre o tema da educação física inclusiva.
Obter uma perspetiva mais aprofundada sobre a EF inclusiva através do contacto com especialista.
Recolher e analisar dados para fundamentar a estrutura e conteúdos do seminário.
Desenvolver e apresentar uma sessão formativa para capacitar os professores a lidar com a inclusão na EF.

4.2.1. Plano

Tal como mencionado anteriormente, para o desenvolvimento do projeto de seminário, elaborei juntamente com o meu colega de estágio um questionário para aplicar ao Departamento de Educação física (DEF), de modo a perceber quais as necessidades do mesmo tendo em conta o currículo da EF.

Posteriormente, no âmbito da preparação do meu seminário, elaborei um questionário, através dos Google Forms, com o objetivo de aferir o grau de compreensão e o nível de confiança dos professores relativamente ao tema abordado. O referido questionário foi constituído por um total de 11 perguntas e teve como finalidade recolher dados que

pudessem orientar e fundamentar a estrutura do seminário, assegurando a sua pertinência e adequação às necessidades do público-alvo.

De forma a instruir-me um pouco mais sobre o tema, realizei a 26 de março, um contacto com a Dr^a. Carlota Leão da Cunha (Apêndice XIX), representante da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD), a qual me proporcionou uma perspetiva mais aprofundada sobre a temática da Educação Física Inclusiva. Durante este contacto, foram-me apresentadas diversas ferramentas e recursos, nomeadamente o CRIE, uma ferramenta que tem como principal objetivo facilitar o trabalho dos docentes de EF na inclusão dos alunos com necessidades educativas especiais (NEE) nas suas aulas.

4.2.2. Apresentação dos resultados

Após a aplicação do questionário (Apêndice XX), constatei que, dos 12 docentes que responderam, muitos demonstraram não se sentir à vontade para lecionar aulas de EF a alunos NEE. Face a esta realidade, considerei essencial procurar soluções que pudessem contribuir para colmatar esta lacuna.

Desta forma, após realizar uma vasta pesquisa, preparei uma pequena apresentação sobre o tema, onde apresentei aos professores do grupo de EF, a mesma realizou-se no dia 14 de maio. A sessão esteve organizada em 2 momentos, o primeiro momento passou pela exposição e apresentação do tema do meu projeto seminário, já o segundo momento da sessão, realizei uma pequena atividade, onde pedi aos professores presentes que se organizassem em pequenos grupos, de modo a discutirem, um exercício/atividade hipotética que poderia ser lecionada/aplicada em situação de aula de educação física. No decorrer desse debate em grupo, os professores teriam de adaptar essas atividades de acordo com a ferramenta que lhes forneci, o “Modelo CRIE”, no final, cada grupo elegia um porta-voz, que se dirigia à frente da sala para expor as soluções/adaptações a que tinham chegado em grupo. No final da sessão, realizei uma breve conclusão.

4.2.3. Balanço

No decurso da segunda etapa do projeto, procedeu-se à aplicação do questionário elaborado em conjunto com o colega de estágio ao departamento de educação física, tendo sido obtidas respostas de 12 docentes. A análise dos dados revelou que muitos professores

não se sentiam à vontade para lecionar aulas a alunos com necessidades educativas especiais (NEE), evidenciou um défice de preparação e confiança nesta área. Este resultado confirmou a importância da investigação e da intervenção junto dos docentes para colmatar esta lacuna formativa.

A realização do contacto com a DR^a. Carlota Leão da Cunha, representante da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD), permitiu aprofundar o conhecimento sobre a temática da educação física inclusiva (EFI), destacando ferramentas e estratégias úteis, como o modelo CRIE, que visam facilitar a inclusão dos alunos com NEE nas aulas de EF. Com base nas necessidades identificadas, procedeu-se à preparação e apresentação de um seminário dirigido aos professores do grupo de EF. Esta sessão foi estruturada de modo proporcionar uma exposição teórica do tema, seguida de uma atividade prática que permitiu aos docentes experimentar a aplicação de estratégias apresentadas. A conclusão da sessão reforçou a importância de continuar a investir na formação e sensibilização dos professores para as questões da inclusão.

Em suma, a segunda etapa permitiu identificar e evidenciar a existência de fragilidades na formação dos docentes para a EFI, bem como implementar ações concretas para responder a essas necessidades. A experiência demonstrou que, para promover uma prática pedagógica verdadeiramente inclusiva, são fundamentais para o desenvolvimento contínuo de competências e a disponibilização de recursos adequados aos professores.

4.3. 3ª Etapa

Quadro 31-

Objetivos 3ª etapa do projeto seminário

Objetivos
Analisar a realidade da inclusão na EF em Portugal.
Avaliar o nível de formação dos professores de EF sobre educação física inclusiva e identificar as suas necessidades formativas.
Identificar as principais barreiras à inclusão de alunos com NEE nas aulas de EF.

Caracterizar as deficiências mais comuns nas escolas portuguesas.
Promover a reflexão crítica sobre o planeamento de aulas inclusivas.
Enfatizar a importância de adaptar atividades para garantir a participação e o sucesso de todos os alunos.

4.3.1. Análise e discussão dos resultados

Deste modo, para abordar este tema, é necessário ter em conta o enquadramento definido pelo Decreto-Lei nº 54/2018, que estabelece que, nas escolas portuguesas, todos os alunos, independentemente da sua situação ou condição, devem ter acesso a uma educação inclusiva, adequada às suas necessidades, promovendo a coesão social. Em consonância com este enquadramento, a UNESCO (2019) sublinha que todos os estudantes têm igual importância no processo educativo.

Infelizmente, no que diz respeito aos alunos com deficiência, a realidade revela-se muitas vezes distinta daquilo que está previsto na legislação, uma vez que muitas destas crianças e jovens continuam a frequentar escolas ou centros especializados, sendo poucos os que são efetivamente integrados na comunidade escolar. Esta situação conduz, em alguns casos, à exclusão destes alunos, limitando a sua participação em atividades físicas e a sua plena integração social, contrariando os princípios definidos no Decreto-Lei nº 54/2018, princípios esses que são reforçados pelas orientações internacionais da UNESCO (2019).

De acordo com as perguntas “Teve alguma disciplina sobre Educação Física Inclusiva na sua formação”, verifica-se que metade teve formação e a outra metade não, já na pergunta “Considera que recebeu formação suficiente na área da inclusão em EF?”, verificamos que 10 dos professores considera que não teve formação suficiente nesta área. Pude então concluir que as respostas vão de encontro com os dados da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico, em 2019, que o mesmo diz que, 61% dos professores que lecionam no terceiro ciclo em escolas públicas e/ou privadas no nosso país, não se sentem preparados, para ensinar alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), aquando do término dos seus estudos. O mesmo acontece por existir falta de conhecimento nesta área por parte dos professores, que deveria ser adquirida no primeiro ciclo de estudos do mestrado, o que leva à exclusão ao invés da inclusão destes alunos, para que o mesmo não aconteça os agentes de ensino têm de ser conhecedores de

estratégias educativas que vão ao encontro das necessidades destes alunos, de modo a conseguirem incluir os mesmos durante as aulas. Tal como mencionei anteriormente, no decorrer do contacto com a Dr^a. Carlota Leão da Cunha, da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDPD), a mesma disse que, “A maior barreira para a inclusão é a falta de formação (...) Mais do que o desporto adaptado nós queremos um desporto inclusivo, só que são coisas diferentes, um promove a inclusão inversa que é o desporto adaptado e outro é realmente a inclusão que é isso que tentamos atingir”.

Ainda relativamente ao questionário feito aos professores, verifiquei que todos eles já tiveram alunos com necessidades educativas especiais. Tendo em conta com o relatório do Questionário à Educação Inclusiva 2022/2023, a DECO PROTESTE, refere que cerca de 7,77% dos alunos em Portugal são identificados com necessidades educativas especiais, este número representa aproximadamente 1 em cada 13 alunos. Deste modo senti a necessidade de perceber quais eram as deficiências mais comuns nas escolas portuguesas e de acordo com este relatório as deficiências mais presentes nas escolas portuguesas que possam dificultar a prática de atividade física são, Perturbações do Espectro do Autismo (PEA); Deficiência motora; Deficiência visual e auditiva ; Deficiência intelectual (DECO PROTESTE, 2024) e de acordo com as respostas obtidas no questionário que apliquei aos professores do grupo estas foram as deficiências que alguns dos seus alunos tiveram, Locomoção; Baixa visão; Síndrome de Asperger e Autismo; Paralisia cerebral e Deficiência cognitiva.

Em conjunto com os professores do grupo, chegou-se à conclusão que o agente de ensino aquando do planeamento das suas unidades didáticas, deverá sempre questionar-se como é que os alunos, se movimentam, se compreendem, se desempenham as tarefas com sucesso, como é que a atividade está a decorrer, se de forma inclusiva, segura e/ou lúdica (Campos, 2019). Tendo em conta estas questões e com o modelo CRIE, tendo o mesmo em mente existem algumas diretrizes que os professores devem ter sempre em consideração aquando da realização de um exercício inclusivo, pois este é aquele que todos conseguem fazer e que todos tenham a possibilidade de ter sucesso não é só fazer o exercício porque depois se o aluno não tem sucesso vai desistir e não vai gostar das aulas de educação física. Concluindo, conhecendo o nosso aluno, todos os exercícios estão certos, não há exercícios errados, o professor de educação física tem que enquadrar o objetivo do exercício à atividade em si e às capacidades do aluno. E usando este modelo

de inclusão conseguimos organizar os exercícios, com as adaptações que podem ser feitas, para que o aluno tenha sucesso e esteja incluído na atividade, “ver o modelo “CRIE”, não como uma receita, mas sim como uma técnica de cozinha!” (Cunha, 2025).

4.3.2. Balanço

Nesta etapa, procedeu-se a uma análise aprofundada da realidade da inclusão na EF em contexto escolar português, tendo como referência a legislação vigente, nomeadamente o Decreto-Lei 54/2018, e articulando-a com as orientações internacionais da UNESCO, confrontando estes referenciais com os dados recolhidos junto dos professores do grupo de EF. Através do questionário aplicado, verificou-se que a formação em EFI é, na sua maioria, insuficiente, refletindo as estatísticas nacionais que indicam um défice formativo significativo entre docentes. A discussão evidenciou que a principal barreira para a inclusão efetiva reside na falta de preparação adequada dos professores, o que compromete a integração dos alunos com NEE nas aulas de EF.

Foi possível identificar as deficiências mais comuns que condicionam a participação dos alunos nas atividades físicas, como perturbação do espectro do autismo, défice motores e intelectuais, entre outras, o que reforça a importância de um planeamento pedagógico adaptado às capacidades e necessidades de cada aluno. A utilização do modelo CRIE revelou-se um recurso fundamental para a promoção de práticas inclusivas, ao permitir a adaptação das atividades para garantir o sucesso e o envolvimento de todos os alunos.

Conclui-se que o trabalho desenvolvido nesta etapa contribuiu para um entendimento mais claro das dificuldades enfrentadas e das estratégias possíveis para a sua superação, alinhando-se com os objetivos definidos. Todavia, e conforme orientação recebida, ainda falta aprofundar a aplicação prática das adaptações propostas, nomeadamente através da implementação de atividades experimentais que permitam avaliar a eficácia do modelo CRIE em contexto real. Adicionalmente, será importante incluir um plano de formação contínua para os docentes, de modo a colmatar as lacunas identificadas e promover uma EF verdadeiramente inclusiva.

4.4. 4ª Etapa

Quadro 32-

Objetivos 4ª etapa projeto seminário

Objetivos
Avaliar o impacto e a eficácia do seminário junto dos docentes participantes.
Recolher feedback qualitativo sobre a sessão.
Identificar pontos fortes e áreas de melhoria para projetos formativos futuros.
Promover a autorreflexão nos participantes sobre as práticas pedagógicas inclusivas.

4.4.1. Resultados

Após a concretização do seminário, procedeu-se à elaboração de um questionário de avaliação, desenvolvendo em colaboração com o meu colega de estágio, com o objetivo de realizar um balanço global da atividade e recolher sugestões de melhoria para o futuro. Este instrumento de recolha de dados foi aplicado aos docentes presentes no seminário e incluía um conjunto de questões orientadas para a análise crítica da sessão.

As perguntas formuladas foram as seguintes:

- “Os projetos apresentados foram ao encontro das suas expetativas”;
- “Qual será a utilidade dos projetos apresentados para si?”;
- “Em termos de estrutura, estavam bem organizados?”;
- “Como avalia a participação dos colegas?”;
- “Para o futuro, quais são as suas sugestões de melhoria para estes projetos?”.

Esta iniciativa teve como propósito fomentar a autorreflexão, identificar aspetos positivos e áreas a desenvolver, promovendo, assim, uma prática formativa mais ajustada às necessidades e interesses dos intervenientes.

4.4.2. Balanço

A análise das respostas obtidas no questionário de avaliação aplicado após a realização do seminário permitiu evidenciar um balanço globalmente positivo da sessão. Os docentes participantes manifestaram, de forma geral, que os projetos apresentados

foram ao encontro das suas expectativas, reconhecendo a sua utilidade prática para a docência na área da EF, especialmente no que respeita à inclusão de alunos com necessidades educativas especiais. A estrutura do seminário foi considerada adequada, clara e bem organizada, o que contribuiu para a compreensão do conteúdo e para o envolvimento dos participantes. A participação dos colegas foi igualmente valorizada, destacando-se o interesse demonstrado nas discussões e a partilha de experiências profissionais relevantes.

Das sugestões recolhidas emergiram propostas significativas, das quais se salientam a necessidade de mais momentos formativos sobre estratégias de inclusão, bem como a criação de um repositório de materiais e recursos acessíveis para utilização nas aulas. Estas propostas revelam uma vontade concreta de promover uma cultura mais inclusiva no seio do grupo disciplinar e mostram a pertinência da abordagem adotada neste seminário.

Importa ainda referir que esta etapa estabeleceu uma ponte clara com as restantes áreas do estágio, nomeadamente com os projetos específicos, do desporto escolar como da direção de turma, uma vez que o principal objetivo era o desenvolvimento da inclusão na comunidade educativa. O conhecimento adquirido e as propostas sugeridas no âmbito do seminário contribuíram para fomentar uma maior articulação com o trabalho colaborativo realizado com o orientador cooperante e com os docentes do grupo disciplinar de EF reforçou o carácter formativo e integrador desta iniciativa.

Neste sentido, o seminário não se constituiu como um momento isolado, mas sim como uma oportunidade de aprofundamento e reflexão crítica que impactou transversalmente a prática profissional e as restantes dimensões do estágio pedagógico.

Conclusão

O estágio proporcionou-me a oportunidade de aprender, na prática, o que significa ser professor de EF, consolidando conhecimentos, enfrentando desafios e desenvolvendo competências essenciais para a profissão (Bom & Brás, 2003).

Na área da lecionação deparei-me com várias dificuldades, sobretudo nas primeiras semanas, quando tive de me adaptar aos espaços disponíveis e à gestão do tempo letivo. A avaliação inicial realizada nas diferentes modalidades revelou as prioridades de intervenção, que recaíram sobre os JDC e a ginástica. Com o decorrer das aulas, através da elaboração cuidada dos planos e da definição de objetivos específicos, fui conseguindo ajustar as minhas práticas às necessidades da turma e dos alunos de forma individualizada. A minha intervenção beneficiou ainda da aplicação do protocolo MAGIC, que me ajudou a refletir sobre metas, gestão e instrução, nomeadamente durante a semana do PTI, onde tive a oportunidade de intervir em diferentes turmas e anos de escolaridade. Ao longo deste percurso, fui também aprendendo a valorizar a utilização de feedbacks claros e a criar grupos de trabalho que facilitassem o envolvimento de todos os alunos, contribuindo para a melhoria gradual das aprendizagens, especialmente nos JDC.

No âmbito da direção de turma, acompanhei a diretora de turma e participei em reuniões de conselho de turma, compreendendo as responsabilidades do cargo e a importância da plataforma INOVAR para o acompanhamento dos alunos e comunicação com os EE. Colaborei também no projeto “Crescer em Equipa”, focado em competências socio- emocionais, inclusão e cooperação, reforçando o papel do professor como mediador educativo. No DE, participei no planeamento e dinamização de treinos, compreendendo o valor educativo do desporto e a sua importância no desenvolvimento integral dos jovens. No seminário, concentrei-me na Educação Física Inclusiva, arranjando soluções e ferramentas para os professores do grupo aplicarem nas suas aulas.

Em suma, esta experiência permitiu compreender melhor a postura e atitude de uma professora de EF, tanto em sala de aula como nas relações com os alunos, colegas e comunidade escolar, deixando-me mais preparada para os desafios da docência.

Referências Bibliográficas

- ACM, Comissão para a Igualdade e Contra a Discriminação Racial, & Direção-Geral da Educação. (2022). Guia para a prevenção e combate à discriminação racial nas escolas.
- Alberto, S. (2016). Variações comportamentais em alunos do 3.º ciclo: responsabilidade, respeito e atitudes. *Revista Portuguesa de Educação*, 29(2), 45–62.
- Almeida, S. (2020). Barreiras e facilitadores na implementação do Decreto Lei nº 54/2018 em escolas que integravam unidades de apoio à educação de alunos com perturbações do espectro do autismo: Da teoria à prática educativa. Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa para obtenção de grau de mestre, orientada por Ana Cristina Guerreiro Espadinha.
- Almeida, L., & Rodrigues, M. (2015). *Educação inclusiva: Desafios e estratégias em Portugal*. Lisboa: Edições Pedagógicas.
- Alves, T., & Fiorini, S. (2018). Como promover a inclusão nas aulas de educação física? A adaptação como caminho. *Revista da associação brasileira de atividade motora adaptada*, 19(1), 3-16.
- Alves, M. J., & Moura, M. (2020). RPEA Estratégias para o Ensino e Aprendizagem de Dança. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 10(1), 7-a.
- Andrade, S., Lachat, C., Ochoa-Avilés, A., Verstraeten, R., Huybregts, L., Roberfroid, D., ... & Kolsteren, P. (2013). A school-based intervention improves physical fitness in Ecuadorian adolescents: a cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, Article 115.
- Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física—um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121-133.
- Barros, D. (2014). Influência da prática do desporto escolar no sucesso escolar.
- Bento, J. (2006). Educação física e desporto: Que caminhos? Livros Horizonte.
- Black, K., & Stevenson, P. (2012). *The Inclusion Spectrum*. InSport. https://icoachkids.org/learn/inclusion/the-inclusion-spectrum?utm_source=chatgpt.com

Boaventura, R. da S., Castelli, M. de S., & Barata, T. C. R. (2009). Os benefícios da atividade física para a pessoa com deficiência. *Omnia Saúde*, 6(1), 51–61.

Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.

Bom, L. (1992). A Educação Física do 1º Ciclo do Ensino Básico.

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

Booth, T., Ainscow, M., Black-Hawkins, K., Vaughan, M., & Shaw, L. (2002). Index for inclusion. *Developing learning and participation in schools*, (2nd ed.).

Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. *Sports Medicine*, 43(5), 313-338. https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-013-0029-x?utm_source=chatgpt.com

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.

Campos, M. J. (2019). “CRIE” ... Because all children need to play! CRIE... Porque todas as crianças precisam de brincar!.

Cardoso de Medeiros Filho, E., Saturnino, L. S. S., & Bessa, M. J. C. (2023). Produção académica dos professores de estágio na licenciatura em educação física. *Tendências Pedagógicas*, 40, 98–111.

Carreiro da Costa, F. (1996). Condições e factores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (14), 7–32.

Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.

Castro, B. (2013). O Feedback Pedagógico Nas Aulas de Educação Física: Relação Com a Informação Inicial, Especificidade e Direção. Relatório de Estágio Profissional, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Tese apresentada ao Departamento de

Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre, orientada por Ramiro Rolim.

Celestino, T., & Pereira, A. (2019). Inclusion and Formation of Physical Education Teachers: An Exploratory Study. *Revista Científica da FPDD*, 5(1), 49-54.

Celestino, T., Pereira, A., & Ribeiro, E. J. (2022). Towards an Inclusive Ethics in Physical Education. *The Scientific Journal of the FPDD Sport and Physical Activity for All*, 8(8), 6-12.

Comédias, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física: o problema dos jogos desportivos colectivos.

Costa, F. (2020). *Educação física e inclusão: Uma abordagem prática no contexto escolar*. Porto: Universidade do Porto.

Corrales-Perea, Á., & Espada, M. (2022). Motivación y percepción del alumnado en los estilos de enseñanza mando directo y resolución de problemas en educación física. *Revista Electrónica Educare*, 26(3), 17-34. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v26n3/1409-4258-ree-26-03-17.pdf>

Cothran, J., Kulinna, H., & Garrahy, A. (2009). Attributions for and consequences of student misbehavior. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(2), 155-167.

Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005). Educação Física na escola: Implicações para a prática pedagógica. Cortez.

DECO PROTESTE. (2023). Questionário à Educação Inclusiva 2022/2023 – Relatório. Lisboa: DECO PROTESTE.

Direção-Geral da Educação. (2016). Referencial da dimensão europeia da educação para a educação pré-escolar, o ensino básico e o ensino secundário. https://dge.mec.pt/sites/default/files/ECidadania/Dimensao_Europeia_Educao/referencial_dimensao_europeia.pdf

Direção-Geral da Educação. (2017). Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.

Direção-Geral de Educação & Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência. (2022).

Everston, M., & Weinstein, S. (2006). *Handbook of classroom management: Research, practice, and contemporary issues*. Mahwah, NU: Lawrence Erlbaum Associates.

Fernandes, D. (2006). Para uma teoria da avaliação formativa. *Revista portuguesa de educação*, 19(2), 21-50.

Ferreira, C. (2023). Relatório de estágio pedagógico: treino intervalado nas aulas de EF [Relatório de estágio]. Universidade de Coimbra.

Formosinho, J. (2015). A avaliação holística. A proposta da pedagogia-em participação. *Revista Interações*, 10(32).

Gallego, J., Cangas, A. J., Aguilar, J. M., Trigueros, R., Navarro, N., Galván, B., Smyshnov, K., & Gregg, M. (2020). Education students' stigma toward mental health problems: A cross-cultural comparison. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 587321.

Gibala, M. J., Little, J. P., MacDonald, M. J., & Hawley, J. A. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of Physiology*, 590(5), 1077-1084. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3381816/pdf/tjp0590-1077.pdf>

Graça, A., & Oliveira, J. (1995). *O ensino dos jogos desportivos*. Didáctica Editora.

Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. (1997). *Teaching games for understanding: Theory, research, and practice*. Human Kinetics.

Gomes, R., Silva, T., & Pereira, J. (2008). Leadership efficacy in youth football: Athletes' and coaches' perceptions. *International Sport Coaching Journal*, 7(2), 123–135.

Gudiño, N.(2022). Relación de los bailes latinos y el desarrollo de las capacidades coordinativas. *GADE: Revista Científica*, 2(3), 271-293.

Harvey, S., & Jarrett, K. (2014). A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(3), 278-300. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17408989.2012.754005>

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programa nacional de educação física (reajustamento)*. Lisboa: Ministério da Educação.

Januário, C., Silva, M., & Rodrigues, P. (2006). Perceção de justiça disciplinar e comportamento dos alunos: um estudo em contexto escolar. *Psicologia Escolar e Educacional*, 10(1), 65–74.

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1998). *Cooperation in the classroom*. Interaction Book Company.

Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.

Lopes, A., & Faria, L. (2014). O impacto das regras e do ambiente escolar no comportamento dos alunos do ensino básico. *Revista de Psicologia e Educação*, 7(3), 112–130.

Mahedero, M., Hastie, P., Arias-Estero, J. L., & Guarino, J. (2015). Grouping students by skill level in mini-volleyball: Effects on game performance and sport education knowledge. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 234–245.

Martins, P. (2010). *Luta Olímpica-O conhecimento pedagógico*. FMH Edições.

Marques, A., & da Costa, C. (2013). Educar para um estilo de vida activo. Caracterização das aulas de um grupo de professores de Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (37), 109-123.

Marzano, R. J., & Marzano, J. S. (2003). The key to classroom management. *Educational Leadership*, 61(1), 6–13.

Mesquita, I., Garganta, J., & Greco, P. (2013). *Treino de Jogos Desportivos Coletivos: Fundamentos e Aplicações*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ministério da Educação. (2008). *Política educativa para a inclusão de alunos com necessidades educativas especiais*. Lisboa: Direção-Geral de Educação.

Onofre, M. (2007). *Inventário de Comportamentos de Disciplina e Indisciplina em Educação Física (ICDIEF)*. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

Oliveira-Formosinho, J. (2014). A avaliação holística. A proposta da pedagogia-em-participação. *Revista Interações*, 10(32).

PASEO. (2023). *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas 4 de Outubro*. Lisboa: Agrupamento de Escolas 4 de Outubro.

Pedroso, J. V., da Educação, D. G., Carvalho, R., Ribeiro, J., Sousa, J., Canário, P., ... & Fonseca, R. (2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025.

Pereira, P., da Costa, F. C., & Diniz, J. A. (2009). As atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física: Um estudo plurimetodológico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (34), 83-94.

Pereira, P., da Costa, F. C., & Diniz, J. A. (2009). A motivação dos alunos em Educação Física: Um estudo na perspectiva da orientação de objetivos de realização. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (34), 109-120.

Pereira, R., & Santos, J. (2019). Inclusão na educação física: Perspetivas e práticas. *Revista Portuguesa de Educação Física e Desporto*, 18(2), 45–60. <https://doi.org/xxxx>

Pereira, J., Silva, A., & Ramos, M. (2021). Treino de força: uma proposta em contexto escolar. Relatório de Estágio Profissional, Universidade da Madeira. Tese apresentada à Universidade da Madeira para obtenção do grau de mestre, orientada por Paulo Miguel Vaz Pacheco.

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2014). Análise de dados para ciências sociais – A complementaridade do SPSS (6.^a ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

Pieron, M. (1999). A aprendizagem das habilidades motoras: Das teorias à prática. Instituto Piaget.

Project DITEAM12. (2021). *Understanding inclusion: Reverse integration in adapted sport contexts* [PDF]. https://www.pei.si/wp-content/uploads/2021/11/Understanding-inclusion.pdf?utm_source=chatgpt.com

Ramsden, R., Hayman, R., Potrac, P., & Hettinga, F. J. (2023). *Sport participation for people with disabilities: Exploring the potential of reverse integration and inclusion through wheelchair basketball*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2491. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032491>

Rovegno, I., & Bandhauer, D. (2013). Teaching physical education for learning (7th ed.). Pearson.

Sampson, B. B. (2008). Children's Perceptions of the FITNESSGRAM Fitness Test. Brigham Young University.

Sanchotene, M. U., & Molina Neto, V. (2013). Rotinas, estratégias e saberes de professores de Educação Física um estudo de caso etnográfico. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 27, 447-458.

Silva, D. (2022). Impacto do treino intervalado de alta intensidade no sucesso académico de estudantes portugueses. Relatório de Estágio Pedagógico, Universidade da Beira Interior para obtenção do grau de mestre, orientada por Ana Sofia Ruivo Alves.

Silva, P. (2018). *História da educação em Portugal: Do século XX à contemporaneidade*. Coimbra: Almedina.

Simão, A. C., & Fraga, A. (2018). Educação física, saúde e formação profissional. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 28(3), e280302.

Simonsen, B., Fairbanks, S., Briesch, A., Myers, D., & Sugai, G. (2008). Evidence-based practices in classroom management. *Education and Treatment of Children*, 31(3), 351–380.

Teoldo, I., Greco, P. J., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2010). O Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, 10, 69–77.

Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences*, 30(13), 1447- 1454.

Trindade, R., & Cosme, A. (2019). *Cidadania e Desenvolvimento – Propostas e Estratégias de Ação*. Porto Editora.

UNESCO. (2006). *Directrices sobre la educación intercultural*. UNESCO.

UNESCO. (2019). *Manual para garantir inclusão e equidade na educação*. UNESCO.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Weston, M., Wisløff, U., & Coombes, J. S. (2014). High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 48(16), 1227-1234.

Wilkinson, S. D., & Penney, D. (2021). The enactment of setting policy in secondary school physical education. *Sport, Education and Society*, 26(6), 619–633.

Referências Legislativas

- República Portuguesa. (2018). Decreto-Lei nº. 54/2018, de 6 de julho. Diário da República. (Série I, nº. 129).
- República Portuguesa. (1999). Decreto Regulamentar nº. 10/99, de 21 de julho. Diário da República. (Série I, nº. 168).

Apêndice

Apêndice I- Questionário informações básicas dos alunos



Nome completo: _____
Idade: _____
Turma: _____

Que nota tiveste na disciplina de Educação Física no:
5º ano _____
6º ano _____

Saúde e Condição Física
Tens algum problema de saúde ou condição física que possa limitar a tua participação nas aulas de Educação Física?
() Sim
() Não

Se sim, qual? _____

Praticas algum tipo de atividade física/modalidade desportiva fora da escola?
() Sim
() Não

Se sim, qual/quais? _____

Quantas vezes por semana fazes exercício físico fora das aulas de Educação Física?
() Nenhuma
() 1 a 2 vezes
() 3 a 4 vezes
() 5 vezes ou mais

Preferências Desportivas
Qual ou quais os desportos que mais gostas de praticar?
() Futebol
() Voleibol
() Basquetebol
() Andebol
() Natação
() Atletismo
() Ginástica
() Dança
() Outro(s): _____

Questionário Informações Sobre o Aluno

Disciplina: Educação Física

1



Qual das seguintes atividades preferes nas aulas de Educação Física?
() Jogos Desportivos Coletivos
() Dança
() Ginástica
() Atletismo
() Aptidão Física

Motivação e Expectativas
O que mais te motiva a participar nas aulas de Educação Física?
() Melhorar a minha forma física
() Aprender novas modalidades
() Desenvolver espírito de equipa
() Outro(s): _____

Consideras importante ter aulas de Educação Física?
() Sim
() Não

Porquê? _____

Curiosidades
Se pudesses escolher, qual seria a tua aula de Educação Física perfeita? Descreve o que gostarias de fazer.

Existe algo que o professor de Educação Física deva saber sobre ti para melhorar a tua experiência nas aulas?

Questionário Informações Sobre o Aluno

Disciplina: Educação Física

2

Apêndice II- Unidade didática 2ª etapa até ao Natal

Data	18/nov	20/nov	26/nov	28/nov	03/dez	05/dez
Episódio	P1	P1	E1	E1	E1	E1
Aptidão Física			Em corrida ao comando do professor realizam: Burpees (quando ouvem 1 apito); abdominais (quando ouvem 2 apitos); flexões (quando ouvem 3 apitos)			
Atividades Físicas	Finalização Avaliação Testes FITTescala		Aula 45° ANDEBOL Aquecimento A pares os alunos realizam passes entre si; finalização em remate (para os que já conseguem em salto, para os com mais dificuldades sem o salto) Basquetebol Jogo 3x3 Defesa sombra	Aula 90° ATLETISMO Transposição de barreiras e corrida de velocidade (introdução) ANDEBOL Jogo 3x2, em vagas, sem drible, com defesa sombra O aluno que finalizar vai para defesa Basquetebol Jogo 3x3, sem drible, defesa sombra O aluno que finaliza vai para defesa (Colocar bolachas espalhadas pelo campo-condicionante para quando os alunos não ocupam o espaço vazio após passar a bola aos colegas de equipa)	Aula 45° Atividades Lóures Inclusivo	Aula 90° Atividades Lóures Inclusivo

10/dez	12/dez	17/dez	19/dez	23/dez	25/dez
P1	P1	P1	P1		
Na linha lateral do campo, ao comando do professor em corrida até à outra linha lateral realizam: Afandos; skipings alto e baixo; corrida lateral; pé coelho (alternância da perna); sprint chegando à linha de fundo realizam 10 flexões/ 10 burpees/ 10 abdominais.				Interrupção Natal	
Aula 45° DANÇA Regulino-aquecimento BASQUETEBOL Exercício critério lançamento na passada. (2 tabelas, cada aluno com 1 bola) 1. Realizam lançamento da bola a 45° da tabela, atrás do cone realizam o lançamento só co 1 braço por cima da cabeça (sem drible); Só driblam quando se encaminham para a outra tabela 2. Ajudar na transição do drible para o lançamento na passada: o aluno agarra a bola com as 2 mãos à frente deixa cair no chão da 1ª passo com o pé direito, esquerdo, direito e lança (alunos com mais dificuldades sem corrida e drible, os alunos que acham que já conseguem pode realizar com corrida e drible) Jogo 3x3 ou 4x4, só se pode finalizar em lançamento na passada Objetivo: GRUPO 1 E 2: Os alunos têm de realizar 6 transposições por cima da rede. GRUPO 3: Os alunos têm de realizar 8 transposições por cima da rede	Aula 90° DANÇA Regulino-aquecimento BASQUETEBOL Exercício critério lançamento na passada. (2 tabelas, cada aluno com 1 bola) 1. Realizam lançamento da bola a 45° da tabela, atrás do cone realizam o lançamento só co 1 braço por cima da cabeça (sem drible); Só driblam quando se encaminham para a outra tabela 2. Ajudar na transição do drible para o lançamento na passada: o aluno agarra a bola com as 2 mãos à frente deixa cair no chão da 1ª passo com o pé direito, esquerdo, direito e lança (alunos com mais dificuldades sem corrida e drible, os alunos que acham que já conseguem pode realizar com corrida e drible) Jogo 3x3 ou 4x4, só se pode finalizar em lançamento na passada Objetivo: GRUPO 1 E 2: A cada 12 ataques, existem 6 finalizações GRUPO 3: A cada 12 ataques existem 8 finalizações GINÁSTICA Sequência dos elementos ginásticos de avaliação.(Objetivo: Realizar a sequência 8 vezes sem parar) TÊNIS DE MESA Situação Cooperação 1+1 Objetivo: Pega correta da raquete: 1+1 em cooperação, os alunos pegam na bola, deixam cair na superfície da mesa e serve para o colega, o colega agarra bola e realiza o mesmo.	Aula 45° DANÇA Merengue-aquecimento BADMINTON Jogo 2+1 e Jogo 2+2 Objetivo: GRUPO 1 E 2: Os alunos têm de realizar 14 transposições por cima da rede. GRUPO 3: Os alunos têm de realizar 18 transposições por cima da rede.	Aula 90° DANÇA Regulino-aquecimento BASQUETEBOL Exercício critério lançamento na passada. (2 tabelas, cada aluno com 1 bola) 1. Realizam lançamento da bola a 45° da tabela, atrás do cone realizam o lançamento só co 1 braço por cima da cabeça (sem drible); Só driblam quando se encaminham para a outra tabela 2. Ajudar na transição do drible para o lançamento na passada: o aluno agarra a bola com as 2 mãos à frente deixa cair no chão da 1ª passo com o pé direito, esquerdo, direito e lança (alunos com mais dificuldades sem corrida e drible, os alunos que acham que já conseguem pode realizar com corrida e drible) Jogo 3x3 ou 4x4, só se pode finalizar em lançamento na passada Objetivo: GRUPO 1 E 2: A cada 12 ataques, existem 6 finalizações GRUPO 3: A cada 12 ataques existem 8 finalizações GINÁSTICA Sequência dos elementos ginásticos de avaliação.(Objetivo: Realizar o circuito 8 vezes sem parar) TÊNIS DE MESA Jogo 1+1 Objetivo: Pega correta da raquete: 1+1 em cooperação, os alunos pegam na bola, deixam cair na superfície da mesa e serve para o colega, o colega agarra bola e realiza o mesmo.		

Apêndice III- Enunciado teste teórico 1º semestre

Ano letivo 2024.2025



Agrupamento de Escolas 4 de Outubro- Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo		Classificação:
1º Teste de Avaliação de Educação Física		O Professor:
Nome: _____		O Enc. Educação:
Nº: _____	Turma: _____	
Data: _____		
Prof.: _____		

Antes de responder às questões, leia atentamente as mesmas.

Grupo I- Capacidades Físicas

1. Diga quais são os seis testes do FitEscola que fez na aula.

Grupo II- Jogos Desportivos Coletivos

2. De acordo com as afirmações, coloca V (Verdadeiro) e F (Falso), relativamente às modalidades dos jogos desportivos coletivos, Voleibol e Basquetebol:
- O Voleibol, é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas de seis jogadores.
 - A variante de jogo recomendado para níveis etários mais jovens no voleibol é o jogo 5x5.
 - No passe alto (toque de dedos) no voleibol, as mãos devem ser posicionadas acima da cabeça com os dedos afastados.
 - A técnica da manchete no voleibol envolve fletir as pernas e unir os braços em extensão.
 - O basquetebol, é uma modalidade que pertence aos jogos desportivos coletivos e é desenvolvida entre duas equipas de três jogadores no jogo 5x5.
 - A versão simplificada do jogo de basquetebol é o jogo 3x3.
 - No lançamento em apoio no basquetebol, as mãos devem estar à altura da cintura com a mão de lançamento atrás e por baixo da bola.
 - No lançamento na passada no basquetebol, realiza-se a paragem do drible ou da receção da bola, seguida por dois apoios no solo.

Bom Trabalho! 😊

1

Ano letivo 2024.2025



Grupo III- Ginástica

3. Realiza a legenda das seguintes figuras:

a)



b)



c)



d)



e)



f)



- 3.1. Indique as três fases dos saltos.

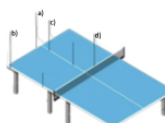
4. De acordo com a sequência gínica de solo, que realizou nas aulas. Indique:
- Os elementos gínicos que deu nas aulas.
 - Os elementos de ligação que deu nas aulas.
 - Os elementos de flexibilidade que deu nas aulas.

Grupo IV- Dança

5. Descreva a posição inicial da dança tradicional, Regadinho.

Grupo V- Jogos de Raquete

6. De acordo a modalidade ténis de mesa:
- Faça a legenda da mesa de ténis de mesa:
 - Como se chama a pega da raquete de ténis de mesa que aprendeu nas aulas?



Bom Trabalho! 😊

2

Apêndice IV- Exemplo de ficha de trabalho alunos com atestado médico/falta de material



4 de OUTUBRO

Tarefa de Aula: Análise do grupo de trabalho

Aluna: _____

Turma: _____ Data: _____

Espaço de aula: _____

1. De acordo com as modalidades trabalhadas, observa os colegas do grupo e verifica se os mesmos realizam os seguintes critérios de êxito:

1.1. Basquetebol

Nomes	Critérios de Êxito									
	Corpo alinhado em direção à tabela.		O braço de lançamento está estendido por cima da cabeça.		Segue a sequência correta: pé direito, pé esquerdo, pé direito, lançando no terceiro passo.		No drible: mantem o olhar direcionado em frente e não para o chão.		No drible: a mão dominante controla a bola, realizando o mesmo com a ponta dos dedos e não com a palma da mão.	
	Realiza	Não Realiza	Realiza	Não Realiza	Realiza	Não Realiza	Realiza	Não Realiza	Realiza	Não Realiza
Diogo										
Gabriela										
Rafael										



4 de OUTUBRO

Nicole									
Laercio									
Honorio									
João									
Lucas									

1.2. Ginástica de solo

Nomes	Critérios de Êxito									
	Na cambalhota à frente: tem um movimento fluido e continuo, boa postura ao final do movimento.		Na cambalhota a trás: tem controle e fluidez durante o rolamento, postura equilibrada no fim do movimento.		Na folha: tem uma postura correta e alinhada durante o movimento, o tronco ligeiramente inclinado à frente, braços esticados à frente e pernas alinhadas e pés estendidos.		Na vela: tem o corpo alinhado e firme, apoio correto das mãos nas costas, controlo ao retorno ao solo.		Na meia pirueta: execução de um giro completo realizando um agachamento leve para criar impulso, postura alinhada e estável durante o movimento, com os braços esticados para o teto, aterra com os dois pés juntos, mantendo o equilíbrio.	
	Realiza	Não Realiza	Realiza	Não Realiza	Realiza	Não Realiza	Realiza	Não Realiza	Realiza	Não Realiza
Diogo										
Gabriela										
Rafael										



4 de OUTUBRO

Nicole									
Laercio									
Honorio									
João									
Lucas									

1.3. Tênis de mesa

Nomes	Critérios de Êxito							
	Segura a raquete colocando o indicador ao longo da face da raquete, enquanto o polegar repousa no lado oposto.		Tem uma pega consistente e funcional, permitindo boa mobilidade do pulso e controle da bola.		A bola atinge a mesa de maneira controlada e previsível.		O tronco está ligeiramente inclinado, recebendo a bola quando esta vem do lado esquerdo, com o braço à frente do tronco; recebe a bola quando esta vem do lado direito, com o braço ligeiramente esticado ao lado do corpo.	
	Realiza	Não Realiza	Realiza	Não Realiza	Realiza	Não Realiza	Realiza	Não Realiza
Diogo								
Gabriela								
Rafael								
Nicole								
Laercio								
Honorio								
João								

Apêndice V- Grelha resultados FITescola 1º semestre

Nº	Nome	Vai-Vem (n)	Abdominais (n)	Flexões de braços (n)	Impulsão horizontal (cm)	Senta e alcança (cm)	Flex Ombros
1	Aakriti Lamichhane	n	n	ZS	ZS	n	S
2	Bruna Graça	n	n	n	n	n	N
3	Darianny Galindez	ZS	ZS	ZS	PA	PA	S
4	Diogo Moreira	PA	PA	ZS	ZS	ZS	N
5	Enzo Seidi	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	S
6	Ezequiel Pinto	ZS	PA	n	PA	PA	S
7	Gabriela Martins	n	n	n	n	ZS	N
8	Gisele Santos	ZS	ZS	ZS	ZS	PA	S
9	Gustavo Fernandes	ZS	ZS	n	n	n	S
10	Hargun Singh	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	S
11	Henrique Domingues	PA	PA	ZS	PA	n	S
12	Honório Muhongo	ZS	ZS	ZS	PA	n	N
13	João Correia	PA	PA	ZS	PA	n	S
14	Joaquim Delfino	PA	PA	PA	PA	ZS	S
15	Júlia Sá	PA	PA	n	PA	ZS	N
16	Laercio Canjuluca	ZS	PA	PA	ZS	ZS	S
17	Leonor Lima	n	ZS	n	n	ZS	S
18	Lucas Moreira	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	S
19	Maria Pais	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	S
20	Miguel Oliveira	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	N
21	Nicole Basílio	ZS	PA	PA	PA	PA	S
22	Rafael Rodrigues	ZS	n	n	n	n	S
23	Rodrigo Freire	n	n	n	n	PA	S
24	Rodrigo Silva	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	S
25	Samuel Correa	ZS	PA	PA	PA	PA	S
26	Stanimir Stefanov	n	n	n	n	n	N
27	Tayef Ahmed	ZS	ZS	PA	PA	PA	S

Apêndice VI- Documento de apoio ao estudo (1º semestre)

1º Semestre
Alo letivo 2024.2025



Documento de Apoio ao Estudo

1. Capacidades Físicas

- Testes FitEscola:

- ◊ Vaivém;
- ◊ Flexões de braços;
- ◊ Abdominais;
- ◊ Impulsão horizontal;
- ◊ Senta e alcança;
- ◊ Flexibilidade de ombros.

2. Jogos Desportivos Coletivos

2.1. Voleibol

- Caracterização da modalidade

O voleibol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas de seis jogadores (jogo 6 x 6).

Para o teu nível etário, a variante de jogo mais recomendada é o 4 x 4. Dessa forma, diminui-se o número de jogadores e o espaço de jogo, tornando-o menos complexo.

- Passe alto (toque de dedos)

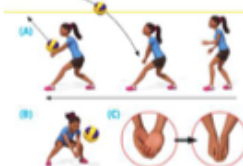
- ◊ Posiciona as mãos acima da cabeça com os dedos afastados.
- ◊ Realiza flexão / extensão dos braços no contacto com a bola.



- Manchete

- ◊ Flete as pernas e une os braços em extensão.
- ◊ Coloca corretamente as mãos, para que seja a face interna dos antebraços a fazer o contacto com a bola.

Manchete alta (A) e manchete baixa (B), e respetiva posição das mãos e dos dedos (C).



2.2. Basquetebol

- Caracterização da modalidade

O basquetebol é uma modalidade que pertence aos jogos desportivos coletivos e que, na sua forma clássica, é desenvolvida entre duas equipas de cinco jogadores (jogo 5x5).

Para tornar o jogo mais simples, pode optar-se por uma versão mais reduzida (jogo 3x3).

1º Semestre
Alo letivo 2024.2025



- Passos

Sempre que realizas mais de dois apoios com a bola na mão ou quando realizas rotação e movimentação do pé eixo antes de largares a bola.

- Lançamento em apoio

- Coloca as mãos à altura da testa, com a mão de lançamento atrás e por baixo da bola.
- «Aponta» para o cesto o cotovelo do braço que lança a bola.
- Estende as pernas e os braços.



- Lançamento na passada

- Realiza paragem do drible ou da receção de bola, seguida por dois apoios no solo.
- Realiza o segundo apoio com a perna contrária ao braço que lança.



3. Ginástica

3.1. Ginástica de solo

- Elementos gímnicos

- Rolamento à frente



- Rolamento atrás



- Elementos ligação

- Salto em extensão, com meia volta.



Educação Física

2

1º Semestre
Alo letivo 2024.2025



- Elementos de flexibilidade

- Folha

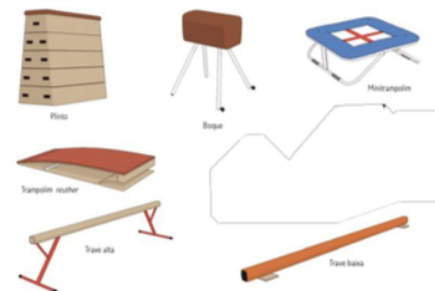


- Vela



3.2. Ginástica de aparelhos

- Aparelhos



- Fases dos saltos

Cada salto apresenta diferenças entre si, mas, em todos eles, terás de respeitar as três fases que se seguem:

- Corrida de balanço
- Pré-chamada e chamada
- Receção

4. Dança

- Descrição da dança tradicional Regadinho:

Posição inicial: roda de pares (rapazes por dentro e as raparigas por fora da roda), com os braços entrelaçados. O rapaz coloca a sua mão livre na zona da axila e a rapariga coloca a sua na cintura.

Educação Física

3

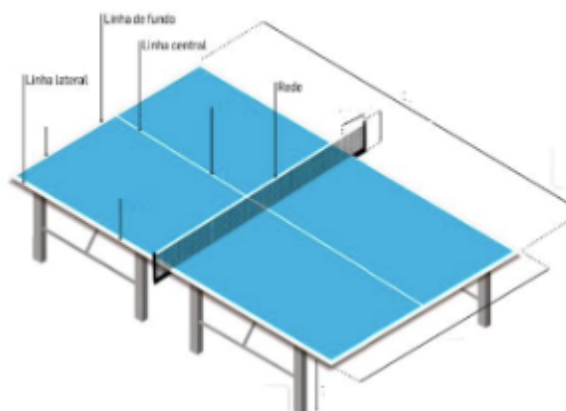
1º Semestre
Alo letivo 2024.2025



- 1 Realizar marcha, em ritmo de passo, em roda grande, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Na segunda quadra da música, inverter a marcha, mantendo-se o rapaz do lado de dentro e a rapariga do lado de fora da roda.
 - 2 Os pares, frente a frente e com os braços levantados, realizam pequenos saltos (passo saltado cruzado). Ambos os elementos cruzam primeiro a perna direita sobre a esquerda (sete tempos musicais), juntando as pernas no oitavo tempo musical. Segue-se o mesmo movimento com a perna esquerda a cruzar sobre a direita (sete tempos musicais), juntando as pernas no oitavo tempo musical.
 - 3 De braços dados, em sentidos contrários, raparigas e rapazes realizam três meios voltas (passo saltado).
- No final da terceira volta, todas as raparigas devem avançar um lugar na roda, trocando de par e reiniciando a dança.

4. Jogos de Raquete

-Mesa de Ténis de mesa:



-Pega da raqueta (pega Clássica ou Shakehand):

- A pega correta da raqueta é a pega clássica (shakehand). Consoante a direção da bola, utiliza a face direita ou o revés da raqueta na execução do serviço e nos restantes batimentos ao longo do jogo.
- Para realizares corretamente esta pega deves simular um «aperto de mão» à raqueta.

FACE DIREITA (LADO DIREITO)

- Lado da raqueta sobre o qual fica colocado o dedo polegar.



REVÉS (LADO DA ESQUERDA)

- Lado da raqueta onde fica colocado o dedo indicador.



Apêndice VII- Matriz do teste teórico (1º semestre)

1º Semestre
Ano letivo: 2024.2025



Matriz do Teste Sumativo de Educação Física

7ºT1

Data do teste: 16 de janeiro de 2025

(duração do teste: 45 minutos)

Unidades temáticas	Conteúdos	Objetivos/Competências
Capacidades Físicas	<u>- Testes FitEscola:</u> • Vaivém; • Flexões de braços; • Abdominais; • Impulsão horizontal; • Senta e alcança; • Flexibilidade de ombros.	- Saber quais são os testes do FitEscola.
Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol e Basquetebol)	<u>- Voleibol:</u> • Caracterização da modalidade; • Passe alto (toque de dedos); • Manchete. <u>- Basquetebol:</u> • Caracterização da modalidade; • Passos; • Lançamento em apoio; • Lançamento na passada.	<u>- Voleibol:</u> - Realizar a caracterização do jogo; - Explicar como se realiza o passe alto (toque de dedos); - Explicar como se realiza a manchete. <u>- Basquetebol:</u> - Realizar a caracterização do jogo; - Explicar em que consistem os passos; - Saber identificar e/ou saber explicar como se executam os lançamentos (em apoio/ na passada).
Ginástica	<u>- Ginástica de solo:</u>	<u>- Ginástica de solo:</u>

1

1º Semestre
Ano letivo: 2024.2025



(Ginástica de solo e Ginástica de aparelhos)	• Elementos gímnicos (rolamento à frente e rolamento atrás); • Elementos de ligação (salto em extensão, com meia volta); • Elementos de flexibilidade (folha e vela); <u>- Ginástica de aparelhos:</u> • Aparelhos (plinto, boque, trampolim reuther, minitrampolim, trave baixa e alta); • Fases dos saltos;	- Identificar os elementos gímnicos, de ligação e de flexibilidade. <u>- Ginástica de aparelhos:</u> - Identificar os aparelhos; - Referir quais as 3 fases dos saltos;
Dança (Dança tradicional- Regadinho)	• Danças tradicionais regadinho.	- Saber realizar a descrição da dança tradicional (regadinho).
Jogos de Raquetes (Tênis de mesa)	<u>- Tênis de mesa:</u> • Mesa de jogo; • Pega da raquete (pega Clássica ou Shakehand).	- Identificar as linhas de uma mesa de jogo; - Saber explicar como se realiza a pega da raquete;

2

Apêndice VIII- Instruções para o 2º semestre

Instruções para atingir uma boa nota no 2ºSemestre:

- ⇒ O aluno(a) de modo a **atingir o nível 5** terá de possuir seis matérias com níveis introdução + ter um nível alto de cooperação para com os colegas com mais dificuldades + arrumar o material utilizado na aula + ter um comportamento exemplar nas aulas + uma assiduidade exemplar e trazer o material adequado para realizar a aula.
- ⇒ O aluno(a) de modo a **atingir o nível 4** terá de possuir cinco matérias com níveis introdução + ter um nível alto de cooperação para com os colegas com mais dificuldades + arrumar o material utilizado na aula + ter um comportamento exemplar nas aulas + uma assiduidade exemplar e trazer o material adequado para realizar a aula.
- ⇒ O aluno(a) de modo a **atingir o nível 3** terá de possuir quatro matérias com níveis introdução e uma matéria parte introdução + ter um nível alto de cooperação para com os colegas com mais dificuldades + arrumar o material utilizado na aula + ter um comportamento exemplar nas aulas + uma assiduidade exemplar e trazer o material adequado para realizar a aula.

Matérias que vão ser trabalhadas/introduzidas neste 2º semestre:

-**Andebol** (continuação do trabalho de receção; remate em salto; drible; interceção; deslocamentos para acompanhar o colega; jogo em superioridade numérica 2x1/ 3x1 e/ou jogo reduzido 4x4);

-**Futebol** (introdução da receção de bola; remate; condução de bola; passe; desmarcação; marcação; jogo em superioridade numérica 3x1 e/ou jogo reduzido 3x3/ 4x4);

-**Atletismo: Salto em altura** (apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; elevação energética e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com as pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas); **Corrida de estafetas** (introdução de progressões para a receção do testemunho de forma descendente e ascendente);

-**Dança Social Merengue** (continuação do trabalho realizado no 1º semestre);

-**Ténis** (introdução ao início da jogada; utilização da pega de esquerda e/ou direita conforme a trajetória do volante; deslocamentos para a zona onde vai realizar o batimento de resposta; devolver a bola à direita e à esquerda);

-**Ginástica de Solo** (introdução de progressões para a realização da subida para pino e realização da roda);

-**Ginástica de aparelhos** (trave baixa- sequência marcha à frente e atrás, marcha na ponta dos pés, salto a pés juntos; plinto/boque- salto ao eixo; mini-trampolim- salto em extensão, salto engrupado, salto meia pirueta e salto carpa de pernas afastadas).

Apêndice IX- Exemplo de uma análise individual da situação do aluno no final 1º semestre

Situação do Aluno 1ºSemestre																	
Aakriti Lamichane																	
Área das Atividades Físicas:																	
Jogos Desportivos coletivos (1 ou 2 matérias)	Basquetebol-PI Voleibol-PI																
Ginástica (1 matéria)	Ginástica de solo- PI																
Jogos de Raquetes (tênis de mesa e badminton)	Tênis de mesa- I Badminton-I																
Dança (tradicional e social)	Dança Tradicional (Regadinho)- I Dança Social (Merengue)-I																
Atletismo	Salto em comprimento - NI																
Outras (Corfebol)	Corfebol- PI																
Área da Aptidão Física:																	
Testes do FITescolas	<table><tr><th>Nº</th><th>Nome</th><th>Vál-Vem (n)</th><th>Abdominais (n)</th><th>Flexões de braços (n)</th><th>Impulsão horizontal (cm)</th><th>Senta e alcança (cm)</th><th>Flex Ombros</th></tr><tr><td>1</td><td>Aakriti Lamichane</td><td>n</td><td>n</td><td>25</td><td>25</td><td>n</td><td>5</td></tr></table>	Nº	Nome	Vál-Vem (n)	Abdominais (n)	Flexões de braços (n)	Impulsão horizontal (cm)	Senta e alcança (cm)	Flex Ombros	1	Aakriti Lamichane	n	n	25	25	n	5
Nº	Nome	Vál-Vem (n)	Abdominais (n)	Flexões de braços (n)	Impulsão horizontal (cm)	Senta e alcança (cm)	Flex Ombros										
1	Aakriti Lamichane	n	n	25	25	n	5										
Área dos conhecimentos:																	
Teste teórico	15% /100%																

Objetivos Para Atingir o Sucesso no 2ºSemestre																	
Aakriti Lamichane																	
Área das Atividades Físicas:																	
Jogos Desportivos coletivos (1 ou 2 matérias)	Basquetebol-PI (no ataque- desmarcar-se para dar linha de passe aos colegas; lançar em lançamento na passada e participar mais no ressaltos ofensivo; na defesa- participar no ressaltos defensivo) Voleibol-PI (deslocar-se para o ponto de queda da bola)																
Ginástica (1 matéria)	Ginástica de solo- PI (treinar a cambalhota para trás; realizar a subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical)																
Jogos de Raquetes (ténis de mesa e badminton)	Ténis de mesa- I (cooperar mais com os colegas; trabalhar para melhorar a posição corporal e a sua deslocação) Badminton-I (cooperar mais com os colegas; trabalhar para melhorar o Clear- rotação dos ombros e extensão do braço que realiza o batimento)																
Dança (tradicional e social)	Dança Tradicional (Regadinho)- I (cooperar mais com os colegas; trabalhar para melhorar a troca de par); Dança Social (Merengue)-I (cooperar mais com os colegas; trabalhar para melhorar os passos à frente e atrás com o mesmo apoio- mambo)																
Atletismo	Salto em comprimento - NI (trabalhar na técnica de voo na passada, com corrida de balanço; realizar uma boa impulsão sem pisar a zona de chamada; projetar os membros inferiores para a frente mantendo em elevação durante o voo e realizar a queda a pés juntos)																
Outras (Corfebol)	Corfebol- PI (no ataque e na defesa- participar mais no ressaltos defensivo como ofensivo)																
Área da Aptidão Física:																	
Testes do FITescolas	<table><tr><th>Nº</th><th>Nome</th><th>Vai-Vem (n)</th><th>Abdominais (n)</th><th>Flexões de braços (n)</th><th>Impulsão horizontal (cm)</th><th>Senta e alcança (cm)</th><th>Flex Ombros</th></tr><tr><td>1</td><td>Aakriti Lamichane</td><td>n</td><td>n</td><td>25</td><td>25</td><td>n</td><td>5</td></tr></table> Atingir a Zona Saudável, nos seguintes testes: Vai-vem; Abdominais e Senta e alcança	Nº	Nome	Vai-Vem (n)	Abdominais (n)	Flexões de braços (n)	Impulsão horizontal (cm)	Senta e alcança (cm)	Flex Ombros	1	Aakriti Lamichane	n	n	25	25	n	5
Nº	Nome	Vai-Vem (n)	Abdominais (n)	Flexões de braços (n)	Impulsão horizontal (cm)	Senta e alcança (cm)	Flex Ombros										
1	Aakriti Lamichane	n	n	25	25	n	5										
Área dos conhecimentos:																	
Teste teórico	15% /100%- A aluna terá de se empenhar mais no estudo, de modo a atingir uma classificação positiva.																

Apêndice X- Comparação dos resultados FITescola (1º e 2º semestre)

Comparação resultados FITescola 1º e 2º semestre												
Nº ALUNOS	1º SEMESTRE						2º SEMESTRE					
	Vaivém	Abdominais	Flex. de braços	Impulsão horizontal	Flexib. dos ombros	Senta e alcança	Vaivém	Abdominais	Flex. de braços	Impulsão horizontal	Flexib. dos ombros	Senta e alcança
1	N	N	ZS	ZS	S	N	N	ZS	N	ZS	S	ZS
3	ZS	ZS	ZS	PA	S	PA	ZS	ZS	ZS	PA	S	N
4	PA	PA	ZS	ZS	S	ZS	PA	PA	PA	PA	S	ZS
5	ZS	ZS	ZS	ZS	S	ZS	ZS	PA	ZA	ZS	S	ZS
8	ZS	ZS	ZS	ZS	S	PA	N	ZS	N	N	S	PA
9	ZS	ZS	N	N	S	N	ZS	PA	ZS	PA	S	N
11	PA	PA	ZS	PA	S	N	PA	PA	PA	ZS	S	ZS
12	ZS	ZS	ZS	PA	N	N	PA	PA	PA	ZS	S	N
13	PA	PA	ZS	PA	S	N	PA	ZS	ZS	PA	S	N

14	PA	PA	PA	PA	S	ZS	PA	PA	PA	ZS	S	ZS
15	PA	PA	N	PA	N	ZS	PA	PA	PA	N	N	N
16	ZS	PA	PA	ZS	S	ZS	ZS	PA	PA	ZS	S	ZS
17	N	ZS	N	N	S	ZS	N	ZS	N	ZS	S	PA
18	ZS	ZS	ZS	ZS	S	ZS	N	PA	N	ZS	S	ZS
19	ZS	ZS	ZS	ZS	S	ZS	PA	ZS	PA	ZS	S	ZS
20	ZS	ZS	ZS	ZS	N	ZS	N	ZS	PA	ZS	S	ZS
21	ZS	PA	PA	PA	S	PA	ZS	PA	PA	ZS	S	PA
24	ZS	ZS	ZS	ZS	S	ZS	ZS	PA	ZS	N	S	N
25	ZS	PA	PA	PA	S	PA	ZS	PA	PA	ZS	S	ZS
28	----	----	----	----	----	----	ZS	ZS	ZS	ZS	S	PA

Legenda:

ZS- Zona Saudável	PA- Perfil Atlético	N- Não atingiu a zona saudável	S- Atingiu a zona saudável
--------------------------	----------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Apêndice XI- Enunciado teste teórico 2º semestre

Ano letivo 2024.2025



Agrupamento de Escolas 4 de Outubro- Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo	Classificação:
2º Teste de Avaliação de Educação Física	O Professor:
Nome: _____	O Enc. Educação:
Nº: _____ Turma: _____ Data: _____	
Prof.: _____	

Antes de responder às questões, leia atentamente as mesmas.

Grupo I- Capacidades Físicas

1. Diga quais são os seis testes do FitEscola que fez na aula.

Grupo II- Jogos Desportivos Coletivos

2. No andebol:

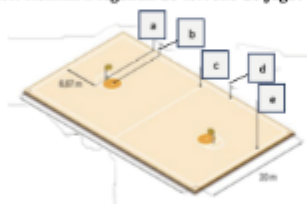
- 2.1. Refere o nome de um tipo de remate no andebol.
- 2.2. Explica o objetivo do andebol e menciona uma regra importante.

3. No futebol:

- 3.1. Explica o que são as fases ofensivas e defensivas no jogo.

4. No Corfebol:

- 4.1. Realiza a legenda do terreno de jogo:



Bom Trabalho! 😊

1

Ano letivo 2024/2025



Grupo III- Ginástica

5. Dê o que é por palavras suas, uma sequência ginástica e dê um exemplo, onde treina, um elemento ginástico, de ligação e de flexibilidade.
6. Indique as três fases dos saltos.

Grupo IV- Dança

7. Dê se é verdadeiro (V) ou falso (F), as seguintes afirmações, relativamente à dança Merengue:
 - a) O Merengue é uma dança de origem latina.
 - b) No Merengue, os dançarinos só se movem para a frente.
 - c) O Merengue pode incluir passos laterais e volta.
 - d) O Merengue é uma dança tradicional portuguesa.

7.1. Que tipo de dança é o Merengue?

Grupo V- Jogos de Raquete

8. De acordo as modalidades dos jogos de raquete que praticaste em aula, escolhe a opção correta:

8.1. Qual é o nome da pega mais usada no tênis?

- a) Pega de pinça
- b) Pega continental/eastern
- c) Pega cruzada
- d) Pega frontal

8.2. No badminton, qual destes é um tipo de serviço?

- a) Serviço rastrelro
- b) Serviço lateral
- c) Serviço curto
- d) Serviço aéreo

8.3. Qual destes materiais é usado no tênis de mesa?

- a) Valsate
- b) Bola grande
- c) Plinta
- d) Rede

Bom Trabalho! 😊

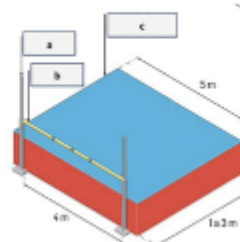
2

Ano letivo 2024/2025



Grupo VI- Atletismo

9. Realiza a legenda do seguinte material utilizado no salto em altura:



Bom Trabalho! 😊

3

Apêndice XII- Documento apoio ao estudo teste teórico (2º semestre)

2º Semestre
Alo letivo 2024.2025



Documento de Apoio ao Estudo

1. Capacidades Físicas

- Testes FitEscola:

- ◊ Vaivém;
- ◊ Flexões de braços;
- ◊ Abdominais;
- ◊ Impulsão horizontal;
- ◊ Senta e alcança;
- ◊ Flexibilidade de ombros.

2. Jogos Desportivos Coletivos

2.1. Andebol

- Caracterização da modalidade

O andebol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas de sete jogadores (jogo 7 x 7). O andebol de 5, jogado com cinco jogadores em cada equipa (jogo 5 x 5), é mais adequado à tua idade e às tuas capacidades: é mais simples e tens maior probabilidade de sucesso. Vai ser mais fácil ocupares o espaço de jogo e teres maior contacto com a bola.

- Objetivo do jogo

Marcar golo na baliza da equipa adversária e evitar que a equipa adversária faça o mesmo na tua baliza.

- Como jogar a bola

É permitido

- Lançar a bola, agarrá-la, pará-la, empurrá-la ou batê-la contra o solo, repetidamente, utilizando uma mão de cada vez (drible).
- Tocar a bola com os braços, cabeça, tronco, coxas ou joelhos.

Não é permitido

- Driblar a bola, agarrar e voltar a driblar a bola – drible ilegal.
- Segurar a bola nas mãos por mais de três segundos.
- Dar mais de três passos com a bola na mão.
- Tocar a bola com o pé ou com qualquer parte do corpo abaixo do joelho, exceto quando for lançada por um adversário.
- Agarrar, arrancar ou bater na bola quando se encontra na mão do adversário.
- Bloquear, agarrar, empurrar ou puxar o adversário em posse de bola.

2º Semestre
Alo letivo 2024.2025



- Remate em apoio e remate em salto



2.2. Futebol

- Caracterização da modalidade

O futebol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas de 11 jogadores (futebol de 11). O futsal, jogo semelhante ao futebol, é praticado num pavilhão por duas equipas de cinco jogadores. A maioria das escolas opta por abordar o futebol de 7 (equipas de sete jogadores) ou o futsal, simplificando o jogo com recurso a um terreno de jogo mais reduzido e à diminuição do número de jogadores por equipa.

- Noções fundamentais de jogo

Funções, fases, objetivos e princípios

O jogo de futebol / futsal caracteriza-se pela:

- oposição entre duas equipas;
- cooperação entre os elementos da mesma equipa.

Assim, vais desempenhar diferentes funções que irão depender do facto de a tua equipa ter ou não a posse de bola. É fundamental que domines as competências associadas às funções específicas de cada fase de jogo.

Estas funções estão dependentes da fase de jogo em que te encontras:

- ofensiva ou de ataque (quando a tua equipa tem a posse de bola);
- defensiva (quando a tua equipa não tem a posse de bola).

Em cada fase deves respeitar objetivos e princípios específicos, sendo os princípios gerais comuns às duas fases de jogo.

	Ofensiva (ataque)	Defensiva (defesa)
Objetivos	• Progressão / finalização • Manutenção da posse de bola	• Defesa da baliza • Recuperação da posse de bola
Fases	• Construção do processo ofensivo • Criação de situações de finalização • Finalização	• Equilíbrio defensivo • Recuperação defensiva • Defesa propriamente dita
Princípios gerais	• Não permitir a inferioridade numérica • Furtar a igualdade numérica • Procurar criar a superioridade numérica	
Princípios específicos	• Penetração • Cobertura ofensiva • Mobilidade • Espaço	• Contenção • Cobertura defensiva • Equilíbrio • Concentração



2º Semestre
Alo letivo 2024.2025

2.3. Corfebol

- Caracterização da modalidade

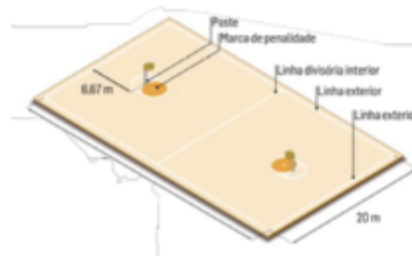
O corfebol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas de oito elementos (8 x 8), obrigatoriamente constituídas por quatro elementos do sexo feminino e quatro do sexo masculino. Os «duelos» individuais só podem ser realizados entre jogadores do mesmo sexo. Um jogador em fase ofensiva só pode ser pressionado por um do mesmo sexo em trabalho defensivo.

Para o teu nível etário, a variante mais recomendada é o monocorfebol (4 x 4). Reduzem-se o número de jogadores (dois femininos e dois masculinos) e as dimensões do terreno de jogo.

- Objetivo do jogo

Introduzir a bola no cesto do adversário (golo) e impedir que a equipa adversária consiga fazer o mesmo.

- Terreno de jogo



3. Ginástica

3.1. Ginástica de solo

- Sequência gímnica

A realização, com correção, de um conjunto de elementos gímnicos pode culminar com a apresentação de uma sequência gímnica. À realização dos elementos gímnicos, vais necessitar de adicionar elementos de ligação, saltos e deslocamentos para tornar a sequência gímnica fluida.

2º Semestre
Alo letivo 2024.2025



- Elementos gímnicos

◊ Rolamento à frente



◊ Rolamento atrás



- Elementos ligação

◊ Salto em extensão, com meia volta.



- Elementos de flexibilidade

◊ Folha

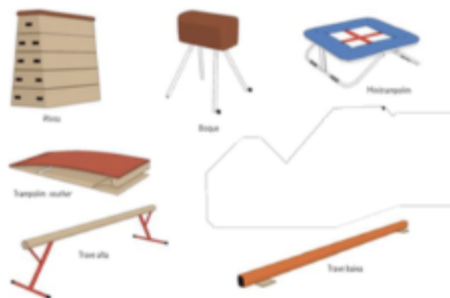


◊ Vela



3.2. Ginástica de aparelhos

- Aparelhos



Educação Física

4

2º Semestre
Alo letivo 2024.2025



- Fases dos saltos

Cada salto apresenta diferenças entre si, mas, em todos eles, terá de respeitar as três fases que se seguem:

1. Corrida de balanço
2. Pré-chamada e chamada
3. Receção

4. Dança

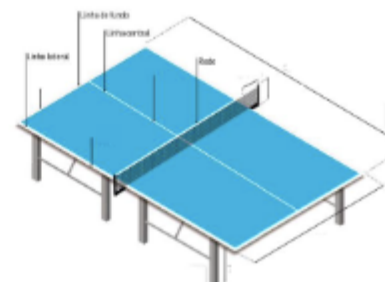
- Descrição da dança social Merengue:

- É uma dança latino-americana.
- A coreografia realiza-se em situação de line dance
- Os passos são:
 - Passo básico e progredir à frente e atrás;
 - Passos laterais à esquerda e à direita, alternados, com junção de apoios;
 - Passos cruzados por trás ou pela frente;
 - Passos à frente e atrás com o mesmo apoio;
 - Voltas à esquerda e à direita.

4. Jogos de Raquete

4.1. Ténis de mesa

- Mesa de Ténis de mesa:



Educação Física

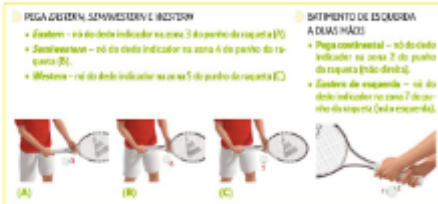
5

2º Semestre
Alo letivo 2024.2025



4.2. Ténis

-Pega da raqueta no Ténis (pega Clássica ou Shakehand):



4.3. Badminton

-Pega da raquete



-Serviços



Educação Física

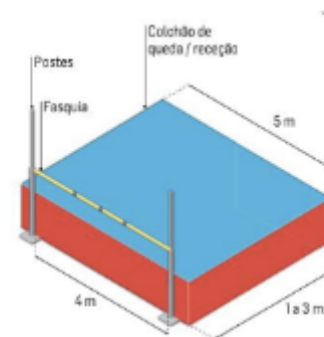
6

2º Semestre
Alo letivo 2024.2025



5. Atletismo

-Salto em altura



Educação Física

7

Apêndice XIII- Matriz teste teórico (2º semestre)

2º Semestre
Ano letivo: 2024.2025



Matriz do Teste Sumativo de Educação Física

7ºT1

Data do teste: 27 de maio de 2025

(duração do teste: 45 minutos)

Unidades temáticas	Conteúdos	Objetivos/Competências
Capacidades Físicas	- Testes FitEscola: - Vaivém; - Flexões de braços; - Abdominais; - Impulsão horizontal; - Senta e alcança; - Flexibilidade de ombros.	- Saber quais são os testes do FitEscola.
Jogos Desportivos Coletivos (Futebol; Andebol e Corfebol)	- Andebol: - Caracterização da modalidade; - Objetivo do jogo; - Como jogar a bola; - Remate em apoio e remate em salto. - Futebol: - Caracterização da modalidade; - Noções fundamentais de jogo (funções, fases, objetivos e princípios); - Corfebol: - Caracterização da modalidade; - Objetivo do jogo; - Terreno de jogo;	- Andebol: - Realizar a caracterização do jogo; - Saber explicar qual é o objetivo do jogo; - Saber/explicar quais as faltas existentes; - Explicar como se realiza o remate apoio e/ou em salto. - Futebol: - Realizar a caracterização do jogo; - Saber/Explicar quais são as noções fundamentais de jogo; - Corfebol: - Realizar a caracterização do jogo; - Saber explicar qual é o objetivo do jogo; - Saber realizar a legenda do terreno de jogo.

1

2º Semestre
Ano letivo: 2024.2025



Ginástica (Ginástica de solo e Ginástica de aparelhos)	- Ginástica de solo: - Sequência ginmica - Elementos ginmicos (rolamento à frente e rolamento atrás); - Elementos de ligação (salto em extensão, com meia volta); - Elementos de flexibilidade (folha e vela); - Ginástica de aparelhos: - Aparelhos (plinto, boque, trampolim reuther, minitrampolim, trave baixa e alta); - Fases dos saltos;	- Ginástica de solo: - Saber explicar o que é uma sequência ginmica e/ou saber dizer um exemplo de uma sequência ginmica com elementos ginmicos, elementos de ligação e elementos de flexibilidade; - Identificar os elementos ginmicos, de ligação e de flexibilidade. - Ginástica de aparelhos: - Identificar os aparelhos; - Referir quais as 3 fases dos saltos; - Saber quais os saltos que realizou em aula no plinto/boque e minitrampolim.
Dança (Dança Social- Merengue)	- Caracterização da Dança social merengue.	- Saber realizar a descrição da dança social (merengue).
Jogos de Raquetes (Ténis de mesa; Ténis e Badminton)	- Ténis de mesa: - Mesa de jogo; - Ténis: - Pega da raquete; - Badminton: - Pegas da raquete; - Serviços (comprido e curto);	- Ténis de mesa: - Identificar as linhas de uma mesa de jogo; - Ténis: - Saber/explicar a pega da raquete; - Badminton: - Saber identificar o material utilizado para jogar; - Saber quais são as pegadas realizadas no badminton; - Identificar os serviços.
Atletismo	- Salto em altura Material utilizado	- Saber identificar o material necessário para realizar o salto em altura

2

Apêndice XIV- Horário PTI

Joana Galdes
2024.2025

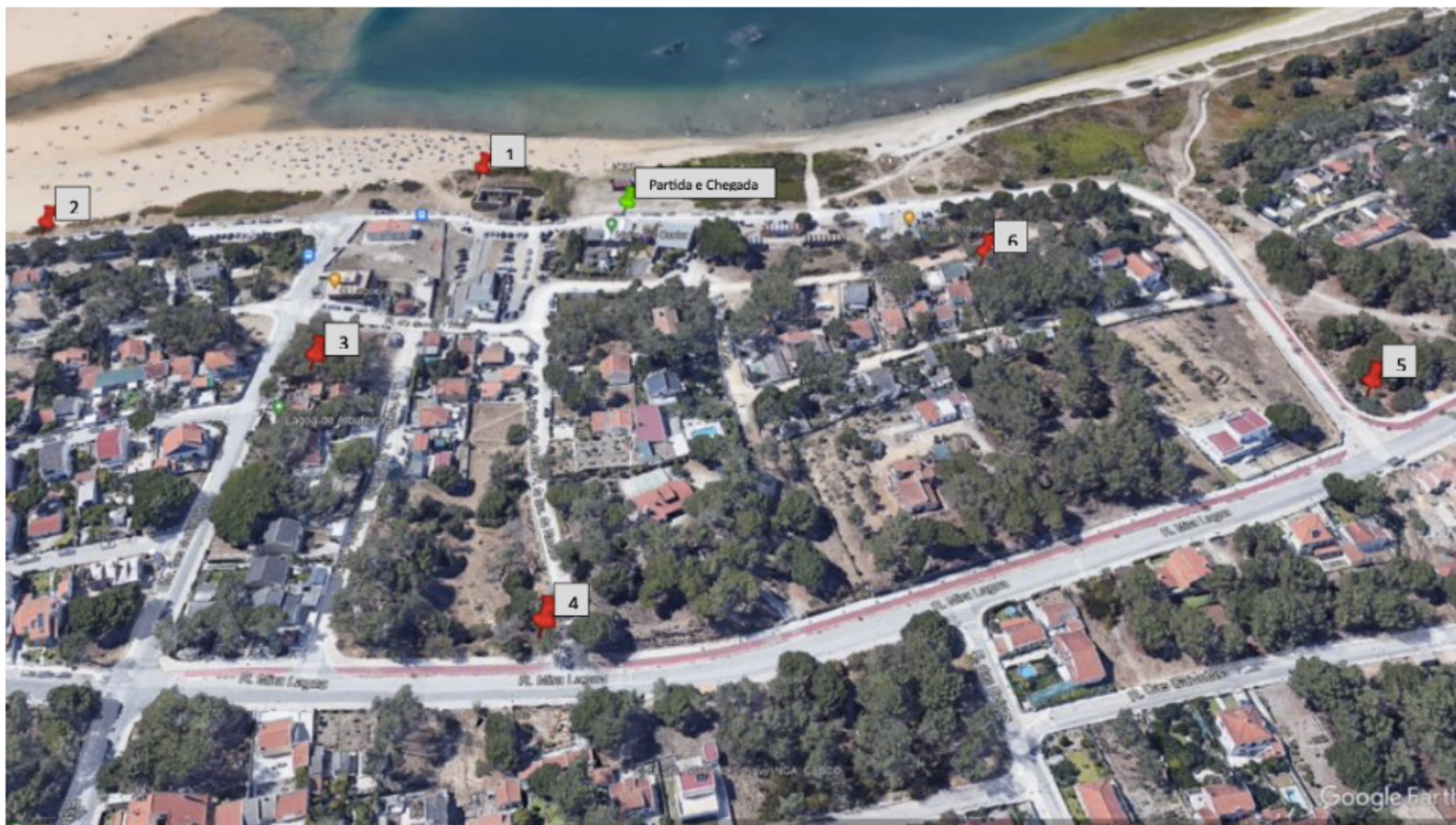


HORÁRIO PTI

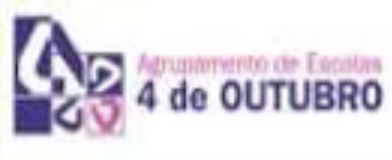
13 a 17 de janeiro

	<u>SEG</u>	<u>TER</u>	<u>QUA</u>	<u>QUI</u>	<u>SEX</u>
08.30 – 09.15H	11ºCT1	10ºLH2			12ºLH1
09.15 – 10H	(Prof. Fernanda Vieira)	(Prof. Marta Nunes)			(Prof. João Gameiro)
10.15 – 11H	Reunião núcleo estágio	12ºLH1	11ºCT1	7ºT1	10ºLH2
11 – 11.45H		(Prof. João Gameiro)	(Prof. Fernanda Vieira)	(Prof. Joana Galdes)	(Prof. Marta Nunes)
12 – 12.45H	9ºT4			9ºT4	
12.45 – 13.30H	(Prof. Sandra Nobre)	7ºT1		(Prof. Sandra Nobre)	
13.45 – 14.30H		(Prof. Joana Galdes)			
14.30 – 15.15H				Desp. Escolar	Desp. Escolar
				Direção de Turma	

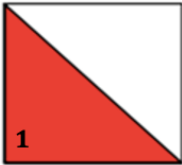
Apêndice XV- Mapa atividade de orientação saída de campo



Apêndice XVI- Cartões de controlo atividade orientação saída de campo

ORIENTAÇÃO 		Nomes:		△		◎	
		Turma:		Tempo:			
1	2	3	4	5	6	7	8

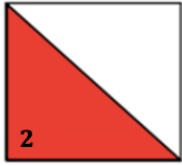
Apêndice XVII- Atividades para cada posto



1

• Qual o oceano maior do mundo e continente mais pequeno do mundo?

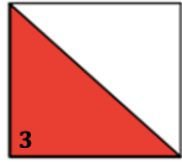
Foto: Tira uma foto em grupo, como se fossem da realeza nas ruínas.



2

• Numa margem de um rio estão uma ovelha, uma alface e um lobo. Sabendo que a ovelha não pode ficar sozinha com a alface (pois come-a) nem o lobo pode ficar sozinho com a ovelha, como é que se transportam os 3 para a outra margem, podendo levar apenas dois de cada vez no barco?

Foto: Tira uma foto do grupo com a paisagem de fundo.



3

• Descobre quantos quadrados se consegue ver na seguinte figura.

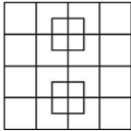
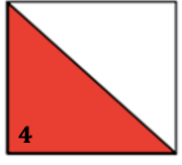


Foto: Tira uma foto em grupo a abraçar a natureza

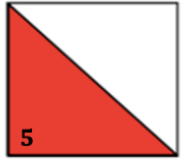


4

• Não caiam no erro:

Um elevador tem 12 andares.
O 12º chama-se Dezembro, o 11º Novembro, etc...
Como se chama o elevador?

Foto: Tira uma foto em grupo mas não podem tocar com os pés no chão.

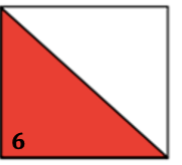


5

5.1. Porque razão um anão não pode lutar boxe?

5.2. O que entendem por sedentarização?

Foto: Tira uma foto em grupo, onde tenham 3 mãos no chão, 4 pés no ar, uma cabeça no chão de pernas para o ar, um rabo a tocar no chão, uma mão a tocar no joelho do colega e a outra na orelha.



6

• Desvenda a palavra:
(Pista está em inglês)

A. 23 - 1 - 20 - 5 - 18
B. 12 - 1 - 7 - 15 - 15 - 14
C. 19 - 21 - 14 - 19 - 3 - 18 - 5 - 5 - 14

Foto: Tira uma foto em grupo.
SORRIAM!!!

Apêndice XVIII- Cartaz Desporto Escolar



Apêndice XIX- Questionário Projeto Seminário

Projeto Seminário- Joana Geraldès

Este questionário tem como finalidade recolher informações relevantes para o projeto de seminário da unidade curricular de Estágio MEEFEBES, realizado pela aluna Joana Geraldès.

O seminário tem como principal objetivo contribuir para a compreensão e eventual resolução de uma questão ou problema associado à disciplina de Educação Física. A iniciativa visa promover a reflexão, o debate e a construção de soluções práticas e fundamentadas para os desafios enfrentados no contexto educativo.

Neste âmbito, e tendo como tema “Educação Física Inclusiva – formas de integração de alunos com limitações físicas e/ou cognitivas nas aulas de Educação Física”, recorro ao grupo de professores da disciplina, para recolher dados que sustentem a abordagem e o desenvolvimento do trabalho.

Obrigada.

* Indica uma pergunta obrigatória



Teve alguma disciplina sobre Educação Física Inclusiva na sua formação? *

- ☐ Sim
☐ Não

Durante o seu percurso enquanto professor, já teve na sua turma algum aluno com necessidades educativas especiais? *

☐ Sim

☐ Não

Se respondeu sim, na questão anterior, refira que tipo de limitação apresentava o aluno, para a aula de EF.

A sua resposta

Que estratégias utiliza para integrar alunos com NEE nas suas aulas? *

A sua resposta

Envolve os alunos da turma no processo de inclusão? De que forma? *

A sua resposta

Considera que recebeu formação suficiente na área da inclusão em EF? *

☐ Sim

☐ Não

Quais as suas maiores dificuldades sobre este tema? *

A sua resposta

Barreiras estruturais e/ou institucionais à inclusão: *

Estas referem-se a obstáculos que dificultam ou impedem a participação plena de alunos com NEE nas aulas de educação física, mas que não estão diretamente ligados à atitude individual do professor e sim ao funcionamento, organização e/ou condições da escola e do sistema educativo.
(Booth, T., Ainscow, M., Black-Hawkins, K., Vaughan, M. & Shaw, L., 2002).

Considera que existem barreiras estruturais ou institucionais à inclusão? Quais?

A sua resposta

Conhece ou já ouviu falar sobre o Modelo "CRIE", de Maria João Campos (2019)? *

☐ Sim

☐ Não

Conhece ou já ouviu falar sobre os "Espectro da Inclusão", de Ken Black (2011)? *

☐ Sim

☐ Não

O que considera essencial para promover uma EF mais inclusiva? *

A sua resposta

Apêndice XX- Notas de Campo do Contacto com a Dr.^a Carlota Leão da Cunha

Data: 26 de março de 2025

Local: Contacto online

Observadora/Estagiária: Joana Geraldès

Objetivo: Compreender o percurso profissional da Dr.^a Carlota, o funcionamento da FPDD, os projetos de inclusão desportiva e estratégias de adaptação de atividades físicas para alunos com deficiência.

1. Percurso Profissional da Dr.^a Carlota

- Iniciou-se no desporto para pessoas com deficiência ainda na licenciatura em Coimbra, motivada pelo interesse na área de populações especiais.
- Participou em curso de árbitro de Boccia e, no mesmo ano, integrou um Campeonato Europeu como árbitro auxiliar.
- Experiências com atletas de alto rendimento, especialmente da classe BC3, reforçam a motivação para trabalhar no desporto adaptado.
- Realizou mestrado em Exercício e Saúde na FMH, Lisboa, como foco em populações especiais, e desenvolveu experiências em clubes e universidades no Brasil, ampliando conhecimento em modalidades como Boccia e basquetebol em cadeira de rodas.

Reflexão observadora: A motivação da Dr.^a Carlota baseia-se na paixão pelo desporto adaptado, destacando que o envolvimento é impulsionado por satisfação pessoal e desejo de contribuir para a vida dos atletas.

2. Estrutura e Funcionamento da Federação

- FPDD é uma federação multidesportiva e multiárea de deficiência.
- Possui 4 associados: paralisia cerebral, deficiência intelectual, deficiência visual e deficiência motora (extinto em 2015).
- A FPDD desenvolve modalidades adaptas, forma técnicos e auxilia na captação de atletas.
- Modalidades incluem:
 - Paralisia cerebral: Boccia, slalom, tricicleta, cadeira de rodas.
 - Deficiência intelectual: Handball, futebol, hóquei, xadrez.
 - Deficiência visual: Goalball, showdown, futebol.
 - Deficiência motora: Para-powerlifting, polibate, riding cadeira de rodas.
- Formação aberta ao público, incluindo estagiários e professores, com enfoque em inclusão e capacitação prática.

3. Projetos de Inclusão

- Projeto Brinca

- Financiado pelo INR e IPDJ, destinado a crianças do infantário até ao 1º ciclo.
- Objetivo: quebrar barreiras de segregação e promover desenvolvimento físico através do brincar.
- Inclui formação de professores, dia de desporto inclusivo a adaptação de atividades para diferentes deficiências.
- Projeto Conhecer Mais para Incluir Melhor
 - Criado em 2015, visa promover integração entre prática e investigação em desporto adaptado.
 - Inclui publicação anual de artigos científicos, prémio para melhor artigo, seminário e recursos digitais (guia de classificação, atividade física adaptada).
 - Foco na disseminação de conhecimento tanto para académicos quanto para profissionais da prática.

4. Adaptação de Atividades de Educação Física

- Princípios gerais:
 - Todos os exercícios podem ser aplicados, desde que adaptados à funcionalidade do aluno.
 - Adaptar o contexto, regras, instrução e equipamento (modelo CRIE).
- Exemplos práticos:
 - Aluno em cadeira de rodas no jogo do lenço: ajustar posição inicial, regras de deslocamento e material para garantir inclusão e sucesso na atividade.
 - Aluno cego: uso da bola com som, instruções verbais claras, atenção à segurança e ao espaço físico.
 - Aluno com paralisia cerebral: bola macia, tamanho adaptado, uso de ambas as mãos se necessário.
- Fatores-chave: conhecer o perfil do aluno (interesses, capacidades motoras e cognitivas) e adaptar continuamente.

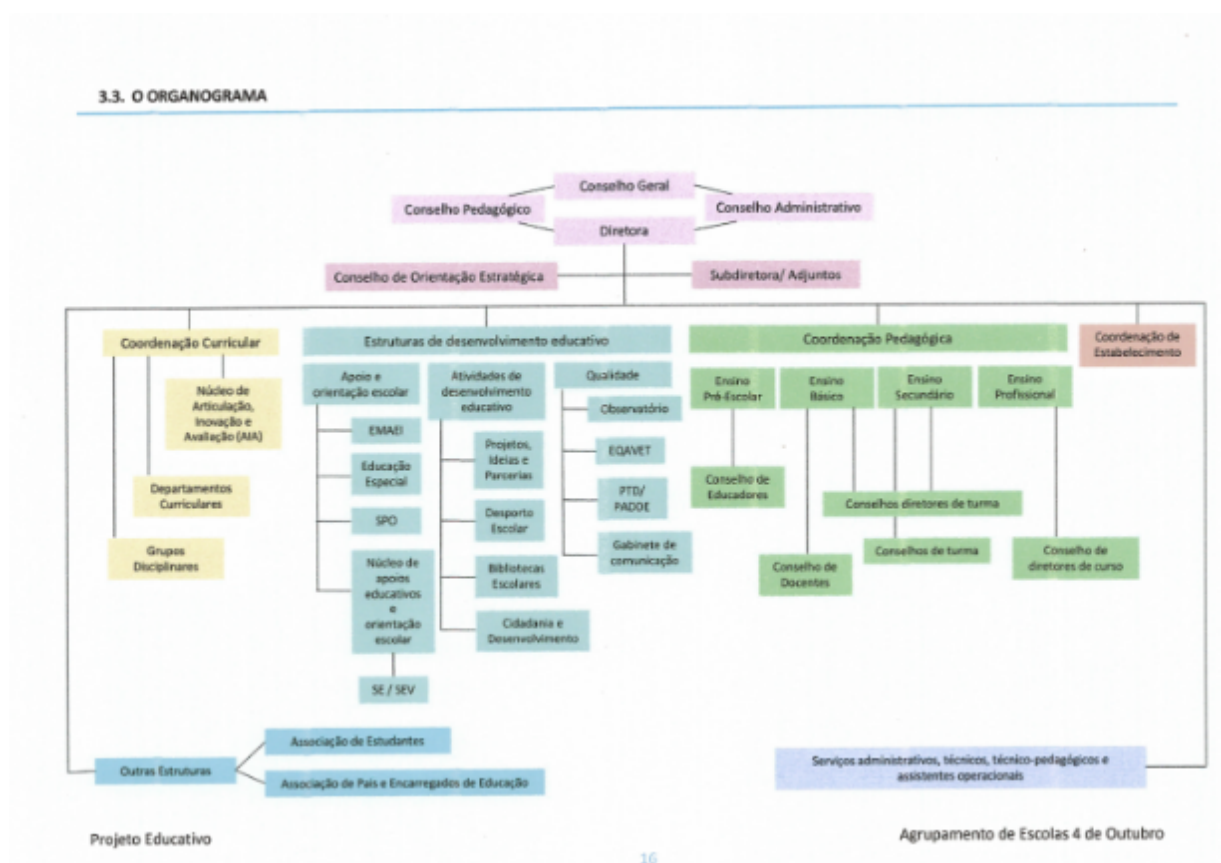
5. Observações e Reflexões

- A FPDD foca-se em desporto adaptado (modalidades específicas para pessoas com deficiência) quanto em desporto inclusivo (participação de todos).
- A formação contínua de professores e técnicos é essencial para combater barreiras de inclusão.
- O contacto proporcionou compreensão aprofundada sobre a complexidade da adaptação de exercícios e a importância de práticas inclusivas bem fundamentadas.

Conclusão: o contacto com a Dr.^a Carlota permitiu compreender a motivação pessoal, percurso profissional, organização institucional e estratégias de inclusão da FPDD. Forneceu dados teóricos e práticos para o desenvolvimento do projeto seminário, reforçando a necessidade de adaptações individualizadas e formação contínua para promoção da inclusão no ensino da Educação Física.

Anexos

Anexo I- Organograma



Anexo II- Documento de apoio à articulação vertical/plano plurianual



DOCUMENTO DE APOIO À ARTICULAÇÃO VERTICAL/PLANO PLURIANUAL

Jogos	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
Nos jogos coletivos com bola, tais como, Rabita, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação:								
Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa ao companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.	x	x						
Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto.	x	x						
Drilha para ultrapassar um adversário direto ou para passes, para rematar ou passar.	x	x						
Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a recepção, o passe, o drilhe ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.	x	x						
Futevolei (num espaço interior e com um balão tipo bola de praia)								
Enquadra-se com o outro meio campo e com os companheiros, deslocando-se e posicionando-se de forma equilibrada.	x	x						
Toca a bola para o meio campo contrário em situação de difícil recepção, ou passa a um companheiro em condições favoráveis de prosseguir a ação ofensiva, utilizando, conforme a trajetória da bola, os pés ou cabeça.	x	x						
Opta, de acordo com a situação de jogo, por um toque imediato finalizar ou passar (sem deixar cair a bola no chão), ou por um toque seguro após batimento da bola no chão.	x	x						
Mata (com bola ou ringue)								
De posse da bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate favoráveis a estas duas ações.	x	x						
Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.	x	x						
Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com situação do jogo, procura intercalar o passe ou esquivar-se da bola.	x	x						
No jogo de raquetas de madeira (com uma bola tipo ténis; espaço limitado e banco suco ou rede a dividir os dois campos a uma altura de cerca de 50 cm), coopera com o companheiro para realizar o máximo de toques:								
Serve por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um ressalto da bola no chão.	x	x						
Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão, em condições favoráveis para este recebê-la, posicionando-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo.	x	x						
Recebe e devolve a bola ao companheiro (sem a deixar cair no chão), em concurso a pares, posicionando-se corretamente.	x	x						
Futebol Humano								
Como atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva:								
Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (2x1 ou 3x2), debando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro.	x	x						
Aproveita situações de vantagem numérica ou de 1x1 da equipa contrária para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário direto, utilizando, se necessário, fintas.	x	x						
Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária.	x	x						
Como defesa, ocupa uma posição para o equilíbrio defensivo no campo que contribua da sua equipa, evitando criar ou ficar em situações de desvantagem numérica:								
Marca individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral.	x	x						



Bola Oval								
Como atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva:								
De posse da bola, de acordo com a sua leitura do jogo, opta por progredir com a bola e finalizar («ensaiar»), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção ou passar com precisão a um companheiro que se encontra em posição favorável.	x	x						
Passa a bola a um companheiro ou deixa a cair na vertical quando agarrado por um adversário.	x	x						
Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se atrás ou ao lado do companheiro portador da bola.	x	x						
Quando a sua equipa não está de posse da bola, desloca-se procurando intercalar o passe ou se procurando agarrar o adversário (entre os ombros e a cintura), obrigando-o à perda da posse da bola.	x	x						
Após perda da posse da bola (se o agarrado ou agarrar) tenta reconquistá-la para a sua equipa, em luta 1 x 1 com o adversário (empurrando-se mutuamente, para ultrapassar a linha da bola).	x	x						



Andebol	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
NÍVEL INTRODUÇÃO								
Em jogo 5x5 (bola tam. 0 e/ou 1), campo 25x14								
ATAQUE								
Desmarca-se criando linhas de passe e ocupa racionalmente o espaço.	x	x	x	x	x	x	x	x
Opta por passe a um colega desmarcado ou inicia drilhe de progressão.	x	x	x	x	x	x	x	x
Finaliza em remate em apoio ou em salto	x	x	x	x	x	x	x	x
Finaliza em remate em Salto.	x	x	x	x	x	x	x	x
DEFESA								
Atitude defensiva para recuperar a bola.			x	x	x	x	x	x
Tenta intercepção, quebrando linhas de passe.			x	x	x	x	x	x
Coloca-se entre o adversário e a baliza, impedindo o drilhe, passe ou remate.	x	x	x	x	x	x	x	x
GUARDA-REDES								
Tenta evitar o gol; enquadra-se com a bola; inicia o contra-ataque.	x	x	x	x	x	x	x	x
Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercício critério, as ações:								
Recepção - Remate em salto	x	x	x	x	x	x	x	x
Drilhe - Remate em Salto	x	x	x	x	x	x	x	x
Passe de Ombro - Recepção em corrida	x	x	x	x	x	x	x	x
Intercepção			x	x	x	x	x	x
Deslocamentos para acompanhar o adversário			x	x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR								
Em jogo 5x5 (campo 32x18) ou 7x7 (bola tam 1 e/ou 2)								
ATAQUE								
Inicia Contra-Ataque, desmarca-se garantindo ocupação equilibrada do campo.					x	x	x	x
Finaliza em Remate em Salto, usando fintas se necessário.					x	x	x	x
Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção							x	x
Colabora na circulação da bola.					x	x	x	x
DEFESA								
Recupera para o seu 1/2 campo, realizando Defesa Individual.					x	x	x	x
Marcação à zona e de vigilância						x	x	x
Controlo defensivo							x	x
GUARDA-REDES								
Colabora c/ os colegas na defesa.					x	x	x	x
Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercício critério, as ações:								
Remate em Apoio					x	x	x	x
Remate em Suspensão							x	x
Fintas e Mudanças de direção							x	x
Posição Defensiva e Deslocamentos					x	x	x	x
Desarme							x	x



Basquetebol	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
NÍVEL INTRODUÇÃO								
Em jogo 3 X 3 ou 5 X 5 (bola tamanho 5)								
ATAQUE								
Receção a duas mãos e enquadra-se ofensivamente.	X	X	X	X	X	X	X	X
Passa a um colega desmarcado.	X	X	X	X	X	X	X	X
Desmarca-se para dar linha de passe aos colegas.	X	X	X	X	X	X	X	X
Lança sempre que enquadrado com o cesto e sem oposição.	X	X	X	X	X	X	X	X
Participa no ressalto			X	X	X	X	X	X
Dribla para progredir ou ultrapassar o adversário sempre que não encontra linhas de passe no ataque.			X	X	X	X	X	X
DEFESA								
Assume a posição defensiva colocando-se entre o adversário e o cesto.			X	X	X	X	X	X
Participa no Resulto			X	X	X	X	X	X
Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercício critério, as ações:								
Receção a duas mãos	X	X	X	X	X	X	X	X
Passa (de peito, picado ou de ombro de acordo com a situação)	X	X	X	X	X	X	X	X
Dribla de progressão	X	X	X	X	X	X	X	X
Dribla de proteção			X	X	X	X	X	X
Lançamento de curta distância	X	X	X	X	X	X	X	X
Lançamento na passada			X	X	X	X	X	X
Paragens e rotação sobre o pé eixo				X	X	X	X	X
NÍVEL ELEMENTAR								
Em jogo 5 X 5								
ATAQUE								
Com bola, passa a um colega em melhor posição ou progride em drible para finalizar ou passar.					X	X	X	X
Assume atitude ofensiva básica (posição de tripla ameaça).							X	X
Lança na passada ou em suspensão, de curta distância, quando está livre e enquadrado com o cesto.					X	X	X	X
Dribla e tira partido da situação de 1x1.					X	X	X	X
Desmarca-se cortando para cesto.					X	X	X	X
Aclara quando o colega dribla na sua direção					X	X	X	X
Participa nos ressalto ofensivo e defensivo								
DEFESA								
Atitude defensiva com marcação ao adversário direto.					X	X	X	X
Colocação entre o adversário e o cesto, dificultando o drible, passe e lançamento e abertura de linhas de passe.					X	X	X	X
Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercício critério, as ações:								
Passa a uma mão					X	X	X	X
Dribla de proteção e progressão					X	X	X	X



Futsal	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
NÍVEL INTRODUÇÃO								
Em Superioridade numérica 3x1 ou 5x2 ou Jogo Reduzido 3x3 ou 4x4								
ATAQUE								
Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente.	X	X	X	X	X	X	X	X
Conduz a bola na direção da baliza.	X	X	X	X	X	X	X	X
Remata se tem a baliza ao alcance.	X	X	X	X	X	X	X	X
Passa a um colega desmarcado.	X	X	X	X	X	X	X	X
Desmarca-se após passe, criando linha de passe e ACLARA o espaço.			X	X	X	X	X	X
DEFESA								
Marca o adversário escolhido.			X	X	X	X	X	X
GUARDA-REDES								
Enquadra-se com a bola, para evitar o golfe e passa a um colega desmarcado.	X	X	X	X	X	X	X	X
Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercício critério, as ações:								
Receção	X	X	X	X	X	X	X	X
Remate	X	X	X	X	X	X	X	X
Condução de bola	X	X	X	X	X	X	X	X
Passe	X	X	X	X	X	X	X	X
Desmarcação			X	X	X	X	X	X
Marcação			X	X	X	X	X	X
NÍVEL ELEMENTAR								
Em situação de jogo 5x5								
ATAQUE								
Recebe e enquadra-se ofensivamente, controlando a bola.					X	X	X	X
Desmarca-se oferecendo linhas de passe assegurando largura e profundidade.					X	X	X	X
Conduz a bola em progressão ou penetração para passe ou remate.					X	X	X	X
Aclara o espaço de penetração do colega ou de outros em desmarcação.							X	X
Remata em posição vantajosa.					X	X	X	X
DEFESA								
Marca o seu adversário dificultando a progressão.					X	X	X	X
GUARDA-REDES								
Enquadra-se com a bola e passa a um colega em posição mais ofensiva.					X	X	X	X
Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercício critério, as ações:								
Cabeceamento							X	X
Finta							X	X
Dribla					X	X	X	X



Lançamento em suspensão					X	X	X	X
Fintas de arranque em drible						X	X	X
Dribla com mudança de direção pela frente					X	X	X	X



Voleibol	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
NÍVEL INTRODUÇÃO								
Em grupos de 4								
Coopera com os colegas para manter a bola no ar, usando "passe" com coordenação global, posicionando-se corretamente; coloca a bola em trajetória descendente sobre o colega.	x	x	x					
Coopera com os colegas para manter a bola no ar, usando "passe" manchete com coordenação global, posicionando-se corretamente.				x	x	x	x	x
Em situação de jogo 2x2								
Coopera com os colegas para manter a bola no ar, usando "passe".	x	x	x					
Coopera com os colegas para manter a bola no ar, usando "passe" e manchete com coordenação global, posicionando-se corretamente.				x	x	x	x	x
Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercício critério, as ações:								
Inicia o jogo dando 1 a 2 passos à frente e serve com "passe"	x	x	x					
Serviço por baixo	x	x	x	x	x	x	x	x
Receção com 2 mãos por cima	x	x	x	x	x	x	x	x
Deslocamentos			x	x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR								
Em situação de jogo 4x4								
Serve por baixo ou por cima, para difícil receção ou em profundidade.					x	x	x	x
Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima.					x	x	x	x
Posiciona-se para passar ou receber/errar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio).					x	x	x	x
Na defesa executa um passe alto ou manchete.					x	x	x	x
Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercício critério, as ações:								
Passe Alto de frente					x	x	x	x
Manchete					x	x	x	x
Serviço por baixo					x	x	x	x
Serviço por cima					x	x	x	x
Remate em apoio					x	x	x	x
Remate com salto (só em exercício)							x	x
Passe alto de costas (só em exercício)					x	x	x	x
Desloca-se para defesa baixa do remate (só em exercício)							x	x



Ginástica Solo	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
NÍVEL INTRODUÇÃO								
Realiza uma sequência de exercícios no solo com os seguintes elementos:								
Cambalhota à frente enrugada - terminar com pés juntos; manter a direção inicial.	x	x	x	x	x	x	x	x
Cambalhota à retaguarda enrugada - repulção dos braços na fase final; pés juntos; manter a direção inicial.	x	x	x	x	x	x	x	x
Cambalhota à frente com as pernas afastadas e em extensão num plano inclinado.				x	x	x	x	x
Cambalhota à retaguarda com as pernas afastadas e em extensão - repulção dos braços na parte final; manter direção inicial.				x	x	x	x	x
Passagem por pino partindo de um plano elevado (plinto) seguido de cambalhota à frente enrugada - não avançar ombros; elevar pernas à vertical.				x	x	x	x	x
Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical.	x	x	x	x	x	x	x	x
Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, terminando em cambalhota à frente - aproximar da vertical; manter olhar dirigido para as mãos.				x	x	x	x	x
Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal) - pernas o mais alto possível; receção equilibrada com apoio alternado dos pés.				x	x	x	x	x
Posições de flexibilidade (folha, vela)	x	x	x	x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR								
Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo, com fluidez, de acordo com as exigências técnicas indicadas:								
Cambalhota à frente pernas estendidas e afastadas - terminar em equilíbrio; apoio correto das mãos no solo junto da bacia; manter a direção inicial.					x	x	x	
Cambalhota à frente pernas estendidas e unidas - terminar em equilíbrio; apoio correto das mãos no solo junto da bacia; manter a direção inicial.								x
Cambalhota à frente saltada com alguns passos de corrida - chamada a pés juntos; terminar em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.					x	x	x	
Cambalhota à retaguarda com as pernas unidas e estendidas - repulção dos braços na fase final; terminar em equilíbrio; manter direção inicial.							x	x
Pino de braços terminando em cambalhota à frente - definir posição com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; terminar em equilíbrio e com braços em elevação anterior, com ajuda.					x	x	x	
Pino de braços terminando em cambalhota à frente - definir posição com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; terminar em equilíbrio e com braços em elevação anterior.							x	x
Roda - marcada extensão dos segmentos corporais; saída em equilíbrio com braços em elevação lateral oblíqua superior; saída na direção inicial.					x	x	x	
Avião - tronco paralelo ao solo; pernas em extensão; manter o equilíbrio 3 segundos.					x	x	x	
Bandeira - pernas em extensão, tronco direito; manter o equilíbrio 3 segundos.							x	x
Posições de flexibilidade (ponte, espartilho) - acentuada amplitude.							x	x
Salto, volta e afundo em várias direções, utilizados como elementos de ligação.							x	x
Em situação de exercício, realiza:								
Rodada - chamada e ritmo dos apoios corretos; impulsão de braços; fecho rápido das pernas/tronco; receção a pés juntos sem desequilíbrio lateral e com braços em elevação superior.							x	x
Cambalhota à retaguarda com passagem por pino - repulção energética dos braços; abertura simultânea das pernas/tronco; alinhamento dos segmentos; terminar a uma ou duas pernas.								x



Ginástica de Aparelhos	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
NÍVEL INTRODUÇÃO								
BOQUE/PLINTO - após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e receção ao solo em condições de equilíbrio, realiza:								
Salto de eixo no boque - pernas estendidas.	x	x	x	x	x	x	x	x
Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal - apoiar mãos com a bacia acima da linha dos ombros; joelhos junto ao peito.				x	x	x	x	x
Salto de "coelho" segundo da cambalhota à frente no plinto longitudinal.	x	x	x					
Cambalhota à frente no plinto longitudinal - acertada elevação da bacia; fluidez no movimento.				x	x	x	x	x
MINI-TRAMPOLIM - após chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza:								
Salto em extensão (vela) - após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal); bacia em retroversão na fase de voo.	x	x	x	x	x	x	x	x
Salto em extensão (vela) - após corrida de balanço (saída ventral); bacia em retroversão na fase de voo.	x	x	x	x	x	x	x	x
TRAVE BAIXA - realiza um encadeamento de habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:								
Marcha à frente e atrás - olhar em frente.				x	x	x	x	x
Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.				x	x	x	x	x
Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.				x	x	x	x	x
Salto e pés juntos - flexão de pernas durante o salto; receção equilibrada.				x	x	x	x	x
Saída em salto em extensão (braços em elevação superior; receção em equilíbrio)				x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR								
PLINTO - após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio, realiza:								
Salto de eixo (plinto transversal) - 1ª voo com a bacia acima da linha dos ombros; pernas acertadamente afastadas e estendidas.					x	x	x	x
Salto de eixo (plinto longitudinal) - 1ª voo longo para apoio das mãos na extremidade distal; bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).						x	x	x
Salto entre-mãos (plinto transversal) - apoiar mãos com a bacia acima da linha dos ombros; joelhos junto ao peito.					x	x	x	x
MINI-TRAMPOLIM - após chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza:								
Salto engrupado - após corrida de balanço (saída ventral); fecho das pernas em relação ao tronco, na fase mais alta do voo; abertura rápida.				x	x	x	x	x
Carpa de pernas afastadas - após corrida de balanço (saída ventral); realizar fecho das pernas/tronco pouco antes do ponto mais alto; pernas em extensão; abertura rápida.					x	x	x	x
Meia pirueta vertical - após corrida de balanço (saída ventral); realizar para a direita; realizar para a esquerda; manter controlo do salto.				x	x	x	x	x
Piruetas vertical - após corrida de balanço (saída ventral); realizar para a direita ou esquerda; manter controlo do salto.					x	x	x	x
Piruetas vertical - após corrida de balanço (saída ventral); realizar para a direita e esquerda; manter controlo do salto.							x	x
Carpa de pernas unidas - após corrida de balanço (saída ventral); realizar fecho das pernas/tronco pouco antes do ponto mais alto; pernas em extensão.						x	x	x
1/2 de Mortal à frente engrupado para plano elevado - após corrida de balanço; inicia rotação um pouco antes da altura máxima; abertura enérgica tronco/pernas na posição pela vertical; extensão completa das pernas; queda dorsal.							x	x
1/2 de Mortal à retaguarda para plano elevado - após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho; desequilíbrio com rotação à retaguarda; aproximação das pernas do tronco; abertura enérgica para queda dorsal.							x	x
TRAVE BAIXA - realiza um encadeamento de habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:								
Entrada a um pé - chamada do outro pé (utilização do trampolim reuther ou sueco)					x	x	x	x
Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás						x	x	x
Meia volta, com balanço de uma perna						x	x	x



Salto a pés juntos - flexão de pernas durante o salto; receção equilibrada.					x	x	x	x
Avião - manter equilíbrio.						x	x	x
Saída em salto em extensão com meia pirueta - corpo em extensão; braços elevação superior; receção equilíbrio; adotar a posição de sentido.					x	x	x	x

Ginástica Acrobática	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
NÍVEL INTRODUÇÃO								
A par, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:								
Prancha facial sobre o base						x	x	x
Apoio facial invertido entre as costas do base							x	x
Monte de costas sobre a coxa do base						x	x	x
Cambalhota à frente a dois (tand)							x	x
A par, combinam numa coreografia musicada, com pelo menos três dos elementos técnicos aprendidos, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas e saltos, posições de equilíbrio.								x
Em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:								
Prancha dorsal sobre os bases						x	x	x
Equilíbrio de pé sobre as costas dos bases						x	x	x
Prancha facial sobre os braços dos bases						x	x	x
Prancha facial sobre os braços dos bases, com impulso						x	x	x
Apoio facial invertido sobre as costas dos bases						x	x	x
Em trio, combinam numa coreografia musicada, com pelo menos três dos elementos técnicos aprendidos, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas e saltos, posições de equilíbrio.								x
NÍVEL ELEMENTAR								
A par, combinam os seguintes elementos técnicos, numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-trocacinho, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas:								
Prancha facial sobre os pés do base (pega frontal)							x	x
Equilíbrio sobre as costas do base (de frente ou de costas)							x	x
Equilíbrio de pé sobre os ombros do base								x
Em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:								
Equilíbrio de pé sobre as costas do base (de costas) com apoio do base intermédio							x	x
Apoio facial invertido no solo com apoio e equilíbrio sobre as costas do base (de costas)								x



Atletismo	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
CORRIDA DE BARREIRAS								
NÍVEL INTRODUÇÃO (Curta Distância)								
Transpõe pequenos obstáculos a distâncias variadas.	x	x	x	x	x	x	x	x
Transpõe com coordenação e fluidez.			x	x	x	x	x	x
Efetua as fases de corrida, impulso, voo e receção.			x	x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR (Partida de blocos ou 4 apoios)								
Efetua corrida de barreiras com partida de blocos.				x	x	x	x	x
"Ataca" a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta.				x	x	x	x	x
Elevação do joelho e a extensão da perna de ataque.				x	x	x	x	x
Pousa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo.				x	x	x	x	x
Sem desaceleração nítida.				x	x	x	x	x
CORRIDA DE VELOCIDADE								
NÍVEL INTRODUÇÃO (40 a 60m - Partida 2 apoios)								
Partida de pé	x	x	x	x	x	x	x	x
Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos.	x	x	x	x	x	x	x	x
Realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulso.			x	x	x	x	x	x
Termina sem desaceleração nítida			x	x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR (40 a 60m - Partida de blocos ou 4 apoios)								
Partida de Blocos ou 4 apoios, como partida alternativa.				x	x	x	x	x
Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé.				x	x	x	x	x
Termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas 2 últimas passadas.				x	x	x	x	x
CORRIDA DE ESTAFETAS								
NÍVEL INTRODUÇÃO (4x50m)								
Recebe o testemunho na zona de transmissão.			x	x	x	x	x	x
Recebe o testemunho com controlo visual e em movimento.			x	x	x	x	x	x
Entrega o testemunho em segurança.			x	x	x	x	x	x
Entrega o testemunho sem acentuada desaceleração.			x	x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR (4x60m)								
Recebe o testemunho em movimento na zona de transmissão.				x	x	x	x	x
Recebe o testemunho sem controlo visual				x	x	x	x	x
Entrega o testemunho em segurança, após sinal sonoro.				x	x	x	x	x
Entrega o testemunho sem acentuada desaceleração.				x	x	x	x	x



SALTO EM ALTURA								
NÍVEL INTRODUÇÃO (Técnica de Tesoura com corrida de balanço de quatro a seis passadas)								
Apoio ativo e extensão completa da perna de impulso.	x	x	x	x	x	x	x	x
Elevação energética e simultânea dos braços e da perna de balanço.	x	x	x	x	x	x	x	x
Transposição da fasquia com pernas em extensão.	x	x	x	x	x	x	x	x
Receção em equilíbrio no colchão de quedas.	x	x	x	x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR (Técnica de Fosbury Flop com corrida de balanço de cinco a oito passadas)								
Realiza as últimas 3/4 passadas em curva.					x	x	x	x
Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida com elevação energética da coxa da perna livre.					x	x	x	x
Elevação energética da coxa da perna livre.					x	x	x	x
Condução do joelho para dentro com a rotação da bacia.					x	x	x	x
Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado".					x	x	x	x
Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo.					x	x	x	x
Queda de costas no colchão.					x	x	x	x
SALTO EM COMPRIMENTO								
NÍVEL INTRODUÇÃO (corrida de balanço de seis a dez passadas)								
Técnica de voo na passada, com corrida de balanço.	x	x	x	x	x	x	x	x
Impulsão eficaz na zona de chamada.	x	x	x	x	x	x	x	x
Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulso.	x	x	x	x	x	x	x	x
Eleve energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo.	x	x	x	x	x	x	x	x
Queda a pés juntos.	x	x	x	x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR (corrida de balanço de oito a doze passadas)								
Técnica de voo na passada, com corrida de balanço e impulsão na tábua de chamada.				x	x	x	x	x
Aumento da cadência nas últimas passadas para uma impulsão eficaz mantendo o corpo direito.				x	x	x	x	x
"Puxa" a perna de impulso para junto da perna livre na fase descendente do voo.				x	x	x	x	x
Flexão do tronco à frente.				x	x	x	x	x
Toca o solo o mais longe possível.				x	x	x	x	x



LANÇAMENTO DA BOLA										
NÍVEL INTRODUÇÃO (bola tipo hóquei ou ténis com três passadas de balanço)										
Corrida em aceleração progressiva, braço fixado e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).	x	x								
NÍVEL ELEMENTAR (bola tipo hóquei com quatro a sete passadas de balanço)										
Corrida em aceleração progressiva.	x									
Execução das três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão.		x								
Último apoio executado pelo calcanhar da perna contrária.		x								
LANÇAMENTO DO PESO										
NÍVEL INTRODUÇÃO (2 kg/3kg, de lado e sem balanço)										
Peso apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna.			x	x	x	x	x	x	x	x
Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia.			x	x	x	x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR (3 kg/4 kg, de costas com duplo apoio, sem balanço, num círculo de lançamentos)										
Roda e avança a bacia do lado do peso, extensão total das pernas e braço do lançamento, para empurrar o engenho para a frente e para cima.				x	x	x	x	x	x	x
Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.				x	x	x	x	x	x	x



Dança	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
NÍVEL INTRODUÇÃO								
Realiza uma coreografia com a duração de 2 a 3 minutos. Em situação de exercício, com marcação musical adequada, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras aprendidas, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.	x	x	x	x				
Em situação de grupos de 2, 3 ou 4 elementos reproduz pequenas sequências de movimentos e apresenta-os na turma								
Com correção			x	x				
Com ritmo			x	x				
Adequando-os ao tema musical			x	x				
NÍVEL ELEMENTAR								
Em situação de grupos de 3 ou 4 elementos: Em situação de grupos de 3 ou 4 elementos								
Cria e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, em toda a área e níveis do espaço.					x	x	x	x
Realiza movimentos na coreografia:								
Com correção e fluidez					x	x	x	x
Com coordenação e ritmo					x	x	x	x
Adequando-os ao tema musical					x	x	x	x
Em sincronização com o grupo					x	x	x	x



DANÇAS SOCIAIS	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
NÍVEL INTRODUÇÃO								
MERENGUE								
Em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:								
Passos no lugar e progredindo à frente e atrás	x	x	x					
Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios	x	x	x					
Passos cruzados pela frente ou por trás			x					
Passos à frente e atrás com o mesmo apoio (mambo), alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar	x	x	x					
Volta à direita e à esquerda		x	x					
Posturas e posições: passos em sincronia com a música.	x	x	x					
RUMBA QUADRADA								
Dança a Rumba Quadrada, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras:								
Passo básico em "Posição Fechada" fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido.				x				
Passos progressivos em "Posição Fechada" em frente sem volta, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás.				x				
Volta e Contravolta em "Posição Aberta" paga E-D mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.				x				
Posturas e posições: passos em sincronia com a música.				x				
FOXTROT								
Dança o Foxtrot social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "Parede mais próxima" e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando:								
Passos progressivos, repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso					x			
Passo de espera, enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares					x			
Passo de canto, virando ½ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso					x			
Posturas e posições: passos em sincronia com a música.					x			
VALSA LENTA								
Dança a Valsa Lenta, com o alinhamento espacial e o elemento masculino de frente para a "Linha de Dança" (parede mais próxima), inicia no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso								
Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (passo básico), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso.					x			
Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (passo de espera), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares.					x			
Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (passo de canto), virando progressivamente durante os 6 passos até ½ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um "canto" do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso.					x			
Posturas e posições: passos em sincronia com a música.					x			



NÍVEL ELEMENTAR									
RUMBA QUADRADA ou CHÁ-CHÁ-CHÁ ou ROCK									
Em situação de dança a pares, nas danças latino-americanas/não progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica:									
Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo "Posição Fechada sem contacto" de "Posição Aberta" e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em "Posição Aberta".						X	X	X	X
Distingue "Posição Fechada" de "Posição Aberta" e identifica as posições relativas e pegas a utilizar quando em "Posição Aberta".						X	X	X	X
Utiliza princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de "Posição de Promenade Aberta" e de "Posição de Contra Promenade Aberta", identificando o baixe do braço da pega, a orientação do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no papel de "conductor" (atempadamente e de forma precisa e decidida); como de "seguidor" (sem se antecipar às ações do outro).						X	X	X	X
Posturas e posições; passos em sincronia com a música.						X	X	X	X
RUMBA QUADRADA									
Dança a rumba quadrada, em Posições abertas e "Posição Fechada sem contacto", realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par:									
Passo básico em "Posição Fechada sem contacto", com as qualidades referidas anteriormente, virando aproximadamente 1/2 de volta para a esquerda ao longo da figura.						X	X		
Passos progressivos em "Posição Fechada sem contacto" em frente sem volta ou virando até 1/2 volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás. Volta e Contravolta em "Posição Aberta" pega E-D', mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino realiza uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.						X	X		
Volta Circular em "Posição Aberta" pega E-D', executando o elemento masculino passo básico a virar 1/2 de volta para a esquerda enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente 1/2 volta para a direita.						X	X		
Promenades partindo de "Posição de Contra Promenade Aberta" e virando progressivamente de forma a assumir: a "Posição Aberta lado a lado" pega E-D', a "Posição Aberta frente a frente" pega a duas mãos", a "Posição de Promenade Aberta", a "Posição Aberta lado a lado" pega D-E", e finalizando em "Posição Aberta frente a frente" pega D-E".						X	X		
Volta à esquerda partindo de "Posição de Promenade Aberta" e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando reajustando a posição frontal com o par.						X	X		
Posturas e posições; passos em sincronia com a música.						X	X		
FOXTROT									
Dança o foxtrot social, em "Posição Fechada com contacto", mantendo o sentido de progressão da dança e realizando os seguintes passos/ figuras:									
Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima" para o elemento masculino que vira 1/2 de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o "Centro".						X	X		
Quarto de volta à esquerda, iniciando de costas e em diagonal para o "Centro" para o elemento masculino que vira 1/2 de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima".						X	X		
Passo de espera, iniciando de frente para a "Parede mais próxima" para o elemento masculino, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário, de forma a evitar colisões com outros pares.						X	X		
Passo de canto, iniciando de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima" para o elemento masculino que vira 1/2 de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova "Parede mais próxima".						X	X		
Promenade, iniciando de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima" e sem volta para o elemento masculino e com 1/2 de volta à direita para o elemento feminino quando conduzido para "Posição de Promenade" e retorno à posição inicial, assumindo as posições relativas.						X	X		
Posturas e posições; passos em sincronia com a música.						X	X		



VALSA LENTA									
Dança a Valsa Lenta em "Posição Fechada com contacto", mantendo o sentido de progressão da dança, de acordo com os alinhamentos espaciais e a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica:									
Realiza Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima" para o elemento masculino que vira 1/2 de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o "Centro".						X	X		
Realiza Quarto de volta à esquerda, iniciando de costas e diagonal para o "Centro" para o elemento masculino que vira 1/2 de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima".						X	X		
Realiza Passo de espera, iniciando de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima" para o elemento masculino, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário de forma a evitar colisões com outros pares.						X	X		
Realiza Passo de canto, iniciando de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima" para o elemento masculino que vira 1/2 de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova "Parede mais próxima".						X	X		
Posturas e posições; passos em sincronia com a música.						X	X		
CHÁ-CHÁ-CHÁ									
Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em "Posição fechada sem contacto", iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:									
Time step em "Posição Fechada sem contacto", sem oscilações verticais.						X	X		
Passo básico em "Posição Fechada sem contacto", virando aproximadamente 1/2 volta à esquerda no decorrer da figura.						X	X		
Volta por baixo do braço para a esquerda, em "Posição Aberta, pega E-D", executando o elemento masculino meio passo básico "sobrevirado" para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda.						X	X		
Volta por baixo do braço para a direita em "Posição Aberta, pega E-D", executando o elemento masculino meio passo básico "sobrevirado" para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita.						X	X		
Promenades partindo de "Posição de Contra Promenade Aberta" e virando progressivamente de forma a assumir a "Posição Aberta lado a lado" pega E-D", a "Posição Aberta frente a frente" pega a duas mãos", a "Posição de Promenade Aberta", a "Posição Aberta lado a lado" pega D-E", e finalizando na "Posição Aberta frente a frente" pega D-E".						X	X		
Volta à esquerda partindo de "Posição de Promenade Aberta" e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando a reassumindo a posição frontal com o par.						X	X		
Posturas e posições; passos em sincronia com a música.						X	X		
ROCK									
Dança o Rock, em "Posições Abertas" e "Posição fechada sem contacto", iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica - Lento, Lento, Rápido, Rápido mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:									
Passo básico em "Posição Fechada sem contacto", não ultrapassando a largura dos ombros nos passos laterais.						X	X		
Mudança de lugares da direita para a esquerda iniciando em "Posição Fechada" fazendo o elemento masculino 1/2 de volta à esquerda e o elemento feminino 1/2 de volta à direita e finalizando em "Posição Aberta, frente a frente" pega E-D".						X	X		
Mudança de lugares da esquerda para a direita iniciando em "Posição Aberta, frente a frente, pega E-D" com 1/2 de volta à direita para o elemento masculino e 1/2 de volta à esquerda para o elemento feminino (dando as costas ao par) finalizando em "Posição Aberta, frente a frente, pega E-D".						X	X		
Mudança de lugares com troca de mãos atrás das costas iniciando em "Posição Aberta, frente a frente, pega E-D", com 1/2 volta à esquerda para o elemento masculino (dando as costas ao par) e 1/2 volta à direita para o feminino, de forma a finalizar a figura em "Posição Aberta, frente a frente, pega E-D".						X	X		
Realiza Passo de ligação/link partindo de "Posição Aberta, frente a frente, pega E-D", com o 1º passo em frente, de forma a aproximar-se do par para finalizar em "Posição fechada sem contacto".						X	X		
Posturas e posições; passos em sincronia com a música.						X	X		

SALSA									
Dança a salsa (progressões), em situação de "Line Dance", com a organização espacial definida, ou em situação de dança a pares, fazendo coincidir os passos aos 1º, 2º e 3º tempos do compasso e o "Tap" ao 4º tempo do compasso, com o ritmo 1,2,3, "Tap", realizando seqüências de três passos e um "Tap", que combinem:									
Passos no lugar e progredindo à frente e atrás						X	X		
Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoio						X	X		
Passos cruzados pela frente ou por trás						X	X		
Passos atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios						X	X		
Volta à direita e à esquerda						X	X		
Posturas e posições; passos em sincronia com a música.						X	X		



DANÇAS TRADICIONAIS	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
NÍVEL INTRODUÇÃO								
Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquitê ou outras danças com as mesmas características ("passo de passeio", "passo saltado", "passo saltado" e "passo corrido") selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:								
REGADINHO								
Inicia o "passo saltado cruzado" com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.	x		x					
Realiza o "passo saltado" com impulso e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.	x		x					
Posturas e posições, passos em sincronia com a música	x		x					
ERVA CIDREIRA								
Executa o "passo de passeio", na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o "Manel" voltado para o seu par.		x	x					
Realiza o "passo de passeio", na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido.		x	x					
Executa o "passo de passeio", na 3ª figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.		x	x					
Posturas e posições, passos em sincronia com a música		x	x					
SARIQUITÊ								
Eleve os calcanhares à retaguarda no "passo corrido", finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.				x	x			
Cruza atrás o calcanhar no "passo saltado lateral", com batimentos fortes nos últimos dois apoios.				x	x			
Realiza os "rodopios" (individuais ou com o par) em passe de corrida rápida, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.				x	x			
Posturas e posições, passos em sincronia com a música				x	x			
NÍVEL ELEMENTAR								
Dança o Malhão, o Tação e Bico e o Vai de Roda Siga a Roda ("passo gingão lateral", "passo serrado", "passo de malhão" e "passo tação e bico") selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:								
MALHÃO								
Realiza o "passo serrado" descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo.					x	x		
Executa o "passo de malhão" da segunda figura em "meio pivot", facilitando a passagem do par nas meias-voltas, mantendo a estrutura da roda.					x	x		
Posturas e posições e passos em sincronia com a música.					x	x		
TACÃO E BICO								
No "passo tação e bico" cruza à frente com batimento do calcanhar e meia porta.							x	x
Executa o "passo de galope lateral" em "meio pivot", facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com ação dos braços "baixo-cima" e segundo o sentido do movimento com a cabeça.							x	x
No "passo gingão lateral" oscila lateralmente o tronco baixo-cima.							x	x
Posturas e posições, passos em sincronia com a música.							x	x
VAI DE RODA SIGA A RODA								
Acentua pouco o "passo de malhão".							x	x
Na primeira figura em "passo de malhão", o par mantém-se voltado para o sentido inverso.							x	x
Realiza a passagem do roda duplo para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se "o passo de malhão" e as "Manias" à frente.							x	x
Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com "passo de malhão".							x	x
Posturas e posições, passos em sincronia com a música							x	x



TÊNIS DE MESA	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
NÍVEL INTRODUÇÃO								
Em situação de exercício, coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes:								
Posiciona-se a meio da mesa, à distância de um braço, em condições de se deslocar rapidamente e regressa à posição inicial após batimento.			x	x	x	x	x	x
Executa a pega correta, utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola.			x	x	x	x	x	x
Inicia jogada deixando bola cair na mesa para de seguida bater.			x	x	x	x	x	x
Devolve a bola à direita e de revés em trajetória rasante			x	x	x	x	x	x
Executa o serviço comprido colocando a bola quer para o lado direito quer para o esquerdo.			x	x	x	x	x	x
Executa o serviço curto colocando a bola quer para o lado direito quer para o esquerdo.				x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR								
Em situação de jogo de singulares:								
Inicia a jogada com serviço curto ou comprido dificultando ação do companheiro.					x	x	x	x
Devolve a bola, à esquerda ou direita, dificultando a ação do companheiro, utilizando diferentes trajetórias					x	x	x	x
Desloca-se, posicionando-se corretamente para devolver a bola e regressa à posição base.					x	x	x	x
Em situação de jogo de singulares ou pares:								
Executa o serviço com corte inferior e topspin, em trajetórias variadas.							x	x
Executa topspin de direita							x	x
Executa topspin de revés							x	x
Em situação de exercício, coopera com o companheiro,								
Executa o serviço com corte inferior ou topspin, em trajetórias variadas.						x	x	x
Realiza sequências de batimentos só de direita e só de revés em trajetória rasante na diagonal e paralela						x	x	x
Executa topspin de direita e de revés						x	x	x



BADMINTON	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
NÍVEL INTRODUÇÃO								
Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:								
Correção e aplicação das regras básicas e opções táticas.	x	x	x	x	x	x	x	x
Define posição base sempre que possível após cada batimento.				x	x	x	x	x
Desloca-se antecipadamente para a zona onde vai realizar o batimento.				x	x	x	x	x
Utiliza pega de esquerda ou direita conforme trajetória do volante.			x	x	x	x	x	x
Realiza Clear, à frente do corpo e com rotação do tronco.	x	x	x	x	x	x	x	x
Realiza Lob, avançando a perna do lado da raquete (em afundo).		x	x	x	x	x	x	x
Realiza Serviço curto e longo (em exercício).		x	x	x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR								
Em Situação de jogo de singulares, num campo de badminton:								
Realiza Serviço curto e longo.					x	x	x	x
Realiza Clear, à frente do corpo e com rotação do tronco.					x	x	x	x
Realiza Lob, avançando a perna do lado da raquete (em afundo).					x	x	x	x
Realiza Amorti, de forma a colocar o volante junto à rede.						x	x	x
Realiza Drive, imprimindo ao volante uma trajetória tensa.							x	x
Realiza Remate, na sequência de serviço alto do companheiro.							x	x

TÊNIS	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
NÍVEL INTRODUÇÃO								
Em situação de cooperação (1+1):								
Correção e aplicação das regras básicas.			x	x	x	x	x	x
Posiciona-se ao fundo do court em condições de se deslocar rapidamente (posição base).				x	x	x	x	x
Inicia jogada deixando bola cair ao solo para de seguida bater.			x	x	x	x	x	x
Utiliza pega de esquerda ou direita conforme trajetória do volante.				x	x	x	x	x
Desloca-se antecipadamente para a zona onde vai realizar o batimento.					x	x	x	x
Devolve a bola à direita e à esquerda imprimindo ligeiro efeito para a frente.			x	x	x	x	x	x
NÍVEL ELEMENTAR								
Em situação de jogo:								
Serve por cima, contactando a bola no ponto mais alto, com braço estendido.						x	x	x
Posiciona-se antecipadamente, para bater bola, contactando-a à frente do corpo e em trajetória de baixo para cima.						x	x	x
Sobe à rede, após má devolução do adversário, realizando Vólei (batimento sem bola tocar no solo).								x
Realiza Smash, em bolas com trajetória alta.							x	x
Recupera enquadramento, após cada batimento, centrado na zona da linha de fundo.						x	x	x



CORFEBOL	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
NÍVEL INTRODUÇÃO								
Em jogo 4 X 4 ou 8 X 8								
ATAQUE								
Ao entrar em posse da bola, enquadra-se ofensivamente por forma a poder ver o cesto e os companheiros.						x	x	x
Lançar parado se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e livre de marcação.						x	x	x
Lançar na passada se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e livre de marcação.							x	x
Passar correta e oportunamente a um companheiro em posição mais ofensiva.						x	x	x
Se não tem bola, em situação de ataque, ou na zona de defesa (após recuperação da posse da bola pela sua equipa), desmarca-se para se libertar da marcação do seu opositor direto.						x	x	x
Participa no ressaltito, após lançamento, tentando recuperar a posse da bola.						x	x	x
DEFESA								
Na defesa, assume a posição defensiva colocando-se entre o Adversário e o cesto.						x	x	x
Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercício critério, as ações:								
Receção						x	x	x
Posse (de peito e ombro)						x	x	x
Lançamento parado						x	x	x
Lançamento na passada							x	x
NÍVEL ELEMENTAR								
Em jogo 4 X 4 ou 8 X 8								
ATAQUE								
Coloca-se em posição de assistente, de modo a passar ao companheiro em situação mais favorável. Após o passe, assegura uma segunda assistência ou ressaltito, de acordo com a ação do companheiro.						x	x	x
Desmarca-se constantemente, explorando situações de maior dificuldade para o defesa (corte nas costas, ataque ao pé mais avançado), para receber a bola o mais perto possível do cesto e lançar rapidamente.							x	x
DEFESA								
Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude e posições defensivas básicas.							x	x
Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercício critério, as ações:								
Posse de Assistente							x	x
Lançamento de penalidade							x	x
Ressaltito							x	x
Posicionamento defensivo							x	x
Movimentação defensiva							x	x

Anexo III- Ficha de Disciplina



Departamento de Expressões	Educação Física – 7.º Ano
Grupo Disciplinar de Educação Física	
Ficha de Disciplina	

Conteúdos / Conhecimentos / Capacidades prévias fundamentais	Disciplina	Ano
Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica de Solo e Aparelhos (Minitrampolim e Boque/Plinto), Atletismo, Jogos de Raquetes e Atividades de Exploração da Natureza (Orientação) e Atividades Rítmicas Expressivas (Danças tradicionais e Danças Sociais): Objetivos de nível introdutório de acordo com o definido no plano plurianual da disciplina.	Educação Física	6º ano

Conteúdos Programáticos	
CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	Áreas de Competência Perfil dos Alunos
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro, de acordo com os objetivos programáticos do nível introdutório definidos nas aprendizagens essenciais e no plano plurianual da disciplina. Subárea da Ginástica Compor, realizar e analisar a GINÁSTICA de Solo e Aparelhos (Minitrampolim, Boque/Plinto, Trave), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em	Participativo/ colaborador/Cooperante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
combinação e apreciando os esquemas com base nesses critérios, de acordo com os objetivos programáticos do nível introdutório definidos nas aprendizagens essenciais e no plano plurianual da disciplina. Subárea do Atletismo Realizar e analisar o ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz, de acordo com os objetivos programáticos do nível introdutório definidos nas aprendizagens essenciais e no plano plurianual da disciplina. Subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, Danças, Danças Sociais (Merengue) e Danças Tradicionais (Regadinho ou Erva Cidreira), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, com base nos motivos das composições, de acordo com os objetivos programáticos do nível introdutório definidos nas aprendizagens essenciais e no plano plurianual da disciplina. Subárea da Patinagem Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais», de acordo com os objetivos programáticos do nível introdutório definidos nas aprendizagens essenciais e no plano plurianual da disciplina.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

Departamento de Expressões

Educação Física

2024-2025

Subárea dos Jogos de Raquetes Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis, Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro, de acordo com os objetivos programáticos do nível introdutório definidos nas aprendizagens essenciais e no plano plurianual da disciplina. Subárea dos Desportos de Combate Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Judo), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro, de acordo com os objetivos programáticos do nível introdutório definidos nas aprendizagens essenciais e no plano plurianual da disciplina. Subárea das Atividades de Exploração da Natureza Realizar Percursos de Orientação elementares, utilizando técnicas de orientação e na Escalada “trepar” vias com diferentes níveis de dificuldade, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente, de acordo com os objetivos programáticos do nível introdutório definidos nas aprendizagens essenciais e no plano plurianual da disciplina.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas de competência) Indagador/Investigador/ Sistemizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Desenvolver conhecimentos relativos aos princípios, regras e regulamentos específicos das modalidades (atividades físicas/matérias). Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Temas de caráter opcional: Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	Conhecedor/ sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J)

1 – Áreas de Competência do Perfil dos Alunos

- | | |
|--|---|
| A – Linguagens e textos | F – Desenvolvimento pessoal e autonomia |
| B – Informação e comunicação | G – Bem-estar, saúde e ambiente |
| C – Raciocínio e resolução de problemas | H – Sensibilidade estética e artística |
| D – Pensamento crítico e pensamento criativo | I – Saber científico, técnico e tecnológico |
| E – Relacionamento interpessoal | J – Consciência e domínio do corpo |

OBJETIVOS GERAIS - competências a desenvolver pelo aluno, transversais a todas as áreas
Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajada para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; g) Analisando e interpretando a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

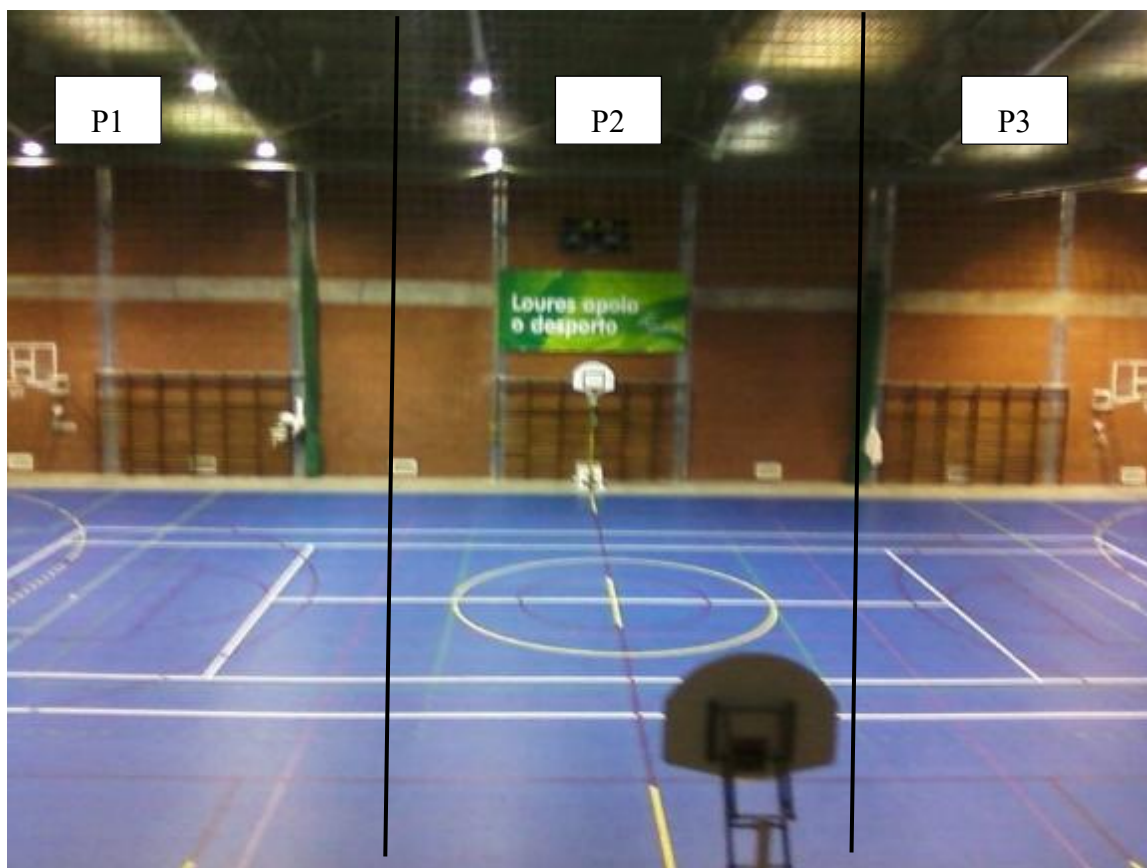
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Domínios	Ponderação %	Instrumentos de Recolha de Informação
Área das Atividades Físicas	75	Observação Direta
Área da Aptidão Física	15	Observação Direta (testes do programa Fitescola)
Área dos Conhecimentos	10	Testes (escritos, orais) Trabalho pesquisa Apresentação oral

Material Necessário	
Para todas as aulas	Quando solicitado
- Camisola desportiva comprida de manga curta (t-shirt), comprida ou de cava; - Calças ou calção desportivos; - Meias; - Ténis; - Sapatilhas de ginástica; - Elástico para cabelos compridos; - Fita de suporte para óculos (obrigatório sempre que se verifique a necessidade do uso de óculos nas aulas).	Manual adotado

Anexo IV- Exemplo Grelha Observação Direta

AVALIAÇÃO																				2024-2025									
0																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
NÍVEL INTRODUÇÃO																													
Realiza uma sequência de exercícios no solo com os seguintes elementos:																													
Avião, com o tronco paralelo ao solo																													
Rolamento à retaguarda engraçado																													
Apoio facial invertido, com ajuda																													
Salto, Voltas e Afundos																													
Posições de Flexibilidade																													
Participa de forma responsável e empenhada, assumindo autonomia na realização das tarefas e procurando realizar os exercícios com correção																													
É perseverante perante as dificuldades e reorienta o seu trabalho a partir do feedback do professor																													
NÍVEL ELEMENTAR																													
Rolamento à frente saltado, com balanço																													
Rolamento à retaguarda de pernas afastadas																													
Apoio facial invertido																													
pés, apresenta completa extensão dos segmentos corporais e a bacia passa pela																													
de habilidades no solo, com fluidez destrezas ginásticas lecionadas																													
Coopera com os colegas nas ajudas e correções garantindo as necessárias condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e conservação do material																													
Avaliação Inicial																													
Avaliação 1º período																													
Avaliação 2º período																													
Avaliação 3º período																													
Avaliação Final																													

Anexo V- Espaços de aula e Prioridades de materiais por espaço





Anexo VI- “Roulement”



Rotação de Espaços Desportivos

Duração: 2 Semanas

Orçamento: 2 Semanas																											
Segunda-Feira					Terça-Feira					Quarta-Feira					Quinta-Feira					Sexta-Feira							
1º R	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3		
2º R	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1		
3º R	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1		
4º R	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC		
5º R	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2		
08:30																											
09:15	11ºCT1	11ºCT3	3ºPDP DI	8ºT3				11ºCT4	7ºT5	10ºLH2	7ºT3	1ºPMM/PTM	10ºCT2			2ºPGI	8ºT6	12ºCS		7ºT5			2ºPAS/PCD	12ºLH1	9ºT8	9ºT5	10ºCT3
09:15					8ºT6									9ºT7						8ºT4							
10:00																				7ºT1							
10:15	12ºCT1	2ºPDP	10ºCT4	9ºT7	8ºT5	12ºCT3	12ºLH1	8ºT4	2ºPDP DC	7ºT2	11ºCT1	11ºCT3	2ºPAV/PIB	9ºT1			11ºLH3/AV		7ºT6	9ºT3		3ºPDP	11ºCT4	11ºCS1	1ºPAS/PCD	10ºLH2	
11:00														9ºT8					8ºT1	9ºT2	7ºT3						
11:45																											
12:00	12ºCT3	12ºCT4/AV	10ºCS2	9ºT4	10ºLH1	11ºLH3/AV	9ºT6	7ºT4	9ºT3	3ºPGI	2ºPDP DC	10ºCT3	11ºCS1	9ºT5		8ºT5	3ºPDP DC	11ºCS2	7ºT4	9ºT4	8ºT3	1ºPGI	10ºCT1	9ºT6	9ºT1	8ºT7	
12:45																											
13:00																											
13:45	Voleibol Juv Mas	Badminton	2ºPDP DC	8ºT2				Voleibol Juv Fem	3ºPAS/PAF	ARE Atletismo							Voleibol Int Mas		Voleibol Int Fem								
14:30				Ténis		11ºCT2	3ºPAE	7ºT6		Alfabetismo																	
14:30	12ºCS																										
15:15																											
15:25																											
16:10		10ºCT2	10ºCT1	8ºT1	12ºCT2	2ºPAE/PAF	11ºLH2	10ºAVICT5	9ºT2	11ºLH1							11ºCT2	3ºPIA/PMM	10ºCS1	8ºT2	10ºLH1	12ºCT1	12ºCT4/AV	10ºLH3	11ºLH1		
16:10																											
16:55																											
17:00																											
17:45		11ºCS2	10ºCS1			12ºLH2	1ºPAE/PAE	10ºLH3		3ºPDP									10ºCS2		10ºCT4			3ºPDP DC	10ºAVICT5		
17:45																											
18:30																											

Professores			
Lúcia Pereira		Sandra Nobre	
Cristina Maria Braga		Margarida Mateus	
João Torcato		Rita Correia	
João Gameiro		Miguel Moutinho	
Ricardo Moura		Ana Sousa	
Fernanda Vieira		Marta Nunes	
Vera Cunha		Marta Carvalho	

Semanas da rotação 1	Semanas da rotação 2	Semanas da rotação 3
12 a 27 de Setembro	30 de Setembro a 11 Outubro	14 a 25 de Outubro
9 a 20 de Dezembro	6 a 17 de Janeiro	20 a 31 de Janeiro
17 a 28 de Março	7 a 14 de Abril	28 Abril a 9 Maio
Semanas da rotação 4	Semanas da rotação 5	FITescola
28 Outubro a 9 Novembro	25 Novembro a 6 de Dezembro	11 A 19 de NOVEMBRO
10 a 21 de Fevereiro	24 Fevereiro a 14 de Março	31 MARÇO a 4 ABRIL
12 a 23 Maio	26 de Maio a 6 Junho	CARNAVAL 3 a 5 Março

Anexo VII- Documento auxiliar para o dia da apresentação

INFORMAÇÕES GERAIS

Material Obrigatório:

- Camisola desportiva comprida de manga curta (t-shirt), comprida ou de cava;
- Calças ou calção desportivos;
- Meias;
- Ténis;
- Sapatilhas de ginástica;
- Elástico para cabelos compridos;
- Fita de suporte para óculos (obrigatório sempre que se verifique a necessidade do uso de óculos nas aulas).

Manual adotado quando solicitado pelo professor

Sugestões:

- Garrafa de água
- Material/produtos de higiene pessoal

Instalações/Balneários Exterior

- Cada turma tem um balneário designado (rapazes; raparigas); deverão consultar mapa no exterior no placard junto dos balneários e no pavilhão antes da entrada.
- Os alunos não podem ir ao balneário durante o decorrer das aulas salvo situações excecionais na presença do funcionário; os alunos que entrem para o segundo tempo/saiam após o primeiro tempo poderão equipar-se.
- Banhos para já só no pavilhão; informar os alunos que o acesso aos duches dos balneários exteriores está vedado.
- Os balneários serão fechados 10 minutos após o toque com exceção do 1º tempo da manhã que serão fechados 15 minutos depois.
- Os alunos devem deixar os balneários livres até ao toque de saída por forma a respeitar o cumprimento dos horários letivos.
- Os professores deverão permanecer no espaço de aula até os alunos saírem do balneário ou ao toque de saída.

Entrada/Saída das aulas

- Ao toque de entrada os alunos deverão estar junto do espaço desportivo atribuído no horário e têm cinco minutos para se equiparem e apresentarem no espaço de aula junto do seu professor.
- Blocos de 45' terminar 5' mais cedo.
- Blocos de 90' terminar 10' mais cedo.
- ACF – a porta branca fecha 10 minutos após o toque pelo que os alunos não poderão entrar após essa hora.

Faltas de material

- Se for impeditivo de realização da aula os alunos não entram e têm falta injustificada; comunicar ao DT se for do nosso conhecimento.
- Se a ausência do material permitir fazer a aula (ex. sapatilhas, elástico) o aluno faz a aula, mas tem falta de material.
- Se o aluno, por motivos de saúde, não puder realizar as atividades da aula deverá ser portador de recado assinado pelo seu encarregado(a) de educação a comprovar a situação ou deverá informar atempadamente o(a) Diretor(a) de turma. Caso não o faça e/ou não seja portador do material necessário não poderá permanecer na aula e ser-lhe-á marcada falta injustificada. Os alunos que estejam impedidos de realizar a aula por motivos de saúde deverão apresentar-se devidamente equipados na aula.

Alunos com atestado médico (AM)

- Caso os alunos tenham alguma problemática de saúde que limite, de forma temporária ou permanente, alguma(s) atividades práticas da aula de educação física, deverá ser entregue ao diretor de turma e ao professor de educação física um atestado médico que explicita:
 - a) As atividades físicas que estão interditas ao aluno;
 - b) As atividades que são permitidas de um modo condicionado;
 - c) As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicação.
- Aos alunos que, por motivo de doença comprovada por atestado médico (ex. obesidade, doenças respiratórias), não consigam cumprir o teste do “vaivém”, alternativa, podem realizar um dos dois testes seguintes: o teste da milha em corrida ou o teste da milha em marcha (11 voltas e meia à pista). O segundo só será realizado na completa impossibilidade de cumprir o

primeiro. O resultado obtido, bem como o dos restantes testes, deverá situar-se na percentagem de 80% da Zona Saudável de Aptidão Física, conforme tabelas do Fitescola.

- Estes alunos devem ser portadores de material obrigatório.
- Caso o aluno sofra de problemas respiratórios (por exemplo asma) ou metabólicos (por exemplo diabetes), deverá informar obrigatoriamente o seu Diretor de Turma e professor de Educação Física e ser portador da medicação necessária (bomba por exemplo), que deverá ser entregue à guarda da assistente operacional ou professor, aquando da realização da aula. O aluno deverá igualmente entregar ao seu diretor de turma ou professor de educação física a respetiva prescrição médica.

Regras alunos

- É expressamente proibido comer ou beber no espaço dos balneários e espaços desportivos.
- Nas aulas realizadas nos pavilhões é obrigatório o uso de ténis limpos e/ou sapatilhas.
- Os alunos não podem permanecer nos espaços de EF durante as aulas de outras turmas.
- Durante as aulas de educação física não é permitido o uso de qualquer tipo de adorno (relógios, brincos, anéis, pulseiras, fios, etc.), assim como, unhas compridas que possam pôr em risco a integridade física quer do próprio aluno quer dos outros.
- Utilização do material: manuseamento cuidado (caso danifiquem por uso inadequado o material os alunos terão de proceder à sua reparação ou pagamento).

Funcionamento das aulas:

- Conferir sempre material que é levado para as aulas e responsabilizar os alunos pelo mesmo (desaparecimento de bolas).
- Rotações de 2 em 2 semanas entre os cinco espaços disponíveis (2 no exterior e 3 no pavilhão).
- Utilização do saco de valores:

Todos os alunos, antes do início de cada aula, deverão guardar os seus valores pessoais (dinheiro, anéis, relógios, brincos, telemóveis, etc.) num saco existente

para o efeito (um para os rapazes e um para as raparigas), que é fornecido pela assistente operacional a dois alunos designados para esse efeito. Estes alunos são responsáveis por recolher os valores dos colegas, no respetivo balneário, e entregar o saco ao assistente operacional da escola que estiver no local, que por sua vez os guardará em local seguro durante o tempo da aula.

- Alternativa à chuva/frio (pavilhão se houver espaço, sala de aula/auditório, refeitório) deve observar-se:

1º Dar aula no Pavilhão caso haja espaço disponível, sempre que esteja no Espaço Exterior/Exterior Coberto.

2º Procurar uma sala de aula/auditório, onde os alunos possam desenvolver os conteúdos do domínio área dos conhecimentos ou realizar algumas atividades tais como visionamento de filmes, jogos de tabuleiro, aplicação de fichas variadas, etc.

3º Encaminhar os seus alunos para o espaço do refeitório/ espaço alunos para realizar as atividades possíveis neste espaço e sem incomodar ou perturbar de alguma forma o decorrer de outras aulas.

4º Encaminhar os seus alunos para o espaço em frente à biblioteca para realizar as atividades possíveis neste espaço e sem incomodar ou perturbar de alguma forma o decorrer de outras aulas.

5º Se a aula for o último tempo do horário da turma/turno, e não for possível utilizar o pavilhão ou uma sala/auditório para desenvolver a atividade curricular, dirigir-se à direção no sentido de averiguar a possibilidade de os alunos serem encaminhados para casa.

- Sempre que um professor saiba antecipadamente que irá faltar deverá avisar a escola/alunos. Se for uma falta inesperada, sempre que possível, avisar para o local onde iriam decorrer as suas aulas
- Cumprir as regras relativamente ao material a usar pelos alunos

Aula de apresentação

- Critérios de avaliação
- Datas Fitescola (1º Sem – 11/11 a 15/11; 2º sem – 31/03 a 4/04)
- Realização de dois testes escritos ao longo do ano
- Divulgar desporto escolar (voleibol, ténis, badminton, ténis de mesa, atividades rítmicas expressivas- dança, atletismo); todos os escalões.
- Divulgar PAA do grupo:

- Corta-mato – 27/09

- Megas – 18/12
- Torneio de voleibol e basquetebol – 6/03 e 7/03
- Torneio de badminton e ténis de mesa – 14/04 manhã/tarde.

Não esquecer:

- Marcar testes e atividades do PAA no INOVAR

AnexoVIII- Plano Anual de Atividades (PAA)

Atividades	Objetivos	Conteúdos	Disciplinas	Calendarização
Corta-Mato	Elevar o nível funcional da aptidão física, nomeadamente da aptidão aeróbia; promover a saúde; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; proporcionar vivências desportivas aos alunos; promover e fomentar o convívio entre os diversos elementos da comunidade escolar; promover o respeito pelas regras organizativas; apuramento dos alunos para o corta-mato distrital.	Atletismo – Aptidão aeróbia	Educação Física	2/10/2024
Mega Salto, Mega Sprint e Mega Lançamento	Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; proporcionar vivências desportivas aos alunos; promover e fomentar o convívio entre os diversos elementos da comunidade escolar; promover o respeito pelas regras organizativas; estimular boas práticas de	Atletismo	Educação Física	18/12/2024

	cidadania promovendo atitudes e valores de cooperação e respeito pelos "adversários"; motivar e sensibilizar todos os alunos para a prática do Atletismo.			
Torneio de Voleibol	Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; proporcionar vivências desportivas aos alunos; promover e fomentar o convívio entre os diversos elementos da comunidade escolar; promover o respeito pelas regras organizativas; estimular boas práticas de cidadania promovendo atitudes e valores de cooperação e respeito pelos "adversários"; promover o gosto pela prática do voleibol.	Jogos Desportivos Coletivos Voleibol	Educação Física	6/03/2025 (2º e 3º ciclo ACF e Bucelas) 7/03/2025 (secundário)
Torneio de Basquetebol	Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; proporcionar vivências desportivas aos alunos; promover e fomentar o convívio entre os diversos elementos da comunidade escolar; promover o respeito pelas regras organizativas; estimular boas práticas de cidadania promovendo atitudes e valores de cooperação e respeito pelos "adversários".	Jogos Desportivos Coletivos Basquetebol	Educação Física	6/03/2025 (secundário) 7/03/2025 (2º e 3º ciclo + Bucelas)
Torneio de Ténis Mesa	Fomentar a prática desportiva, o convívio saudável entre a comunidade e incentivar os alunos a participar no grupo de Ténis de mesa do Desporto Escolar; estimular boas práticas de cidadania	Jogos de Raquetes - Ténis de mesa	Educação Física	14/04/2025

	promovendo atitudes e valores de cooperação e respeito pelos "adversários".			
Torneio de Badminton	Fomentar a prática desportiva, o convívio saudável entre a comunidade e incentivar os alunos a participar no grupo de Badminton do desporto Escolar; estimular boas práticas de cidadania promovendo atitudes e valores de cooperação e respeito pelos "adversários".	Jogos de Raquetes - Badminton	Educação Física	14/04/2025
Torneio A Junt@ Contigo!	Fomentar a prática desportiva e o convívio saudável entre os alunos das escolas da freguesia de Loures; estimular boas práticas de cidadania promovendo atitudes e valores de cooperação, fair-play e respeito pelas regras do jogo.	Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol e Basquetebol e Xadrez	Educação Física	Por definir
Visita de estudo à Lagoa de Albufeira	Realizar um conjunto de atividades de exploração da natureza que não são realizáveis no espaço geográfico da escola/agrupamento. Incentivar os alunos para a prática de atividades físicas e criação de hábitos de vida saudáveis, tendo como base a preservação da natureza.	Atividades de Exploração da Natureza	Educação Física	18/10/2024 (7º ano e 8ºT3)

Visita de estudo à Barragem de Montargil	Realizar um conjunto de atividades de exploração da natureza que não são realizáveis no espaço geográfico da escola/agrupamento. Incentivar os alunos para a prática de atividades físicas e criação de hábitos de vida saudáveis, tendo como base a preservação da natureza.	Atividades de Exploração da Natureza	Educação Física	9/06/2025 (8º ano)
Visita de estudo à Barragem de Montargil	Realizar um conjunto de atividades de exploração da natureza que não são realizáveis no espaço geográfico da escola/agrupamento. Incentivar os alunos para a prática de atividades físicas e criação de hábitos de vida saudáveis, tendo como base a preservação da natureza.	Atividades de Exploração da Natureza	Educação Física	12/06/2025 (10º ano)