



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FORTE DA CASA

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

Vítor Micael Carrilho Ruiz, nº22105677

Lisboa

2024



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FORTE DA CASA

“Versão Final”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 2/02/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº 598/2024, de 19 de janeiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

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

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Lisboa

2024

Agradecimentos

À minha família que me acompanho durante toda esta etapa da minha vida.

Ao meu Orientador de Faculdade, Professor António Quaresma, pelos momentos de reflexão e orientações que contribuíram para a minha aprendizagem e conclusão desta etapa.

Ao meu Orientador de Escola, Professor Frederico Umbelina, pelo acompanhamento diário, partilha de conhecimento e apoio ao longo deste ano letivo.

A todos os Professores do GEF do Agrupamento de Escolas do Forte da Casa, pela paciência e disponibilidade para comigo, em especial ao Professor Nuno Penelas, Professora Patrícia Lavajo que estiveram presentes diariamente, contribuindo para o sucesso neste percurso.

À Professora Paula Jorge DT da minha turma de lecionação pelo apoio e disponibilidade nas atividades que concretizadas.

Ao meu amigo Nuno Alves, por ser o meu companheiro e apoio durante todo o mestrado, do primeiro ao último dia.

Ao meu colega e companheiro de estágio Diogo Costa por todos os momentos de partilha, alegria e por toda a ajuda este ano.

Às turmas do 10º PGD e 11º LH1 pela oportunidade de os acompanhar durante este ano letivo e por todos os momentos de convivência proporcionados.

Resumo

O seguinte documento apresenta o estágio pedagógico realizado no Agrupamento de Escolas do Forte da Casa no ano letivo de 2022/2023. Este relatório aborda quatro áreas principais: Lecionação, Direção de turma, Desporto escolar e Projeto Seminário.

A área da Lecionação incidiu sobre uma turma do 11º Ano do curso científico-humanístico de Línguas e Humanidades, sendo o planeamento da mesma realizado por etapas. Deparei-me com uma turma bastante homogénea, onde os principais objetivos passavam por cumprir o nível introdutório das matérias e também o desenvolvimento de um plano de treino individualizado para o melhoramento das capacidades físicas dos alunos. O Professor a Tempo Inteiro, foi um projeto que me permitiu aprender e desenvolver as minhas capacidades como professor, nomeadamente na gestão da aula e dos seus tempos e também na instrução.

No acompanhamento da direção de turma foi desenvolvido um projeto na área da continuação dos estudos no ensino superior de forma para além de informar os alunos sobre as suas possibilidades também serve para motivar os mesmos a estudar. Nesta área também foi realizada uma saída de campo que envolveu todo o conselho de turma de modo a alcançar o objetivo da multidisciplinaridade e consolidação de várias matérias.

Na área do Desporto Escolar a modalidade escolhida foi o Voleibol no ensino Secundário, o projeto desta área foi a criação de uma equipa de forma a dar oportunidade aos alunos de a praticar, sendo que a procura existia. Acabando por ter autonomia nas sessões de treino, também participei ativamente em todos os treinos e competições das equipas de voleibol do agrupamento.

No Projeto Seminário com o tema da avaliação formativa, foi desenvolvido um documento orientador para a primeira etapa de lecionação, o protocolo de avaliação inicial, no sentido de juntar todos os professor de forma a gerar discussão sobre este tema e potencialmente outros relacionados.

Assim, este relatório demonstra as escolhas feitas por mim nestas quatro áreas, as justificações para tais decisões, as dificuldades sentidas e o progresso dos alunos.

Palavras-chave: Motivação, continuação dos estudos, voleibol, avaliação formativa.

Abstract

The following document presents the pedagogical internship carried out in the school group of Forte da Casa in the elective year of 2022/2023. This report approaches four major areas: teaching, class management, school sports and seminar project.

The area of teaching focused on a class of the 11^o year form scientific-humanistic of Languages and Humanities, being the planning made by phases. I came across a very homogeneous class, where the main objectives were to complete the introductory level of the subjects and to develop an individualized training plan to improve the students' physical capabilities. Regarding the Full Time Teacher, was a project that allowed me to learn and develop my skills as a teacher, particularly in managing the class and its time and in instruction.

On the follow-up of the class management, a project was developed around continuing studies in higher education to not only inform the students about the possibilities, but also to motivate them to study. In this area, a field trip was also carried out involving the entire class council to achieve the objective of multidisciplinary and consolidation of various subjects.

In the department of School Sports, the chosen modality was volleyball in secondary education and the project in the area was the creation of this same team to give students the opportunity to practice it as the demand existed. Ending up having autonomy in training sessions, and where I also actively participated in all the training sessions and competitions of the group's volleyball teams.

In the Seminar Project with the theme of formative assessment, a guiding document was developed for the first stage of teaching, the initial assessment protocol in order to bring together all teachers to generate discussion on this topic and potentially orders related.

Therefore, this report demonstrates the choices I made in these four areas, the justifications for such decisions, the difficulties experienced and the students' progress.

Keywords: Motivation, continuation of studies, volleyball, formative assessment.

Abreviaturas

AE – Aprendizagens Essenciais

ARE – Atividades Rítmicas Expressivas

CT – Concelho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Diretora de Turma

E – Nível Elementar

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

FZSAF – Fora da Zona Saudável de Atividade Física

GEF – Grupo de Educação Física

I – Nível Introdução

PI – Parte do nível Introdução

I – Nível Introdução

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

MI – Membros Inferiores

OMS – Organização Mundial de Saúde

PA – Perfil Atlético

PAI – Protocolo de Avaliação Inicial

PE – Parte do nível Elementar

PTI – Professor a Tempo Inteiro

UD – Unidade Didática

ZS – Zona Saudável

Índice

Introdução	10
1. Caracterização	12
1.1. Agrupamento de Escolas do Forte da Casa	12
1.2. Grupo disciplinar de Educação Física	13
1.3. Os professores de Educação Física	16
1.4. Caracterização da Turma	18
2. Lecionação	20
2.1. 1º Etapa de lecionação – Prognóstico	23
2.1.1. Balanço da 1º Etapa	27
2.2. 2º Etapa	30
2.2.1. Balanço da 2º Etapa	33
2.3. 3º Etapa	34
2.3.1. Balanço da 3º Etapa	35
2.4. 4º Etapa	37
2.4.1. Balanço da 4º Etapa	39
2.5. Professor a Tempo Inteiro	41
2.6. Balanço Final	43
3. Direção de Turma	47
3.1. Projeto de Direção de Turma	48
3.1.1. 1º Etapa	49
3.1.2. 2º Etapa	50
3.1.3. 3º Etapa	50
3.1.4. 4º Etapa	50
3.1.4. Balanço do Projeto	51
3.2. Saída de Campo	53
3.2.1. Balanço da Saída de Campo	55
4. Desporto Escolar	57
4.1. Projeto da área de Desporto Escolar	57
4.1.1. 1º Etapa	58
4.1.2. 2º Etapa	59
4.1.3. 3º Etapa	59
4.1.4. 4º Etapa	60
4.2. Caracterização do grupo-equipa	61
4.3. Planeamento Geral	62

4.3.1. 1º Etapa.....	63
4.3.2. 2º Etapa.....	64
4.3.3. 3º Etapa.....	64
4.3.4. 4º Etapa.....	65
4.4. Balanço Geral	66
4.5. Atividade Interna	68
5. Projeto Seminário	69
5.1. Revisão de Literatura	69
5.2. Objetivos Operacionais e Procedimentos	72
5.3. Planeamento	72
5.4. Considerações Finais	74
Conclusão	76
Bibliografia.....	79
Apêndices	I
Apêndice I – Unidade Didática 01	II
Apêndice II – Unidade Didática 02	V
Apêndice III – Unidade Didática 03	IX
Apêndice IV – Unidade Didática 04	XII
Apêndice V – Unidade Didática 05	XV
Apêndice VI – Níveis de Desempenho AI.....	XVIII
Apêndice VII – Tabela dos Níveis de Desempenho.....	XIX
Apêndice VIII – Planeamento dos objetivos anual	XXVI
Apêndice IX – Proposta de Protocolo de Avaliação Inicial	XXIX
Apêndice X – Guia de Elaboração de Trabalhos.....	XLVII
Apêndice XI – Tabela de preenchimento FITescola.....	LVI
Apêndice XII – Plano de treino inicial	LVII
Apêndice XIII – Inquérito inicial de DT.....	LVIII
Apêndice XIV – Mapa da Saída de Campo.....	LX
Apêndice XV – Exemplo de um produto final do projeto de DT.....	LXI
Anexos.....	LXXIII
Anexo 01 – Composição Curricular de EF da Escola Secundária	LXXIV
Anexo 02 – Plano de atividade	LXXV
Anexo 03 – Horário do Desporto Escolar	LXXXVI

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Resultados dos teste FITescola AI.....	27
Tabela 2 - Resultados dos testes FITescola	38

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário Semanal do Estagiário	10
Quadro 2 - Polivalência dos Espaços	15
Quadro 3 - Situações de exercícios para a Avaliação Inicial	24
Quadro 4 - Objetivos da 2 ^o Etapa de Lecionação	30
Quadro 5 - Objetivos da 3 ^o Etapa de Lecionação	34
Quadro 6 - Objetivos da 4 ^o Etapa de Lecionação	37
Quadro 7 - Horário PTI	42
Quadro 8 - Planeamento do Projeto de Direção de Turma	49
Quadro 9 - Planeamento da Saída de Campo	53
Quadro 10 - Recursos utilizados na Saída de Campo.....	55
Quadro 11 - Etapas do Projeto Específico DE	58
Quadro 12 - Plano anual de lecionação no DE de Voleibol	63

Introdução

O estágio pedagógico é o culminar de todas as aprendizagens realizadas desde o primeiro ano da licenciatura até este momento, onde no fim do nosso processo de formação temos a oportunidade de experienciar o que é ser professor ao ter o contacto com a escola, outros professores e com alunos e, ao mesmo tempo aplicar e testar todos os métodos e técnicas abordadas anteriormente. Isso é expresso por Bom e Brás (2003), quando falam da necessidade do estagiário assumir este processo como vital para o seu desenvolvimento e formação. Processo esse que abrange quatro áreas de intervenção: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Projeto Seminário.

A minha intervenção ocorreu no Agrupamento de Escolas do Forte da Casa (AEFC), onde em diversas atividades e projetos estive envolvido com alunos desde a escola primária até a alunos do 12º ano, o que pessoalmente tornou a experiência ainda mais enriquecedora.

Relativamente ao meu horário semanal ao longo do ano como estagiário encontra-se expresso da seguinte forma:

Quadro 1 - Horário Semanal do Estagiário

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:15 – 9:05					
9:15 – 10:05					
10:20 – 11:10					EDF 9ºB Observação
11:20 – 12:10	8ºD Observação	EDF . 8º Diogo		11º LH1	
12:20 – 13:10		Sê Saudável			
13:20 – 14:10	DE Voleibol Secundária	DE Voleibol Básica		DE Voleibol Básica	
14:20 – 15:10					
15:25 – 16:15		11º LH1			
16:25 – 17:15		EDF . 10º PGD			
17:25 – 18:00					

Na área da Lecionação, fui responsável pelo planeamento e aplicação do mesmo a uma turma do 11º ano, tendo sempre como base as Aprendizagens Essenciais (AE) e os documentos orientadores do agrupamento no qual estive inserido, o planeamento plurianual e os critérios de avaliação. Para além do objetivo inicial de ajudar todos os alunos a cumprir o nível introdutório nas matérias lecionadas, também tive o objetivo de desenvolver a aptidão física dos alunos, com a construção de planos de treino individualizados para cada aluno. Dentro desta área também decorreu o Professor a Tempo Inteiro (PTI), no qual tive a oportunidade de experienciar durante uma semana o horário completo de um professor em diferentes anos e ciclos de escolaridade, uma experiência próxima da realidade que me permitiu experienciar outro tipo de dificuldades e colaborar de uma forma diferente com vários professores.

Na área de Direção de Turma, para além do acompanhamento da diretora de turma, o trabalho desenvolvido em projeto foi a nível da continuação dos estudos no ensino superior com o objetivo de motivar os alunos a empenharem-se nos estudos com vista a melhorar as classificações obtidas nas várias disciplinas e também de informar os mesmos relativamente às possibilidades do curso em que se encontram possui para os seus futuros.

Na área do Desporto Escolar, estive presente ativamente em dois núcleos da modalidade de voleibol, um deles do escalão de infantis misto (do 5º até ao 7º ano) e como principal desta área uma equipa mista a nível do ensino secundário (do 10º até ao 12º ano). O projeto nesta área foi o de criar uma equipa de voleibol na escola secundária, por haver poucas opções para os alunos desta escola, existindo apenas três opções (Anexo 03) o tiro com arco misto e o basquetebol feminino, sendo as restantes atividades descritas no anexo para os alunos da escola básica apenas. Nesse sentido, pelo interesse dos alunos e alunas de praticar e através de uma conversa com o orientador da escola, optei por realizar este projeto.

Na área do Projeto Seminário, a intervenção tem como ponto de partida a investigação de um determinado tema, após a observação de problemas e possibilidades presentes no núcleo de EF do agrupamento. Deste modo, o meu projeto recaiu sobre a avaliação inicial e mais especificamente o protocolo de avaliação inicial e a sua aplicação. O objetivo é de apresentar o tema ao GEF através da construção de um protocolo de avaliação inicial e também exemplos de grelhas de observação, de modo a gerar um momento de discussão no grupo relativamente a este tema, para que no futuro possam enquadrar no seu planeamento e aplicar nas aulas.

De destacar ainda toda a colaboração existente ao longo deste ano com todos os professores do GEF, com os professores da turma ao qual lecionei, com o meu colega de estágio e com o núcleo de estágio da Escola Básica do Bom Sucesso. Cooperação essa que se revelou essencial no meu processo desde os momentos de esclarecimento de dúvidas até às discussões relativamente a temas pertinentes e de extrema importância no desenvolvimento profissional (Armour & Yelling, 2007).

De forma a garantir o anonimato dos alunos, todas as menções foram substituídas por números fictícios.

Todas as citações e referências bibliográficas presentes no texto estão em concordância com as normas da American Psychological Association (APA).

1. Caracterização

1.1. Agrupamento de Escolas do Forte da Casa

A escola que acabei por escolher e ficar colocado foi a Escola Secundária do Forte da Casa pelo que pertence à freguesia em que resido e também foi a instituição que frequentei como aluno, sendo este também o primeiro ano de estágio na área da educação física que o agrupamento acolhe. A escola abriu portas dia 6 de outubro de 1987 com turmas do 7º, 8º e 9º ano, à medida que os alunos progrediram na escolaridade foram abrindo turmas de 10º, 11º e 12º respetivamente. A 1 de agosto de 2010, a escola foi agregada a outras duas escolas locais. Nesse sentido, a mesma é a sede do agrupamento escolar local, constituído por três escolas cobrindo todos os níveis de escolaridade obrigatória (escola primária, ensino básico e secundário). O agrupamento atualmente agrega cerca de 2400 alunos no qual a escola secundária com cerca de 1300 alunos distribuídos pelos cursos científico-humanísticos, cursos profissionais e cursos vocacionais.

A grande maioria dos alunos do agrupamento habitam na freguesia do mesmo, Forte da Casa. De destacar que a localização condicionou a história local e o povoamento da região, tendo esta sido uma zona de grande produção agrícola, salineira e de atividade piscatória que posteriormente passou por um intenso desenvolvimento industrial. Relativamente à população local de destacar uma grande variada de etnias, sendo assim bastante heterogénea.

Esta vila caracteriza-se por uma heterogeneidade demográfica acentuada, resultante da multiculturalidade da área envolvente. A população é

fortemente heterogénea, não só pelas suas origens, língua e culturas (desde as famílias africanas, asiáticas, dos países de leste, entre outras), mas também pelo seu estatuto social. Assim, verifica-se que os alunos são provenientes de vários estratos sociais. (Projeto Educativo 2021-2025).

Segundo o projeto educativo a missão descrita é de assegurar a coordenação e o planeamento de atividades pedagógicas no sentido de proporcionar a aquisição de conhecimentos e favorecendo o desenvolvimento global da personalidade a fim de formar cidadãos participativos e conscientes dos valores morais e cívicos promotores de bem estar. Como visão apresenta a pretensão de ser uma referência de qualidade direcionada para a formação integral de cidadãos responsáveis, participativos, solidários e ativamente integrados na sociedade.

Apenas de salientar que segundo uma análise SWOT feita no agrupamento, como pontos fortes principais a relação entre docentes, não docentes e alunos e a diversificação da oferta educativa, como vários tipos de áreas possíveis para os alunos estudarem; tendo como principais pontos fracos, a fraca expectativa relativamente ao futuro por parte dos alunos e a reduzida eficácia das medidas de promoção de sucesso escolar.

Ambas as escolas básica e secundária estão agregadas uma à outra, divididas apenas por uma vedação e um portão, o que permite uma maior conexão entre ambas. A escola básica 2º,3º Ciclo Padre José Rota, é constituída por quatro blocos de salas de aula, com respetivos serviços administrativos, bar, refeitório e instalação de educação física. Já a escola secundária é composta por oito blocos incluindo salas de aula, serviços administrativos, bar, refeitório e instalação de educação física.

1.2. Grupo disciplinar de Educação Física

Para o cumprimento dos programas e é fulcral garantir as condições essenciais à realização das aulas de educação física, como recursos materiais, temporais e também a formação continua dos professores. Sendo que segundo um estudo de Marques et al (2011), para um departamento de EF eficaz é necessário os professores assumirem compromissos coletivos, considerando sempre as orientações das Aprendizagens Essenciais (AE). Sendo este fator fundamental para garantir as condições descritas no início do paragrafo de modo a garantir a definição de planeamentos das matérias a lecionar e projetos educativos de maneira a potenciar as

aprendizagens dos alunos de forma a cumprir os objetivos do tipo de aluno ideal no final da escolaridade obrigatória definido no projeto educativo do agrupamento.

Nesta área a escola apresentou vários projetos principalmente na área do Desporto escolar (abordarei os mesmos mais à frente). Um outro projeto que apresentou foi o “SÊ SAUDÁVEL”, em que no início do ano e com a participação de ambos os estagiários, foi montada e aberta uma sala de exercício com equipamento de ginásio como alteres, máquinas de musculação, entre outros. Este projeto teve o objetivo de aumentar a prática de atividade física (AF) na escola, ao disponibilizar uma sala de exercício e acompanhamento para todos os professores, funcionários e alunos da escola secundária que quisessem aderir. Os professores de EF disponibilizaram uma hora semanal de forma a supervisionar o espaço, aconselhar os alunos em tipos de exercícios e também existiu a possibilidade de desenvolver planos de treino, sendo que o espaço não funcionava sem um professor presente. O horário dos estagiários também contemplou carga horária neste projeto, sendo a minha à terça-feira das 12h10 até às 13h10.

De referir que a partir deste ponto a caracterização foi focada na escola secundária visto que, foi onde passei a maior parte de meio tempo e onde lecionei as aulas de educação física e de desporto escolar. Relativamente aos recursos materiais/espaciais disponíveis, existem duas arrecadações, uma interior e outra exterior, sendo as duas bastante completas, tendo apenas algumas lacunas nos materiais. Eu diria que uma área que necessita de um apetrechamento é a do atletismo, onde não existe uma plataforma de lançamento do peso, a escola também não possui blocos de partida o que não permite lecionar níveis elementar em determinadas matérias como a corrida de velocidade ou a corrida de barreiras.

Sobre as instalações, existem 4 espaços presentes na rotação das turmas, o pavilhão, ginásio, exterior 1 e exterior 2 descobertos, o que significa que se chover os professores terão de lecionar a aula numa sala. Existem ainda uma arrecadação interior para as aulas do pavilhão e ginásio e uma arrecadação exterior para as aulas nos espaços exteriores. Os balneários são quatro, dois femininos e dois masculinos na mesma dinâmica das arrecadações, dois exteriores para as turmas com aulas nos espaços exteriores e dois para as turmas com aulas no pavilhão e ginásio. O pavilhão apresenta um campo de dimensões reduzidas com as marcações necessárias para a prática dos jogos desportivos coletivos; o exterior 1 apresenta um campo de andebol com 2 de basquetebol transversais ao mesmo, este é rodeado por uma pista de atletismo de 200 metros, mais um campo reduzido de basquete de um lado da pista e

um campo reduzido com duas balizas de futsal do outro. O exterior 2 tem uma parede de escalada, uma caixa de areia com zona para corrida de balanço, neste espaço pode ser aproveitado para realizar o percurso de orientação permanente presente na escola, também possui uma pista de atletismo de 200 metros, um campo reduzido de basquete de um lado da pista e um campo reduzido com duas balizas de futsal do outro, sendo estes últimos são afastados dos primeiros impossibilitando a utilização de todos os espaços pela perda do controlo da aula, diminuindo a polivalência do mesmo. Por último, o ginásio que apresenta os materiais e aparelhos necessários para abordar as várias matérias, com a exceção de um plinto de madeira completo, tendo de utilizar um de esponja.

A rotação pelos quatros espaços foi semanal, o que significa que a minha turma esteve em um espaço duas aulas e só voltou ao mesmo 4 semanas depois. Em termos de polivalência dos mesmos, segundo Jacinto et al. (2001) os espaços devem ser polivalentes para que se consiga criar situações de aprendizagem em todas as áreas de forma continua para a aprendizagem dos alunos. No caso desta escola a polivalência é relativa, pois não se pode abordar todas as matérias em todos os espaços, existindo limitações em realizar algumas delas em determinados espaços. Um exemplo disso é a ginástica nos espaços exteriores pois não é permitido levar o material para essas zonas, o que leva a que o professor tenha de adaptar e utilizar outras estratégias e exercícios. De resto as limitações existentes são referentes ao material como referido acima.

Quadro 2 - Polivalência dos Espaços

Matéria	Exterior 1	Exterior 2	Pavilhão	Ginásio
Basquetebol	Verde	Verde	Verde	Vermelho
Futebol	Verde	Verde	Verde	Amarelo
Andebol	Verde	Verde	Verde	Vermelho
Voleibol	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo
Ginástica de solo	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde
Ginástica de aparelhos	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde
Ginástica Acrobática	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde
Atletismo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo
Dança	Verde	Verde	Verde	Verde
Raquetes	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo
Orientação	Verde	Verde	Verde	Vermelho
Escalada	Vermelho	Verde	Vermelho	Amarelo

O quadro resumo acima apresenta a polivalência dos espaços para todas as matérias do currículo de EF, onde a cor verde significa que é possível realizar a matéria no espaço, o tom amarelo significa que é possível praticar a matéria mas é necessário existirem adaptações aos espaço e a cor vermelha significa que não é possível a prática. De lembrar que, como referido anteriormente, o exterior 2 apesar de se poder praticar um bom número de matérias, por estar dividido em dois com alguma distancia entre eles, o professor vê-se obrigado a tomar decisões sobre em qual parte lecionar a aula.

1.3. Os professores de Educação Física

O grupo de EF conta com 14 professores da escola básica e da escola secundária, existindo alguns deles que lecionam em ambas. O grupo é coordenado pela professora Lurdes Xavier e o Departamento de expressões ao qual a EF pertence é coordenado pelo professor José Eduardo, sendo este também o Diretor das instalações escolares de EF. De destacar que este grupo apresenta sempre várias ideias e projetos para o desenvolvimento das crianças e dos jovens de todos os ciclos de escolaridade, de forma a desenvolver hábitos de vida saudáveis e de prática de atividade física regular, de modo que os mesmos cumpram as recomendações da OMS (2020) de praticar atividade física regularmente (60 minutos de atividade moderada a vigorosa todos os dias).

De referenciar ainda o nosso orientador de estágio Frederico Umbelina que foi o responsável por implementar o estágio no agrupamento pelo primeiro ano, após pedido do professor da faculdade Luís Bom. O nosso orientador da escola, também é responsável pelo núcleo do DE do agrupamento e também o coordenador do curso profissional de Gestão Desportiva presente na escola secundária, em que os seus alunos participam em vários projetos de desporto escolar de forma a ganharem alguma experiência quer no acompanhamento quer na ajuda da organização de eventos, como é o caso dos torneios da escola.

Por fim, de referir apenas que os responsáveis por propor a organização das rotações nos espaços de cada professor e turma são o professor José Eduardo na escola Secundária e a professora Patrícia Lavajo na escola Básica.

No que concerne à dinâmica do grupo, verifica-se uma divergência de ideias entre os professores que lecionam há mais tempo na escola e os restantes docentes. Essa discrepância centra-se principalmente na lecionação e avaliação as aulas de EF,

onde os professores mais antigos mantêm praticas inalteradas ao logo de muitos anos. Essa constatação decorre da minha experiência como antigo aluno neste mesmo agrupamento, proporcionando-me uma perspetiva tanto como aluno quanto agora como professor. Denotei que os exercícios, métodos de avaliação e estratégias de ensino permanecem praticamente inalterados. Embora isso não seja necessariamente negativo, há momentos com a presença de alunos sem praticar durante a aula por períodos prolongados, o que contraria em alguns aspetos referidos por Costa (1996) relativamente à gestão do tempo adequada de forma a permitir um maior tempo de empenho motor, sugerindo a possibilidade de necessidade de adaptação.

Por outro lado, tem outros professores que têm vontade de progredir e se necessário adaptar a forma de trabalhar, mas com falta de momentos onde todos os professores estão juntos a discutir sobre temas como é o exemplo da avaliação, dos critérios de avaliação do agrupamento ou do planeamento plurianual. Sendo que nas reuniões de grupo na qual estive presente, são abordadas situações que aconteceram ou estão a acontecer no agrupamento em relação com a direção da escola, ou relativamente a problemas de instalações e materiais para EF e também sobre o planeamento de atividades para o ano letivo, fazendo com não sobre tempo para discutir outros temas.

Neste contexto, surge uma dificuldade em avançar e aprimorar as abordagens de ensino em EF e no GEF. Esta dificuldade não decorre pela falta de vontade por parte dos professores, mas sim da ausência de oportunidades para que se possam reunir, discutir áreas de aprimoramento, esclarecer dúvidas e delinear estratégias para melhorar e desenvolver as suas práticas. A colaboração entre professores é crucial, conforme destacado por Brás e Monteiro (1998), sendo essencial que durante esses encontros, decisões sejam tomadas e as ações necessárias implementadas.

Relativamente à forma de lecionação, cada professor trabalha da sua forma (maioria com a organização por blocos), onde não é realizada a avaliação inicial e também pelos motivos referidos acima, a avaliação também acaba por ser um pouco subjetiva, pois temos professores que tentam utilizar critérios e depois são obrigados a converter para uma percentagem de 0 a 100 e outros professores que a olhar para o desempenho dos alunos avaliam diretamente. Uma forma de lidar com isso, foi que este ano alguns professores do grupo desenvolveram um documento em excel com formulas que possibilitam a conversão da avaliação dos critérios das AE para a percentagem de 0 a 100, ao qual me baseei para atribuir as classificações dos alunos. Assim que este

documento estivesse sem alguns erros, era pretendido aprovar em grupo a sua utilização por parte de todos os professores do GEF.

No sentido de contribuir para a melhoria das práticas do grupo e por sentirmos que o mesmo pretende adequar-se às novas metodologias, pretendemos incidir os nossos projetos seminário, o meu na criação de um momento de discussão relativamente à avaliação inicial e desenvolvimento de um documento base e exemplos de possíveis tabelas de observação aplicáveis, sendo o do meu colega relativamente aos critérios de avaliação. Podendo potenciar no grupo a implementação de formas de trabalhar e a criação de ferramentas de modo que todos os professores do GEF estejam em concordância e cooperem, sendo isso essencial para o desenvolvimento profissional dos mesmos (Armour & Yelling, 2007).

No sentido de melhorar e resolver as problemáticas apresentadas será necessário um trabalho cooperativo no departamento de EF de modo que estes temas sejam analisados, discutidos e refletidos, para que um documento de consenso venha a ser levado ao conselho pedagógico, com o intuito de melhorar as condições de aprendizagem e avaliação dos estudantes. Em que a cooperação entre os professores do GEF é um fator determinante na aprendizagem e no sucesso dos alunos, através do desenvolvimento profissional contextualizado (Costa et al, 2013).

1.4. Caracterização da Turma

Inicialmente encontrava-me com uma turma do 10º ano de apoio à gestão desportiva, um curso profissional, isto porque o nosso orientador da escola lecionava nenhuma turma do ensino regular, tendo o mesmo referido que no próximo ano de modo a acolher os próximos estagiários já terá turmas do mesmo. Isto fez com que a meio do primeiro período e a conselho do professor Luís Bom, eu troca-se a turma ao qual realizava a leção e o acompanhamento na funções de direção de turma.

Esta mudança foi feita para uma turma do 11º ano de Línguas e Humanidades, esta turma está no seu segundo ano junta, o que significa que já se conhecem relativamente bem e que no ano passado, depois de todos os problemas da situação pandémica, ainda teve parte do ano passado sem aulas de educação física pelo professor ter estado de baixa, o que se reflete no nível de aptidão e desempenho em várias matérias principalmente nos jogos desportivos coletivos. A turma possui 23 alunos, 5 do sexo masculino e 18 do sexo feminino com idades entre os 15 e os 18

anos (média de 16,13 anos). De realçar apenas a presença de uma aluna com asma o que significa que poderá de ter de parar a prática a meio da aula caso apresente dificuldades respiratórias, com um atestado médico que não permite a prática de exercícios que levem à exaustão cardiorrespiratória como é o caso do vaivém dos testes FITescola, no entanto isso não é impeditivo da sua participação nas restantes atividades, sendo uma aluna empenhada nas tarefas.

A participação da turma em educação física não foi das melhores e os alunos que possuem um empenho elevado foi só relativamente a uma ou outra área como o caso do futebol, no entanto seguiam aquilo que foi planeado para as aulas e os exercícios/tarefas pedidas. No início da minha lecionação com esta turma senti alguma resistência no modo de dar aulas, por ser algo que eles não tinham experienciado ainda, com a abordagem de mais do que uma matéria por aula, estações e tarefas autónomas, no entanto com o passar do tempo os mesmos habituaram-se e deixaram de apresentar o mesmo tipo de resistência.

Relativamente à carga horária semanal, segundo Jacinto et al (2001), recomenda que a partir do 10º ano de escolaridade se amplie a carga horária para 3 horas, com quatro tempos de 45 minutos (45+45+45+45) ou no caso de não ser viável, três sessões semanais (2x45min + 1x90min). O horário desta turma fica próximo disso com uma aula de 45 minutos às terças e uma aula de 90 minutos às quintas, ou seja, não é em dias consecutivos e permite a continuidade da lecionação.

2. Lecionação

Seguindo o protocolo de estágio a lecionação é uma das quatro principais componentes da nossa atuação na escola, permitindo que nós como estagiários assumamos o papel de professor de uma turma durante o ano letivo completo de forma a termos um contato direto com os alunos e para que possamos experimentar as nossas ideias, conhecimentos e acima de tudo errar e melhorar para quando tivermos por nossa conta a lecionar várias turmas.

Referindo Bom e Brás (2003), na área da lecionação é importante o estagiário aprender a elaborar em cada turma o respetivo plano pois mesmo que as turmas sejam do mesmo ano de escolaridade, todas elas são diferentes e todos os alunos são distintos apresentando características e dinâmicas diferentes.

O planeamento nesta componente do estágio é uma ferramenta fundamental que ajuda o professor a tomar as suas decisões e tem como principais objetivos a previsão, organização e orientação do processo ensino aprendizagem (Sousa, 1992). Assim o planeamento foi realizado por etapas, sendo este constituído por 4 etapas na lecionação: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto.

A primeira etapa do Prognóstico, é muito importante na lecionação pela informação que o professor é capaz de recolher, também pela criação de dinâmicas de trabalho para o resto do ano letivo e no caso do 10º ano para criar um bom clima de relações favoráveis pois os alunos podem ser oriundos de escolas/zonas diferentes. Nesta etapa o professor recolhe e interpreta informações relativamente às capacidades e conhecimentos dos alunos, revendo conteúdos anteriores, projetando os do próximo ano e identificando as prioridades dos alunos para a próxima etapa. Deste modo o professor é capaz de definir objetivos ambiciosos mas possíveis de alcançar, tendo em conta as capacidades dos alunos, constituindo-se sempre um desafio de superação das suas dificuldades e elevação das suas capacidades (Carvalho, 1994).

A segunda etapa das Prioridades, é onde são abordadas as matérias que os alunos mais precisam em função das possibilidades e das capacidades observadas na primeira etapa. Em que os alunos menos bons deverão passar mais tempo nas matérias em que são melhores e os melhores nas matérias que mais precisam.

A terceira etapa, Progresso, distingue-se pela aproximação dos alunos aos objetivos definidos para o final do ano, sendo a continuidade das aprendizagens desenvolvida com o aumento da complexidade das mesmas.

A quarta etapa do Produto, consiste na aferição do trabalho realizado ao longo do ano letivo, através da demonstração e apuramento de resultados, preparando e fazendo um balanço para o próximo ano, podendo ser utilizadas situações mais formais para avaliar, como o método e os critérios a ser discutidos e esclarecidos com os alunos, articulando os princípios, métodos e conteúdos da avaliação formativa (Fernandes, 2021).

O planeamento de cada etapa deve também ter em conta o M.A.G.I.C (metas, avaliação, gestão, instrução e clima). Metas que são exequíveis e definidas para cada aluno e grupos de alunos, tendo em conta os critérios e o nível de desempenho em que os mesmos se encontram; Avaliação que permite averiguar as capacidades, dificuldades e potencialidades, com o intuito de valorizar sempre as aprendizagens dos alunos; Gestão que é a forma de organizar as aulas e as UD, assim como o controlo das atividades; Instrução, sendo esta a informação necessária fornecida aos alunos, podendo esta ser de forma verbal nas aulas ou através de documentos ou outros instrumentos, de forma a informar relativamente aos exercícios a realizar, aos critérios e objetivos dos mesmos, assim como os pontos onde cada aluno necessita trabalhar; por fim o Clima que é categorizado por um comportamento adequado, interação entre os alunos e professor-alunos e a participação nas aulas de forma a ter um ambiente positivo potenciador de aprendizagem.

Em relação à escola secundária, existe um documento de composição curricular plurianual ao qual estão apresentadas as matérias que devem ser lecionadas em cada ano de escolaridade (Anexo 01). Não seguindo as recomendações das aprendizagens Essenciais, no 10º e 11º anos, as matérias são divididas pelos dois anos e só no 12º ano é que existe o regime com opções, isto faz com que no 10º ano o professor seja obrigado a lecionar metade das matérias e no 11º primeiro leciona a outra metade, o que fez com que tivesse de adaptar a forma de abordar o planeamento por etapas. Deste modo, a avaliação inicial realizada recaio sobre as matérias que tenho de lecionar este ano, definindo posteriormente as prioridades dentro das mesmas.

O que segundo as AE para o 11º ano e 12º ano, já deve ser utilizado um regime de escolhas onde os alunos dentro de parâmetros escolhem as matérias que querem abordar nesse ano letivo. No 10º ano devem ser abordadas todas as matérias de forma a dar aos alunos a possibilidades de experimentar todas as matérias e nos anos seguintes escolher. Segundo Carvalho (1994) os alunos devem ser confrontados com todas as matérias de educação física definidas tendo sempre em conta as aprendizagens essenciais. Com isto, posso afirmar que este tipo de planeamento não

tem em conta as necessidades dos alunos de cada turma, onde no caso de aparecer uma turma com 10 alunos federados no voleibol por exemplo, tendo o nível bastante acima do que é suposto, mas no sentido oposto foram bastante fraquinhos em um outro jogo coletivo como o andebol, ao estar definido para lecionar voleibol e não andebol, estes alunos acabam por perder uma parte importante do currículo. Talvez por isto seja uma outra razão para os professores não realizarem a avaliação inicial no início do ano. Com isto, os professores acabam por não seguir o protocolo MAGIC no que refere à definição de metas, ao não ter em conta a necessidade dos alunos, ao contrário do que referem autores como Silva e Lopes (2016), onde para a definição de objetivos é necessário a identificação de dificuldades.

Tendo isso em conta, as matérias desenvolvidas ao longo do ano letivo nas quatro etapas foram: nos JDC, o basquetebol e o andebol; na área da ginástica, a ginástica acrobática e a ginástica de trampolins; na área do atletismo, corrida de barreiras, salto em altura e lançamento do peso; na área das raquetes o ténis; na área da dança, uma dança tradicional (malhão), uma dança social (chá chá chá) e uma dança tradicional internacional (“tsadik katamar” de Israel); por fim a matéria de escalada e orientação, sendo que esta última foi incluída na saída de campo.

Relativamente à forma de organização das aulas e das UD foi similar durante todo o ano letivo e pode ser dividido em três partes.

Na primeira parte foi realizada a receção dos alunos com a verificação de presenças e o aquecimento específico para cada aula. Relativamente ao tipo de aquecimento, dependendo do espaço da aula e conseqüentemente das matérias da mesma, variou entre três tipos. Um primeiro em vagas onde os alunos individualmente realizavam várias repetições de movimentos dinâmicos de estimulação articular, o segundo tipo era através de jogos lúdicos e o terceiro circuitos específicos de cada etapa onde foram incluídos exercícios específicos de condição física.

Na segunda parte a instrução inicial, onde de forma breve e clara foram transmitidos os objetivos de aprendizagem para os vários alunos tendo em conta as suas necessidades (Piéron, 1999).

Na terceira parte, compõe o momento principal da aula, onde foram realizadas as principais atividades da aula, incluindo no fim um balanço da mesma e a relação com as próximas.

Na avaliação sumativa, segundo os critérios de avaliação da escola, está dividida em quatro componentes. A área das atividades físicas com uma ponderação de 50% da

nota final, a área da aptidão física com ponderação de 20%, a área dos conhecimentos com ponderação de 10% e por último a área socio afetiva com ponderação de 20%. Esta última está dividida em três parâmetros que são a responsabilidade com cotação de 8%, empenho 7% e comportamento 5%.

Na área da aptidão física, o modo de avaliação foi através da aplicação dos testes FITescola, seguindo os critérios do agrupamento, com cinco testes: vaivém, abdominais, extensão de braços, senta e alcança (flexibilidade de MI) e impulsão horizontal, onde existe uma adequação das notas às zonas saudáveis nos critérios de avaliação. Na aplicação destes mesmos, foi realizada de forma autónoma por parte dos alunos, onde a pares foi-lhes fornecida uma folha de preenchimento com os dados e resultados obtidos que me é entregue no final (Apêndice XI). De modo a envolver os alunos no processo de avaliação e autoavaliação, aumentando a consciência dos mesmos sobre os níveis de aptidão física.

A área dos conhecimentos incluiu quatro temas para desenvolvimento: Suporte básico de vida, importância da atividade em populações especiais, lesões e doping. Para o desenvolvimento optei pela realização de trabalhos de grupo ao invés de testes escritos, segundo a Teoria Socio construtivista de Vygotsky (1978) que aborda a aprendizagem como fenómeno social. Ao falar com o professor da turma no ano anterior, tomei conhecimento de que esse tipo de trabalhos era de um nível muito baixo. Nesse sentido e aproveitando aulas em que tive de lecionar em sala de aula, expliquei como devia ser a estrutura dos trabalhos e também como procurar e referenciar no texto bibliografia científica (Apêndice X), sendo estes dois dos requisitos mínimos de realização, de modo a preparar os alunos para o futuro, quer para os possíveis trabalhos do próximo ano quer para aqueles que queiram prosseguir estudos no ensino superior.

2.1. 1º Etapa de leção – Prognóstico

Como referido acima esta é uma etapa para relembrar as matérias anteriores e para recolha de informação para poder definir objetivos intermédios e finais nas próximas etapas, nesse sentido é muito importante que os alunos acreditem que são capazes de alcançar esses mesmos objetivos, em que o compromisso de realização conduz a um maior desempenho o que vai gerar aprendizagem. Nesta lógica, a avaliação inicial formativa tem um impacto na avaliação pedagógica dos alunos, pois as

atividades são planeadas para dar oportunidade aos mesmos de alcançar os objetivos de aprendizagem (Silva & Lopes, 2016).

No entanto, pelo motivo referido anteriormente e de começar a meio do primeiro período, tentei minimizar o tempo utilizado na avaliação inicial de modo a poder começar a segunda etapa das prioridades com tempo de os alunos se desenvolverem em algumas matérias até ao final do período de forma a poderem obter uma melhor classificação e começarem a alcançar os objetivos dessa etapa.

De referir ainda que pelo facto a escola não possuir um documento para a avaliação inicial e não utilizar critérios na sua avaliação, eu e o meu colega de estagio, com base nos documentos das aprendizagens essenciais, documentos de outras escolas como a escola da mesma zona de estágio do Bom Sucesso e tendo em conta o que aprendemos na faculdade, dividimos os níveis de desempenho e os seus critérios de forma a facilitar a formação de grupos e também a definição de prioridades para os nossos alunos. Servindo também para a realização dos documentos que pretendemos criar nos nossos projetos seminário.

O quadro seguinte apresenta as áreas da AI efetuada e as situações de avaliação para cada uma delas.

Quadro 3 - Situações de exercícios para a Avaliação Inicial

Subáreas	Matérias	Situação de Avaliação	
		Introdução	Elementar
JDC	Andebol	Jogo 5x5	
	Basquetebol	Jogo 3x3	Jogo 5x5
Ginástica	Acrobática	Situação de exercício isolado	
	Aparelhos		
Atletismo	Barreiras	Transposição de obstáculo	Transposição de barreiras
	Lançamento do Peso	Situação de exercício isolado	
	Salto em altura		
ARE	Dança social	Line dance	Dança a pares
	Dança tradicional		
	Dança internacional		
Raquetes	Ténis	1+1	-----

Outras	Orientação	Realização de percursos fixos da escola
	Escalada	-----

Para a turma que lecionei os conteúdos/capacidades a abordar foram divididos em 4 grupos, sendo eles atividades físicas, aptidão física e conhecimentos. Nas atividades físicas os conteúdos dividem-se ainda em subáreas, os jogos desportivos coletivos (andebol e Basquetebol), ginástica (ginástica acrobática e ginástica de aparelhos), atividades rítmicas expressivas (três danças do nível elementar), atletismo, (corrida de barreiras, lançamento do peso e salto em altura), raquetes (ténis) e por último a subárea de outras atividades (orientação e escalada). Para além das matérias já apresentadas anteriormente, existe ainda mais uma componente valorizada na avaliação destinada às atitudes/cidadania e desenvolvimento. A avaliação inicial e o planeamento das restantes etapas recaiu apenas nestas matérias pois a escola possui um documento orientador da composição curricular (Anexo 1), onde apresenta uma distribuição de todas as matérias presentes na EF para cada ano de escolaridade.

Tendo em conta o referido por Brocardo et al (2017), as competências necessárias para os alunos cumprirem o perfil desejado após a escolaridade obrigatória surge através da conciliação entre o conhecimento, as capacidades e as atitudes, de forma complementar e sem existir uma ordem de importância entre as mesmas. O que se verifica aqui com a abordagem e relevância presente no planeamento para as aulas de educação física.

No caso dos jogos desportivos coletivos, o método utilizado para a avaliação inicial foi através do jogo jogado, mais próximo ao contexto real do jogo. “O cenário real e autêntico em que se expressam todas as habilidades, conhecimentos e capacidades para jogar é o próprio jogo.” Comédias, (2012) Deste modo a observação foi realizada do todo para o particular, começando por ver o nível global do jogo, sendo esse o nível da maior parte dos participantes e posteriormente verificam-se os destaques que poderão ser do nível acima ou abaixo relativamente ao jogo (Comédias, 2012).

Na área da ginástica, foi algo mais próximo dos objetivos definidos nas aprendizagens essenciais para cumprir o nível introdutório que é os alunos serem capazes de realizar os elementos da ginástica acrobática de pares e trios nas posições de base e volante e realizar em sequência e com elementos de ligação. Nesse sentido a partir da segunda etapa os alunos foram colocados em grupos de trabalho para o resto do ano letivo, nesta área específica, em que inicialmente o foco foi mais sobre o conseguir realizar os elementos e ao longo do tempo ir introduzindo os elementos de

ligação, coordenação entre os alunos e a música. Em relação às componentes da sequência, os alunos tiveram a liberdade de escolher e construir sua própria. Na ginástica de aparelhos foi através da realização dos elementos do nível de introdução e caso capazes dos do nível elementar.

Na área do atletismo, dentro dos possíveis planeei exercícios onde foi possível observar a técnica na sua totalidade, no sentido de observar todas as componentes da técnica e se os alunos cumprem os critérios de êxito verificando as suas dificuldades e carências.

Na área das raquetes, por ser a modalidade do ténis que não está presente nas AE, tive de adaptar critérios para as aulas de EF, nesse sentido li os PNEF que apesar de já terem sido revogados era o documento dos programas de EF utilizado até não há muito tempo e que possui uma parte referente ao ténis. Deste modo, utilizei a situação de 1+1, não tendo sido necessário mais nenhum outro exercício devido ao nível dos alunos.

Nas área da dança, devido ao tempo limitado, optei por realizar a avaliação inicial ao colocar músicas variadas e com ritmos marcados para ver como os alunos reagem às mesmas, se começam a dançar de alguma forma e também com a realização da sua atividade no ritmo da música, quer durante o aquecimento ou durante outros exercícios.

Na área de outras atividades, na escalada não realizei nenhuma avaliação inicial pois é algo que eles não realizaram anteriormente e tomei a opção de começar por abordar a segurança na próxima etapa. Relativamente à orientação, foi realizado o percurso fixo da escola, em que foram observados os tempos que o par demorou e os códigos escritos na folha de controlo.

Na aptidão física, pelas normas da escola a avaliação inicial foi realizada seguindo os testes do FIT escola de forma formativa. Nesta etapa e por motivos descritos anteriormente não os realizei com esta turma, no entanto utilizei os dados obtidos pelo professor titular. De referir apenas uma aluna que não realiza o teste do vaivém por ter asma e um atestado médico para que a impede de realizar exercícios que a levem a uma exaustão cardiorrespiratória.

Os resultados obtidos nos testes realizados pelo professor titular foram os seguintes:

Tabela 1 - Resultados dos teste FITescola AI

Testes de Aptidão Física	FZSAF	Zona Saudável	Perfil atlético
Vaivém	12 +1 com asma	2	8
Flexibilidade MI	14	8	1
Extensões de braços	5	12	6
Abdominais	8	9	6
Impulsão horizontal	3	11	9

Relativamente à formação de grupos, Siedentop (1998) refere que a mesma deve dar prioridade à interação de alunos de níveis distintos, pois também ajuda na promoção do desenvolvimento de competências sociais e afetivas, beneficiando o desempenho educativo, no entanto a criação de grupos homogêneos pode ser benéfica para situações de avaliação formal. Nesta primeira etapa dei a liberdade aos alunos para formarem os grupos entre si, por ainda não os conhecer muito bem e também permitiu-me observar as dinâmicas de grupo e os círculos sociais presentes na turma.

2.1.1. Balanço da 1º Etapa

Relativamente a esta etapa e devido à escola não possuir um documento que nos permita realizar avaliação inicial por critérios, em trabalho conjunto ambos os estagiários, decidimos criar uma divisão dos níveis de desempenho e dos seus critérios (Apêndice VII), tendo por base os documentos das aprendizagens essenciais, em documentos já existentes de outras escolas, como o caso da escola do Bom Sucesso que pertence à mesma zona da rede de estágios da Universidade Lusófona e também recorremos a documentos e matéria do primeiro ano de mestrado. A divisão desses critérios foi feita nos níveis introdução e elementar das aprendizagens essenciais, tendo cada um deles sido dividido em dois, ficando, parte do nível introdução (PI), nível introdução (I), parte do nível elementar (PE) e nível elementar (E). Esta divisão não foi aplicada ao nível avançado por o mesmo não estar presente no documento das aprendizagens essenciais e muito dificilmente os critérios desse nível podem ser trabalhados nas aulas.

Em relação à estrutura das aulas, dividi em quatro partes, em que uma parte inicial de informação inicial em relação ao que vai ser realizado e os objetivos e também o aquecimento com elementos enquadrados no mesmo referentes aos objetivos, uma segunda parte de desenvolvimento, onde se enquadram os principais exercícios da aula e a realização com grupos heterogéneos. A terceira parte mais perto do final da aula onde coloquei em grupos homogéneos, isto para permitir aos melhores desenvolver as capacidades do seu nível e não ser apenas trabalho cooperativo com os colegas menos bom e relativamente a estes últimos para ver as melhorias e o seu desempenho. Por fim, a quarta parte que engloba o retorno à calma, balanço da aula e uma ligação com a próxima aula. Sendo importante o trabalho em grupos homogéneos em determinadas partes das aulas, como afirma Siedentop (1998).

Deste modo, os jogos desportivos coletivos (JDC) avaliados foram o basquetebol e o andebol, tendo por base Comédias (2012) que defende a avaliação deve ser efetuada num contexto realista e autêntico do jogo, onde são expressas as habilidades, capacidades e conhecimentos dos alunos, sendo que estas quando realizadas de forma isolada e puramente analítica não garantem que sejam efetuadas em contexto de jogo. No caso do basquetebol, os exercícios utilizados foram o 3x3 e o 5x5, maioritariamente o 3x3 para avaliar o cumprimento ou não do nível introdução, em que foi introduzido uma dinâmica de rotação dentro do próprio jogo pelo número de alunos e também de forma a implementar um tipo de organização que foi utilizado em exercícios das próximas etapas. Posteriormente, o 5x5 foi utilizado para observar os alunos que cumpriam o nível introdução de forma a avaliar o seu desempenho relativamente ao nível elementar. Em relação à capacidade dos alunos, deparei-me com um tipo de divisão na turma, em que existe um grupo que está muito perto de cumprir o nível introdução e outra grande parte que são introdução baixo, existindo uma aglomeração no jogo destes últimos em que foram necessários os alunos com maior capacidade para o jogo fluir.

No caso do andebol o jogo utilizado foi o 5x5 (4+1x1+4) em que o mesmo ocorreu relativamente ao nível dos alunos, em que os menos bons por serem de nível introdutório baixo, apresentam os mesmos problemas que no basquetebol, sendo exatamente a mesma divisão descrita acima.

Nas restantes matérias existiu uma grande uniformidade no nível de desempenho, sendo que em algumas delas pelo facto de não as terem realizado anteriormente ou tê-lo feito muito pouco, como é o caso da escalada e ténis que não realizaram previamente e a orientação onde consegui informar-me de que apenas

realizaram uma aula no ano anterior, o que fez com que necessitassem de mais prática e algum conhecimento para cumprir o nível introdução. Ainda com níveis de desempenho mais baixos temos a ginástica acrobática e a área do atletismo.

As matérias onde a turma se apresentou melhor foi na ginástica de aparelhos, onde no minitrampolim necessitam apenas de ter um maior controlo no ar e definir melhor certas posições, no boque/plinto existem 6 alunos destaque, 5 pela positiva faltando-lhes o salto entre-mãos no plinto longitudinal para cumprir o nível elementar e pelo lado menos bom uma aluna que não consegue realizar por ter excesso de peso grau II o que provoca bastantes dificuldades, por esse motivo necessitou de um acompanhamento ao longo do ano para tentar chegar ao nível introdução.

Por fim, nas matérias da área do atletismo pela falta de prática nos anos anteriores, na corrida de barreiras, no salto em altura e no lançamento do peso não cumpriram o nível introdução. Demonstrando então que o princípio da continuidade influencia no desenvolvimento dos alunos, sendo fulcral para o mesmo ocorrer (Castelo et al, 2000).

A nível da aptidão física a escola realiza testes do FIT escola no início do ano de forma formativa para averiguar o nível inicial dos alunos, no entanto por motivos já descritos, não realizei os testes com esta turma, tendo aproveitado os resultados obtidos dos testes realizados pelo professor titular da turma. Em relação aos resultados, foram em grande parte na zona saudável ou acima de 9,5 valores na conversão para nota, com 7 alunos abaixo de 9,5 valores a nota obtida com a média dos testes. As componentes de aptidão que necessitaram de melhorar mais especificamente na turma foram a aptidão aeróbia e a flexibilidade dos membros inferiores, sendo estes os testes com pior desempenho isoladamente.

Relativamente ao clima, numa fase inicial pela forma de organização das aulas ser diferente daquilo que estavam habituados, senti um pouco de resistência por parte dos alunos em estar sempre em atividade com aulas menos pausadas, mas com o tempo essa resistência começou a deixar de existir. Nesse sentido o clima de aula foi positivo onde os alunos apresentaram uma boa relação uns com os outros e também uma boa relação professor-alunos e também realizavam tudo o que lhes é proposto. Clima esse que segundo Fernandes (2021), é essencial para o desenvolvimento e a aprendizagem das matérias por parte dos alunos.

Um outro fator que tive em atenção na formação dos grupos, para além dos seus níveis de desempenho e capacidades, é a junção de algumas alunas umas com as

outras pois em certos momentos das aulas se eu me distraísse começavam a falar de outros assuntos, perdendo o foco das tarefas.

2.2. 2º Etapa

Nesta segunda etapa, após já saber o nível de desempenho dos alunos, foram definidas prioridades para esta etapa, onde os mesmos estão mais perto de alcançar o sucesso no seu nível e também alguns objetivos a longo prazo para a terceira etapa ou até mesmo o final do ano. As prioridades são definidas para os alunos que ainda não atingiram a norma para o sucesso com matérias onde estão mais perto de o fazer e sentem maior à vontade e, para os alunos que já atingiram a norma de sucesso, realizam matérias que apresentam mais dificuldades. As matérias que a abordar já estão definidas no planeamento do GEF pelo que defini objetivos para cada etapa tendo isso em conta de forma que os alunos cumpram o nível de introdução que estão mais próximos e aos alunos com maior capacidade de trabalhar aquilo que têm mais dificuldade.

Deste modo defini os seguintes objetivos para esta etapa:

Quadro 4 - Objetivos da 2º Etapa de Lecionação

Objetivos da 2º Etapa de Lecionação
Colocação correta pelo espaço de aula de forma a ver todos os exercícios
Realizar avaliação formativa no decorrer das aulas
Implementação de uma estação específica de condição física (plano de treino)
Organizar e planear as matérias prioritárias para cada grupo de alunos
Utilização de grupos de aprendizagem heterogéneos

Tendo em conta a tabela dos níveis de desempenho (apêndice VII) apresento as prioridades e objetivos específicos para os grupos de alunos da turma (apêndice VIII), sendo que como referido anteriormente existiu bastante uniformidade entre eles. Referente à tabela em si, temos definidas prioridades para várias fases do ano letivo, alguns objetivos foram decididos para a terceira etapa pois penso que só nessa etapa é que os alunos iriam ser capazes de alcançar os objetivos, isto quer pelo seu nível inicial, mas também devido ao número de aulas e tempo disponível para a prática das

mesmas. Foram definidos também objetivo para o ano, isto significa que são objetivos que foram sendo trabalhados no decorrer do ano com previsão de cumprimento no final do mesmo.

Nesse sentido, para esta segunda etapa, as prioridades foram na área do basquetebol, andebol, corrida de barreiras, ginástica de aparelhos, salto em altura e dança.

Na corrida de barreiras, salto em altura e dança foi prioridade para a turma tendo em conta o seu nível, assim, no salto em altura foi realizado o salto de tesoura sobre uma fasquia com altura reduzida para um colchão de quedas. Na corrida de barreiras foi de alcançar os critérios do nível de introdução tendo como forma de o fazer exercícios de aquecimento barreiras, passando para uma corrida de barreiras e posteriormente introduzir competição entre os alunos de forma a motivar estes a executar a técnica a uma velocidade elevada.

Em dança como referido anteriormente já estavam definidas as matérias a abordar e por isso a dança a lecionar é o Chá Chá Chá, onde a leção foi feita com a aprendizagem do passo base sem música e a repetição do mesmo com música, de seguida foi introduzido um segundo passo sem e com música e repete-se a sequência dos passos aprendidos até então com música no decorrer da aula de forma autónoma pelos grupos e prosseguindo desta forma até a aprendizagem dos passos todos no decorrer das aulas. Estes grupos foram heterogéneos onde existia uma espécie de tutoria de pares, onde a imitação tem importância na aprendizagem dos alunos (Bandura, 1989).

Na ginástica de aparelhos, no minitrampolim o objetivo foi a meia pirueta para a turma, no entanto, nos saltos no boque/plinto já existiu uma diferenciação, pois cinco alunos apresentaram uma maior capacidade de execução e existiu ainda uma aluna que por medo e por ter algum excesso de peso não consegue realizar nenhum salto. Desta forma, a prioridade da maioria da turma foi o salto de coelho no plinto longitudinal como progressão para o salto entre-mãos no boque e a cambalhota à frente. Para o aluno 23 foi focar no salto ao eixo e tentar fazer com que perdesse o medo e para os alunos 7, 8, 9, 13 e 30 foi realizar o salto ao eixo no plinto longitudinal. Os exercícios serão na base da repetição da técnica com o fornecimentos de feedbacks.

No andebol a prioridade foi o remate em salto, o receber e enquadrar e a tomada de decisão de quando passar, rematar ou avançar, onde o exercício foi o de 2x1. Numa primeira fase o 2x1 pois o 3x2 era muito complexo para grande parte dos alunos.

No basquetebol, os critérios a desenvolver acabam por ser os mesmos com exceção do remate em salto que aqui é o lançamento na passada que é trabalhado com exercícios específicos e mais analíticos no início da aula e depois com a valorização do gesto técnico nos restantes exercícios (vale o dobro dos pontos por exemplo), potenciando o uso da técnica (Hattie & Timperley, 2007). O outro exercício utilizado foi o jogo dos 6 de forma a ter mais intensidade, pois como já utilizava um exercício mais lento de 2x1 no andebol. Existiu ainda mais à frente a passagem pelo jogo de 3x3.

No que concerne à aptidão física o método utilizado foi o treino intervalado em momentos da aula, sendo que a estratégia foi de no segundo período e final da segunda etapa, cada aluno começasse a fazer o seu plano de treino para um tempo definido, tendo em conta as suas dificuldades apresentadas nos resultados dos testes de FIT escola, posteriormente esse plano foi-me enviado de forma a fornecer feedback e correções. Este plano teve o objetivo de fazer os alunos praticar atividade física regularmente como indica a OMS (2020). A forma de controlo foi através de momentos de condição física na aula onde pedi para realizarem o seu plano, em que se os alunos soubessem o seu plano de “*core*” e o realizassem corretamente, saberia que muito provavelmente o praticavam em casa. O treino intervalado de alta intensidade (HIIT) ajuda a desenvolver as capacidades motoras dos alunos principalmente a capacidade cardiorrespiratória e o VO₂max, para tal o treino em adolescentes deve ser realizado 3 vezes por semana com intervalos de 30 a 60 segundos da atividade e igual de descanso com um tempo total de 7 a 15 minutos (Chandler & Stringer, 2020). Numa primeira fase, com o propósito de exemplificar e aplicar nas aulas, elaborei um plano direcionado à melhoria da capacidade aeróbia e ao desenvolvimento de todos os grupos musculares corporais (Apêndice XII), onde cada exercício foi realizado durante 30 segundos numa intensidade moderada a vigorosa e 30 segundos de descanso, passando depois para o próximo exercício e assim sucessivamente. O tempo total deste plano foi de 10 minutos, isto cumprindo o intervalo de tempo referenciado e também de modo a enquadrar nas aulas em concordância com as outras matérias.

Relativamente à formação dos grupos, pela diferença ser mais relevante nos aparelhos e nos jogos desportivos coletivos, com 5 de nível mais elevado, distribui os mesmos pelos grupos de forma a ajudarem os colegas. Outro fator que tive em conta foi a relações entre eles, pois existem alunos que ao ficarem juntos não vão estar focados na tarefa, mas sim a conversar, tendo de colocar os mesmos em grupos diferentes. Deste modo acabei por formar 4 grupos heterogéneos

Pelo mesmo motivo anteriormente de os grupos de alunos apresentarem necessidades semelhantes, significa que tiveram de passar pelas estações todas pelo máximo de tempo possível, nesse sentido tenho dividido o tempo pelos grupos, estão mais presente nas estações com prioridades mais próximas de serem concretizadas. Em determinadas matérias também foi possível colocar os alunos em trabalho autónomo mas supervisionado, como por exemplo na ginástica acrobática ou na dança, fazendo com que possa dar mais atenção a outras matérias como referido anteriormente.

2.2.1. Balanço da 2º Etapa

De forma geral nesta etapa os objetivos das prioridades foram alcançados o que possibilita continuar com o planeamento sem grandes alterações ao mesmo. Todavia, com as situações imprevisíveis meteorológicas e de greves dos professores, no mês de novembro acabei por não lecionar aulas práticas, sendo que nas aulas em sala de aulas aproveitei o tempo para abordar e ajudar os alunos na área dos conhecimentos ou para preparar materiais para as aulas práticas como foi o caso da escalada onde levei material de escalada para a sala de aulas e ensinei os alunos a realizar os nós necessários e a segurança.

Na corrida de barreiras, na dança e salto em altura os alunos conseguiram cumprir os objetivos definidos e cumprir o nível de introdução na corrida de barreiras e no salto em altura.

Na ginástica de aparelhos, nos saltos do minitrampolim os alunos já conseguiram realizar a meia-pirueta cumprindo o nível introdutório, assim como no boque onde os alunos conseguiram cumprir os saltos do I, com a exceção do aluno “problema”. Algo que me surpreendeu foi que os cinco alunos que estiveram a trabalhar no nível elementar conseguiram ultrapassar os objetivos do salto ao eixo no plinto longitudinal e ainda foram capazes de realizar o salto entre mãos.

No andebol e basquetebol, os alunos já conseguem o receber e enquadrar e melhoraram muito na tomada de decisão, o remate em salto também já o realizam sempre que em frente à baliza, no entanto no lançamento da passada existem ainda alguns alunos que cometem erros de execução. Já sendo possível aumentar a complexidade dos exercícios a aplicar nas aulas.

Na área da aptidão física, cada aluno já possui o seu próprio plano de treino com as correções necessárias já feitas, partindo agora da autonomia dos alunos o seu cumprimento em casa, sendo o controlo realizado como referido anteriormente.

Relativamente ao comportamento dos alunos de referir que existiram comportamentos desviantes e de empenho em alguns momentos das aulas o que defini como objetivo próprio de melhorar nas próximas etapas.

2.3. 3º Etapa

Nesta etapa os objetivos foram os seguintes:

Quadro 5 - Objetivos da 3º Etapa de Lecionação

Objetivos da 3º Etapa de Lecionação
Consolidar as aprendizagens de andebol e basquetebol
Lecionar as matérias de escalada e orientação, preparando a saída de campo
Concluir o desenvolvimento dos esquemas de ginástica
Começar a aprendizagem da técnica “ <i>Fosbury Flop</i> ” no salto em altura
Lecionação da dança tradicional portuguesa “Malhão”

Com a subida do nível geral da turma, comecei a utilizar grupos homogéneos com exercícios diferenciados para cada grupo em determinadas matérias como foi o caso dos JDC, de forma a aumentar a competitividade e a motivação dos alunos, especialmente dos mais aptos, continuando a utilizar em momentos grupos heterogéneos.

Na área do basquetebol e andebol continuei o desenvolvimento da tomada de decisão e no caso do basquetebol do lançamento na passada, mas nesta etapa utilizando mais o jogo e menos situações reduzidas. Deste modo, no basquetebol continuei com exercícios no início da aulas mais analíticos no lançamento na passada e a valorizar o gesto durante o jogo e com o 3x3. No andebol, já utilizei o 3x2 numa fase inicial pois os alunos já se mostraram capazes para tal e também o jogo de 5x5.

Na ginástica de aparelhos, no minitrampolim a turma teve como objetivo o salto em pirueta e o engrupado. No boque o objetivo passou pelo salto entre mãos. Em ambos os casos mais uma vez passa pela repetição dos saltos por parte dos alunos com o fornecimento de ajudas e feedbacks pela minha parte.

Na área da dança, a dança lecionada foi o Malhão do Minho já definido no planeamento do GEF como referido anteriormente, sendo o método utilizado o mesmo método de leção do Chácháchá.

Um outro objetivo nesta etapa foi na orientação, de realizar um percurso simples a pares num espaço apropriado seguindo um mapa simples, em que neste caso a escola possui percursos permanentes, cumprindo os critérios de introdução definidos nas AE, sendo que no final desta etapa realizou-se a saída de campo com uma atividade de orientação fora da escola.

Na área da escalada, após os alunos terem aprendido a realizar a segurança, nesta etapa subiram a parede permanente presente no espaço exterior 2 da escola e realizaram a segurança uns aos outros, sempre com a minha presença. Nesta área de referir que a parede possui 3 vias de dificuldades (fácil, média e difícil), sendo que a escola definiu critérios de avaliação tendo em conta qual das vias o aluno escalda e em quanto tempo. Assim sendo, nesta etapa o objetivo passa pelos alunos escalarem com a técnica correta e experimentarem fazê-lo nas três vias e na próxima etapa já foi a cronometrar o tempo em uma situação mais formal.

Como último objetivo desta etapa foi cumprir o nível de introdução no lançamento do peso, onde de forma similar à ginástica de aparelhos, os alunos repetem várias vezes o gesto técnico, tendo sempre correções e feedbacks da minha parte.

2.3.1. Balanço da 3ª Etapa

Nesta etapa ocorreu uma situação semelhante à da etapa anterior que foi no período do mês de fevereiro e no início de março, com a interrupção do Carnaval, os torneios da escola a ser em dias que acabo por ter aulas e ao professor titular da turma ter ido a Erasmus para outro país durante uma semana acabei por ter alguma interrupção das aulas. Sendo uma observação que faço que com o avançar do ano letivo sinto que as aulas vão sendo cada vez menos e que olhando para a próxima etapa, com as datas das atividades da escola e torneios definidas existem várias aulas que vou acabar por não lecionar novamente.

Em relação agora aos objetivos para esta etapa, na área dos JDC os alunos conseguiram cumprir o nível introdução o que significa que os objetivos definidos foram cumpridos.

Na ginástica de aparelhos os alunos não conseguiram alcançar nenhuma melhoria pelo simples facto da falta de repetição pois só tiveram três tempos de aula no espaço do ginásio que é o único que permite a prática desta matéria. Igualmente para o salto em altura na técnica de “*Fosbury Flop*”.

Na ginástica acrobática, o treino e desenvolvimento seguiu num bom ritmo, com um grupo a já ter completado o mesmo, e outros três nas fases finais, em que um ainda estava em dúvida na música a utilizar.

Na orientação os alunos conseguiram cumprir os objetivos definidos e inclusive na saída de campo conseguiram realizar o percurso corretamente.

Na escalada, foi um misto pois uns alunos já conseguem subir a parede de escalada com alguma facilidade e outros ainda demonstram algum receio especialmente com começam a ficar em maior altitude, relativamente à segurança já conseguem todos realizá-la corretamente.

No lançamento do peso, 6 alunos ainda não conseguiram alcançar os objetivos definidos e ainda não cumprem o nível de introdução, sendo que os restantes já o conseguem fazer.

Na dança, não foi possível concluir a lecionação da coreografia completa, faltando apenas um último passo, por motivos anteriormente descritos o que faz com que esta passe para a próxima etapa.

A nível da aptidão física, durante esta etapa os alunos realizaram os seus planos individualizados de treino na estação dedicada à aptidão física. Com isto existiu algum impacto positivo visível nos resultados obtidos nos testes FITescola, com a melhoria nos testes de abdominais e flexibilidade. Nos restantes testes, existiu uma manutenção dos níveis apresentados na segunda etapa, indicando a necessidade de prosseguir com a implementação da estação específica para a aptidão física.

Relativamente ao comportamento dos alunos, melhorou bastante comparativamente com a etapa anterior, relativamente ao empenho e momentos de distração (comportamentos desviantes) tendo falado e chamado a atenção dos alunos em questão o que levou a uma melhoria significativa neste aspeto.

2.4. 4º Etapa

Esta etapa representa o culminar das aprendizagens desenvolvidas durante todo o ano letivo, através da apresentação das competências e atitudes aprendidas durante todo o ano. Deste modo esta etapa teve os seguintes objetivos:

Quadro 6 - Objetivos da 4º Etapa de Lecionação

Objetivos da 4º Etapa de Lecionação
Consolidação das aprendizagens desenvolvidas
Utilização de momentos de avaliação formais para conferir resultados
Nas dimensões MAGIC, refletir sobre a intervenção do professor

Nesta etapa, a formação dos grupos, em especial nas matérias de JDC foram de carácter heterogéneo de modo a facilitar a aprendizagem e desempenho no jogo, nas restantes matérias mais no sentido de colaboração e ajuda/tutoria dos alunos melhores com os menos bons. Onde posteriormente existiu um momento com grupos homogéneos entre os melhores alunos.

No basquetebol, utilizar a situação de jogo 3x3, aplicando o constrangimento de valorização do lançamento da passada no dobros dos pontos de modo a incentivar a sua utilização, tendo em conta o condicionamento operante de Skinner (1984).

No caso do andebol, a situação utilizada foi de jogo 5x5 em campo inteiro, com o foco dos alunos conseguirem completar os critérios do nível introdutório das AE.

Na ginástica acrobática, o trabalho de desenvolvimento do esquema de ginástica ao longo do ano letivo resultou em um momento de exibição mais autêntica de forma a demonstrar as habilidades aprendidas (Lund, 1997).

Na ginástica de aparelhos, os momentos foram através da realização dos elementos gímnicos de forma isolada em cada um dos aparelhos, tendo em conta os objetivos específicos de cada alunos.

Na área do atletismo, para além dos momentos de realização isolada dos gestos, de forma a terminar todo o processo foram realizados momentos de avaliação mais formal em modo de competição. Na corrida de corrida de barreiras foi realizada competição entre os alunos numa pista de 60 metros. No lançamento do peso existiu uma maior foco nos 6 alunos que ainda não cumpriam a totalidade dos critérios do nível

introdução e posteriormente existiu a reprodução do gesto técnico com o incentivo também da competição ao comparar as distâncias de lançamento. Por fim no salto em altura, assim como nas competições normais da modalidade através do processo de eliminação à medida que a fasquia subisse.

Na área das raquetes, durante este ano, foi a primeira vez que os alunos tiveram contacto com a matéria de ténis, deste modo e pelo tempo em as aulas de EF ser limitado, tentei dar o máximo de tempo possível através da utilização do 1+1 com a meta de trocas de bola de 10 vezes. Apenas realizando o momento de avaliação sumativa nesta última etapa, através do jogo de 1x1. Assim e pelo nível de desempenho apresentado ao longo de todas as etapas, os objetivos prendiam-se com, manter uma posição base correta e regressar a essa posição após cada batimento, deslocar-se com oportunidade antecipando a trajetória da bola e os batimentos de direita e esquerda.

Ao nível da dança, por esta ser uma etapa mais curta que as anteriores optei por lecionar a dança tradicional internacional “Tsadik Katamar” pela sua simplicidade e facilidade de aprendizagem e concluindo a dança tradicional do “Malhão”, culminando em um momentos de avaliação em forma de exibição dos grupos, de modo a estes experienciarem situações próximas à realidade como menciona Lund (1997).

Na escalada, a abordagem terminou com a realização dos percursos da parede de escalada do espaço exterior da escola.

Na orientação, aproveitando o percurso realizado na saída de campo em conjunto com a realização de dois percursos permanentes da escola em momentos diferentes, em que neste último existem critérios de avaliação com intervalos de tempo para cada cotação.

A nível da aptidão física, a aplicação dos planos de treino individualizados continuou, culminando na realização dos testes FITescola como preveem os critérios do agrupamento, tendo sido obtidos os seguintes resultados:

Tabela 2 - Resultados dos testes FITescola

Testes de Aptidão Física	1º Etapa		2º Etapa		3º Etapa		4º Etapa	
	FZSAF	ZS e PA	FZSAF	ZS e PA	FZSAF	ZS e PA	FZSAF	ZS e PA
Vaivém	13	9+0	12	9+1	13	9+0	7	10+5

Flexibilidade MI	14	8+1	13	8+2	14	8+1	6	13+4
Extensões de braços	7	12+4	5	12+6	4	15+4	6	11+6
Abdominais	8	9+6	2	16+5	1	17+5	0	16+7
Impulsão Horizontal	3	11+9	3	11+9	2	11+10	1	12+10

2.4.1. Balanço da 4ª Etapa

No basquetebol o objetivo para 18 alunos foi de cumprir o nível introdutório, o que em parte aconteceu com a exceção de 8 alunos, em que faltou cumprir o critério do lançamento da passada. Neste ponto penso ser erro da minha parte no planeamento, pois deveria ter incluí um maior número de situações para isso não acontecer. Relativamente aos alunos que já cumpriam o nível introdutório, ao longo do ano fui trabalhando os critérios do nível elementar de passe e corte, aclarar a desmarcação e o trabalhar para receber, em momentos oportunos das aulas em preparação para um próximo ano, apesar de não ser uma prioridade deste grupo.

No andebol, todos os alunos foram capazes de cumprir os critérios do nível introdutório, cumprindo assim os objetivos definidos a longo prazo no início do ano a concretizar nesta etapa.

Na ginástica acrobática, os alunos demonstraram bastante empenho no planeamento e preparação da sequência, o que depois se demonstrou nas apresentações. As sequências demonstraram qualidade e cumpriram com os critérios das AE. De destacar apenas um grupo que no dia de apresentação faltou um elemento do grupo, assim remarquei uma data para a semana seguinte só para o mesmo, no entanto, quando chegou o momento dessa segunda oportunidade o grupo comunicou-me que não ia apresentar, nesse momento tanto eu como o professor titular da turma falamos com as alunas, mas em nada resultou.

Na ginástica de aparelhos, relativamente aos saltos no boque/plinto, 22 alunos cumpriram o salto ao eixo com exceção de uma aluna que possui excesso de peso grau II, o que dificultou bastante a realização do salto. O salto entre mãos foi realizado com sucesso por 7 alunos, sendo que 2 alunos destes conseguiram progredir para além dos objetivos iniciais e cumpriram também o salto ao eixo no plinto longitudinal.

Relativamente aos restantes 5 alunos conseguiram cumprir todos os saltos presentes nas aprendizagens essenciais, mesmo sem ser uma das suas prioridades.

No que se refere ao minitrampolim, todos conseguiram realizar os saltos do nível introdutório. Relativamente aos saltos do nível elementar, a pirueta não conseguiu ser realizada por nenhum aluno e o salto engrupado foi concretizado corretamente por 19 alunos.

Na área do atletismo, em relação à corrida de barreiras, a falta de materiais impossibilitou avançar para o nível elementar das AE. No lançamento do peso, os 6 alunos que faltavam já conseguiram cumprir o seu objetivo de cumprir o nível introdutório. Por fim no salto em altura, nenhum aluno conseguiu realizar corretamente os critérios do nível elementar, mais concretamente a técnica do “*Fosbury flop*”, necessitando de um maior tempo de prática para tal.

Na matéria do ténis, os alunos sentiram muitas dificuldades ao longo do ano, em parte porque pela escola não ter um espaço próprio de prática, durante a segunda etapa do planeamento estive a testar qual o melhor local para realizar o 1+1 e o tipo de adaptações adequadas. Nesse sentido, em relação aos objetivos definidos de denotar apenas que para toda a turma o critério de realizar o batimento de direita e de esquerda ainda necessitava de alguma qualidade, sendo algo inconstante.

Na dança, os alunos conseguiram cumprir e apresentar com qualidade as coreografias, até mesmo pela facilidade principalmente do “*Tsadik Katamar*”.

Ao nível da escalada, com o trabalho desenvolvido ao longo do ano, todos os alunos demonstraram-se capazes de montar e realizar a segurança e também de desempenhar a subida à parede de escalada com a técnica correta, cumprindo os objetivos definidos no início do ano.

Na orientação houve uma discrepância. Durante a saída de campo, os alunos conseguiram completar o percurso de orientação dentro do tempo estipulado, apesar de ser uma abordagem de orientação diferente, nomeadamente em forma de “*Pedipaper*”. No entanto, ao avaliar os percursos permanentes da escola, aproximadamente metade da turma obteve classificações em volta dos 9 valores, conforme os critérios estabelecidos para esta matéria, onde está estabelecido um conjunto de tempos que os alunos devem cumprir para alcançar cada classificação durante a avaliação dos percursos de orientação.

Na minha opinião isso acontece pois os tempos definidos para cada nota necessitam de uma atualização. Esta opinião não é apenas partilhada por mim mas por

outros professores também, onde já existe o plano para tal adaptação. Em que este tipo de objetivo necessita de ser adaptado ao tipo de alunos de modo que este também se motivem para os cumprir (Silva & Lopes, 2016). Devido à proximidade do final do ano letivo, o tema acabou por não ser discutido em reunião de grupo. O foco desta área concentrou-se na conclusão do percurso permanente da escola básica e na substituição de algumas balizas de orientação danificadas no percurso da escola secundária. No entanto, reconheço que possivelmente foi um equívoco da minha parte não ter abordado a questão dos tempos durante a reunião de grupo.

Relativamente à aptidão física com os objetivos de enquadrar os alunos na zona saudável, com as medidas e estratégias aplicadas ao longo do ano, foi cumprido em parte. Tendo em conta a tabela apresentada acima, pode-se concluir que a aptidão física dos alunos a longo prazo melhorou, principalmente a partir da aplicação continuada dos planos individuais de treino concebidos pelos próprios alunos. No entanto, apesar dos resultados nos testes de aptidão terem melhorado, ainda existiram alunos fora da zona saudável em apenas um ou em dois testes.

Na área dos conhecimentos os objetivos passaram por para além da aquisição de conhecimento dos vários temas, passou também por melhorar a qualidade dos trabalhos escritos e apresentados. Nesse sentido, a estratégia utilizada resultou pois os alunos foram capazes de cumprir com sucesso os elementos de avaliação propostos, onde ao longo do ano, conseguindo alcançar classificações positivas. É importante mencionar que apenas um dos grupos, no último elemento de avaliação desta etapa, optou por realizar a atividade em cima do prazo estipulado, o que resultou na falta de qualidade e conseqüente sucesso. Este grupo, que anteriormente havia demonstrado êxito, não conseguiu repetir esse desempenho positivo devido à decisão de realizar o trabalho no dia antes do prazo de entrega.

2.5. Professor a Tempo Inteiro

Segundo o protocolo de cooperação da Universidade Lusófona (2022/2023),

“a semana de «professor a tempo interior» (P.T.I.), que pode ser repetida, semana em que o estagiário prepara e leciona Unidades Didáticas do Currículo de Educação Física em turmas de outros professores (além do Orientador), dos diversos ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário, no âmbito da Escola ou do Agrupamento da Escola. A preparação, realização e avaliação destas ações implica a aceitação e o apoio dos Professores titulares das turmas.” Protocolo de cooperação da Universidade Lusófona (2022/2023),

Deste modo, em trabalho cooperativo com outros professores planeei e lecionei as aulas de turmas diferentes durante uma semana, por estar a estagiar num agrupamento com escola básica e secundária, procurei fazê-lo em turmas de ambas as escolas pois são alunos de idades diferentes e por isso as metodologias também poderiam no ser.

Mesmo antes da realização desta atividade, em conversas com outros professores tenho procurado compreender a disponibilidade e abertura dos outros professores para me permitirem fazer o PTI nas suas turmas e trabalharem comigo para tal, ao qual não encontrei qualquer entrave e inclusive os professores gostaram das mesma e tiveram sempre bastante cooperativos a ajudar.

Tendo em conta estes aspetos escolhi as turmas, dispondo assim esta semana de uma carga de 24 tempos letivos incluindo o desporto escolar.

Quadro 7 - Horário PTI

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:15 – 9:05					
9:15 – 10:05				7°C	
10:20 – 11:10			11°PTCP		
11:20 – 12:10	12°LH2	12PM		11° LH1	
12:20 – 13:10			12°LH2		
13:20 – 14:10	DE Voleibol Secundária	DE Voleibol Básica		DE Voleibol Básica	
14:20 – 15:10					
15:25 – 16:15	8°C	11° LH1			
16:25 – 17:15		EDF . 10° PGD			
17:25 – 18:15	7°C			8°C	

Posteriormente, o meu trabalho passou por ir assistir a algumas aulas destes professores para ver o modo como trabalhavam e para ver a dinâmica das turmas. As turmas acabaram por para além de pertencer a diferentes anos de escolaridade, apresentar diferentes números de alunos, o que me permitiu passar pela experiência de planear, gerir e controlar as aulas.

Uma das coisas que acontece foi que os professores trabalham maioritariamente por blocos, no entanto tiveram uma completa disponibilidade para eu lecionar as aulas por etapas.

O planeamento das aulas foi feito em conformidade com os professores titulares de cada turma, sendo que foi-me dada a liberdade para o fazer da forma como pensei mais correto, tendo sempre como é óbvio a definição das materiais, objetivos e grupos de trabalho em conjunto com os professores e posteriormente a aceitação dos planos de aulas.

Levei esta atividade como uma forma de aprender e foi isso mesmo que aconteceu, após as aulas lecionadas recebi feedbacks dos professores que tentei corrigir logo na aula seguinte, coisas que não me apercebia que poderia estar a fazer e que às vezes é necessário umas outras pessoas dizer-nos. Um exemplo disso foi nas aulas do 8º ano, eu até então estava habituado a dar aulas apenas no ensino secundário e não projetava tanto a voz pois não necessitava, no entanto no ensino básico é necessário fazê-lo para os alunos prestarem melhor atenção. Também me deparei como uma situação que foi o nível dos alunos que sabia que era baixo mas não pensava que fosse tanto e que o tipo de feedbacks tem de ser diferente e mais específico nos alunos mais novos e com mais dificuldades. De modo geral, ajudou-me a melhorar as minhas capacidades de instrução e gestão da aula e dos seus tempos.

De referir ainda que tenho realizado PTI o ano letivo inteiro com uma turma do 10º ano, turma à qual tinha começado a minha lecionação no início do ano. Como já explicado no início do relatório, por ser uma turma do ensino profissional, tive de mudar a minha turma de lecionação, no entanto por ter a oportunidade para tal e pelo horário das aulas ser logo de seguida ao da minha turma principal, decidi continuar como coadjuvante de forma a ganhar mais experiência e por ser algo que tenho estado a gostar de fazer.

2.6. Balanço Final

Neste capítulo do estágio tive de dirigir um processo de ensino aprendizagem, tendo por base os critérios e objetivos definidos pelo agrupamento para o desenvolvimento dos alunos no final da escolaridade obrigatória, onde adotei o modelo por etapas, tendo sido este fulcral na direção de todo este processo no ano letivo.

Deste modo, foi necessário definir objetivos para cada uma das etapas de forma a poder ter um trabalho como professor mais eficaz (Silva & Lopes, 2015 e 2016). Sendo um dos desafios deste tipo de processo para o professor, segundo Schunk & Rice (1987) a criação e adequação de objetivos desafiadores ao longo do ano e com metas exequíveis (Silva & Lopes, 2016), levando a incentivar os alunos na sua participação nas aulas e conseqüentemente melhorar o seu desempenho, sendo isto algo que deve-se ter feito mais. Deste modo, no decorrer do ano procurei sempre realizar uma avaliação formativa para uma melhor gestão e adaptação do ensino fase às características dos alunos e das suas dificuldades no decorrer do ano, sendo uma das estratégias utilizadas o de questionar os alunos sobre respetivas matérias.

O facto de ter começado a lecionar um mês mais tarde, obrigou-me a tomar decisões na AI, de forma a poder recuperar desse atraso relativamente ao planeamento e para poder enquadrar os alunos mais antecipadamente. Isso fez com que opta-se por não avaliar as matérias pelos quais os alunos nunca tinham praticado, recorrendo posteriormente a uma avaliação formativa, tendo sido caso disso a matéria da escalada por exemplo onde decidi começar pela aprendizagem da segurança antes mesmo de começarem a escalar a parede.

Relativamente à diferenciação dos objetivos e do ensino, acabou por não ser dos mais difíceis com esta turma pelo simples facto de ser uma turma bastante homogénea, onde a grande maioria da turma tem um nível baixo em praticamente todas as matérias e o grupo restrito de alunos melhor em algumas matéria é-lo nas mesmas. O que fez com que existissem dois grupos principais de alunos diferenciados, quando não era a turma toda praticamente no mesmo nível para determinadas matérias, o que me acabou por facilitar em parte o planeamento e a formação de grupos.

Refiro ainda que as maiores dificuldades que senti ao longo do ano foi na planificação da etapas e das UD, no sentido de conseguir enquadrar e organizar as matérias tendo em conta a rotação dos espaços e possibilidades dos mesmos. Com isto, existiram momentos em que tive de testar exercícios em determinados espaços e ver o que resultava melhor ou não resultava, como foi o caso da matéria de ténis que teve momentos de teste no pavilhão e nos espaços exteriores de forma a ver o que era mais adequado para os alunos e para o cumprimento do objetivos definidos. Uma outra dificuldade foi relacionada com esta mesma matéria do ténis pois é uma modalidade que não tinha tido contacto prévio, tive contacto com o padel numa cadeira de faculdade, no entanto existem nuances diferentes nas modalidades, o que fez com que eu fosse obrigado a ir estudar os critérios dos programas e as características e gestos técnicos

da modalidade, de modo a ser capaz de ensinar e esclarecer possíveis dúvidas dos alunos.

No decorrer do ano também fui tendo outro tipo de dúvidas na avaliação sumativa ou em alguma outra matéria, algo que procurei sempre falar com os professores do agrupamento e orientadores de modo a me esclarecer, o que foi bastante benéfico para mim e para o meu caminho como professor. Sendo esta procura de esclarecimento entre colegas é essencial para resolver determinados problemas e duvidas (Sinelnikov et al, 2016).

Em relação à aprendizagem dos alunos, os objetivos definidos na AI, de maneira geral foram alcançados. Esse cumprimento, principalmente nas matérias de basquetebol e andebol que necessitaram de maior atenção e feedbacks, com uma tentativa de quando possível e necessário enquadrar exercícios específicos para os melhores alunos nestas matérias. Assim como a ginástica acrobática, onde numa forma de descoberta guiada, tentei guiar e ajudar os alunos pelo caminho certo.

O trabalho desenvolvido a nível da aptidão física, que para além de ter demonstrado resultados positivos, permitiu que os alunos adquirissem conhecimentos e autonomia para poderem realizar exercício físico fora da escola.

Destaco também a importância da observação e o contacto que tive com diferentes ciclos escolares durante o PTI, algo que me permitiu ter a experiência e o confronto com uma heterogeneidade de alunos e da forma como é necessário ao professor adaptar-se ao tipo de alunos presente. Também o planeamento em conjunto com outros professores permitiu-me compreender diferentes formas de planear e gerir as aulas de EF.

O contacto com os diferentes ciclo também foi importante pois permitiu-me entender o estado e o nível das aprendizagem dos diferentes alunos de vários anos e turma e observar as diferentes forma de aprendizagem.

Como no agrupamento os professores planeiam por blocos, só o facto de estar a fazer planeamento por etapas, já tornou as minhas aulas diferentes das dos outros professores, onde apresentava várias estações com três ou quatro por aula e tentei sempre ao longo do ano realizar as matérias definidas em todos os espaços, como foi o caso da ginástica onde os colchoes eram apenas utilizados no ginásio e onde comecei a montar uma estação de ginástica com colchoes no pavilhão.

Realço algumas mudanças positivas por parte dos outros professores do GEF com a presença de estagiários no núcleo, que foi que alguns professores começaram a

implementar mais estações nas suas aulas ao invés de ser apenas aulas por blocos e também alguns professores a começar a utilizar os colchões no pavilhão, algo que não acontecia, os mesmos eram apenas utilizados no ginásio.

3. Direção de Turma

Segundo o protocolo de cooperação da Universidade Lusófona (2022/2023), o estagiário acompanha o trabalho do diretor de turma em três subáreas, na relação com os encarregados de educação, apoio aos alunos e coordenação pedagógica, devendo ainda desenvolver um projeto e especificar em qual das subáreas irá se centrar a sua intervenção. Pelo Decreto-Lei nº 51/2012:

“O diretor de turma ou, tratando-se de alunos do 1.º ciclo do ensino básico, o professor titular de turma, enquanto coordenador do plano de trabalho da turma, é o principal responsável pela adoção de medidas tendentes à melhoria das condições de aprendizagem e à promoção de um bom ambiente educativo, competindo-lhe articular a intervenção dos professores da turma e dos pais ou encarregados de educação e colaborar com estes no sentido de prevenir e resolver problemas comportamentais ou de aprendizagem.” (Protocolo de cooperação da Universidade Lusófona 2022/2023).

A turma ao qual foi realizada acessória ao diretor de turma foi a mesma turma da área de lecionação e por isso pelos mesmos motivos, comecei a acompanhar a meio do primeiro período o que fez com que não fosse possível estar presente na primeira reunião de pais realizada no início do ano letivo. Relativamente à reunião entre os professores da turma não se realizou pelo facto de que são os mesmos que acompanham a turma desde o 10º ano e por isso não sentiram a necessidade da mesma ocorrer.

Em relação à turma através do observado por mim e em conversa com a diretora de turma, era uma turma responsável e que segundo as palavras da DT, “Não dão trabalho nenhum”, pois não acontecem ocorrências. Pode-se referir que nas restantes disciplinas que não EF, em certos momentos das aulas os alunos necessitam de ser chamados à atenção por estarem a conversar uns com os outros Relativamente às notas dos alunos, existem várias negativas em algumas disciplinas ou notas positivas baixas rondando entre os 10 e os 12 valores, o que segundo os professores nas reuniões do grupo de turma, deve-se a problemas na postura dos alunos referente ao estudo, onde os mesmos não o fazem e possivelmente não têm motivação para o fazer.

3.1. Projeto de Direção de Turma

O projeto de direção de turma que pretendo aplicar neste ano letivo, teve como tema a continuação de estudos no ensino superior, isto por ser um curso de Línguas e Humanidades onde os alunos já se encontravam no 11º ano e onde muitos deles ainda não sabiam o que escolher para continuar os seus estudos e também pelos motivos explicados acima com a falta de estudo e motivação para tal. Este projeto esteve principalmente ligado com a subárea do apoio aos alunos e também indo ao encontro de um dos problemas descritos do projeto educativo do agrupamento que é a baixa expectativa de que os alunos prossigam os estudos após a escolaridade obrigatória.

De acordo com o plano de turma e através da reunião do grupo de turma, percebi que existia o problema do empenho e motivação nas aulas, para além das classificações obtidas por parte dos alunos nas disciplinas serem negativas ou positivas baixas, existindo a preocupação por parte dos professores relativamente a se os alunos seriam capazes de prosseguir estudos e em que áreas. Deste modo, este projeto tem como objetivos em primeiro lugar informar das possibilidades que o curso onde os alunos se encontram tem e onde se podem especializar (Licenciatura), como segundo objetivo a motivação para estudar e concluir o curso com uma boa média, pois a mesma é o que permite aos alunos ingressarem ou não no curso que pretendem.

Deste modo, o projeto foi através de trabalho autónomo por parte dos alunos, onde os mesmos realizam um trabalho em grupo, onde cada grupo pesquisou sobre uma área que tinham interesse e relacionada com o curso e posteriormente apresentar diante da turma as possibilidades dentro dessa mesma área, possibilitando também um debate e esclarecimento de dúvidas. As áreas não puderam ser repetidas nos grupos e foram aceites por mim e pela diretora de turma de modo a fazer sentido para o curso em que se encontram. Este tipo de trabalho autónomo foi possível pois pela minha observação e lecionação de aulas, os mesmos demonstraram capacidade e responsabilidade para tal, só necessitando que lhes seja dada a possibilidade e valorizado o esforço.

Quadro 8 - Planeamento do Projeto de Direção de Turma

Planeamento para Projeto de Direção de Turma			
1º Etapa	2º Etapa	3º Etapa	4º Etapa
Conhecer os alunos	Inquérito aos alunos sobre a continuação de estudos	Produzir os produtos finais	Realização das apresentações
Conhecer os professores	Agrupar os alunos		Partilha da documentação
Identificar os aspetos críticos	Produzir o programa em conformidade com os alunos		
Identificar possibilidades			

3.1.1. 1º Etapa

A primeira etapa deste projeto, passou mais por conhecer a forma de ser dos alunos nas outras disciplinas para além de EF, pois são aulas que apresentam características totalmente diferentes e podem em certos momentos pedir outro tipo de competências da parte dos alunos. Deste modo, em reunião de CT e em conversas com a DT e os restantes professores, consegui obter uma caracterização mais abrangente da turma. O que me permitiu identificar aspetos críticos como a falta de motivação para o estudo, o que faz com que os alunos não atinjam o seu potencial de aprendizagem e consequentemente apresentem classificações inferiores àquilo de que são capazes.

Levando às possibilidades, onde por serem alunos do 11º ano surgiu-me a ideia deste projeto e aquilo que reforçou o mesmo foi o facto de através da aplicação de um questionário (Apêndice XIII) e em conversas informais com os alunos, alguns deles admitirem não saber o que querem fazer no futuro a nível profissional, tendo escolhido o curso por gostarem da área. Um outro fator é que por ser o 11º ano, significa que já se encontram a meio do processo de escolaridade do ensino secundário, sendo que em pouco tempo terão de tomar a decisão daquilo que querem fazer nas suas vidas a nível profissional e para isso é muito importante estarem informados de todas as suas possibilidades antecipadamente ao invés de esperar pela conclusão do 12º ano e só depois decidir.

3.1.2. 2º Etapa

Para a segunda etapa, realizei um inquérito aos alunos sobre o tema da continuação de estudo de modo a saber se os mesmos sabiam o que queriam seguir após a escolaridade obrigatória ou se possuíam alguma área de interesse e também sobre se tinham conhecimento sobre as várias possibilidades do curso Linguístico-humanístico do qual estão inseridos.

Após o tratamento de dados verifiquei que alguns alunos tinham uma ideia da área que pretendiam seguir e que tantos outros ainda não sabiam ao que queriam se dedicar ou tinham apenas uma área de interesse. Deste modo prossegui a agrupar os alunos consoante os seus interesses e em conformidade com a DT e os alunos criei um plano de atividades para este projeto, com a produção dos documentos e apresentações a começar em janeiro, com uma apresentação final a acontecer no dia 14 de março diante da turma, do professor estagiário, da DT e do professor titular de EF.

3.1.3. 3º Etapa

A terceira etapa acabou por ser a produção daquilo que iriam ser os produtos finais, um documento com toda a informação que os alunos necessitavam saber sobre a área de estudos designada e um documento de apresentação. Relativamente ao tipo de informação presente nos documentos criados é relativamente aos cursos e faculdades existentes, às médias de entrada nos últimos anos desse curso, exames necessários, preços de propinas, candidaturas e outros, saídas profissionais e qualquer outra informação que o grupo possa achar pertinente como o tipo de cadeiras do curso por exemplo. De notar que após a concretização destes documentos eles foram enviados para mim, no sentido de eu fornecer os feedbacks ou correções necessárias.

3.1.4. 4º Etapa

Por fim, a quarta etapa que foi o culminar de todo o projeto com a apresentação do trabalho realizado pelos alunos (Apêndice XV). Para terminar todos os documentos foram partilhados com os alunos, sendo esses o produto final deste projeto. Durante as reuniões do grupo de turma seguintes fui obtendo os feedbacks relativamente à turma sobre a sua motivação, empenho nas aulas e classificações, de forma a aferir e realizar um balanço relativamente aos resultados e cumprimento dos objetivos deste projeto.

3.1.4. Balanço do Projeto

Relativamente à concretização deste projeto foi um sucesso, no sentido em que os alunos participaram ativamente e cumpriram com tudo o que lhes foi proposto o que possibilitou o cumprimento da calendarização inicialmente proposta.

Outro fator a ter em conta foi a colaboração com outros professores, principalmente com a DT e o professor titular de EF, sendo este projeto uma oportunidade de colaborar com outros, algo necessários para o desenvolvimento profissional (Armour & Yelling, 2007).

A integração entre disciplinas é uma abordagem interdisciplinar, que pode enriquecer a experiência educacional dos alunos, proporcionando uma visão mais ampla e constada dos temas abordados. Relativamente à interdisciplinaridade deste projeto, para além da premissa da orientação vocacional e profissional como principal do projeto em si, também foram englobadas outras capacidades e disciplinas intrinsecamente inerentes à realização desta atividade, nomeadamente ao nível do português pela componente de sintetização de informação recolhida, escrita para a apresentação, assim como a capacidade de comunicação verbal da apresentação em si. De uma outra forma, as escolhas dos alunos também podem ser olhadas de uma forma sociológica e relacionando com a psicologia de forma a entender as influências sociais e psicológicas nas escolhas de carreiras dos alunos.

A integração entre disciplinas é uma abordagem interdisciplinar, que pode enriquecer a experiência educacional dos alunos, proporcionando uma visão mais ampla e constada dos temas abordados.

O feedback dos alunos após as apresentações em relação ao que era pretendido na partilha de informação foi positivo, onde os mesmos sentiram que tinham as informações necessárias e os documentos para consulta em um outro momento. A avaliação deste projeto da minha parte teve um lado qualitativo e quantitativo. O qualitativo através de feedback dos outros professores e também com a reunião final de CT, relativamente ao empenho e motivação dos alunos nas aulas. Por outro lado o quantitativo, na melhoria ou não das classificações dos mesmos nas disciplinas.

Nesta fase de avaliação pós projeto acabaram por existir dois tipos de alunos, os que desceram as notas ou mantiveram notas baixas e aqueles que subiram as notas. Sendo necessário uma maior investigação para se poder realmente afirmar com certeza

de que esta correlação existe, olhando apenas na perspetiva deste projeto, não consigo considerar os resultados totalmente positivos.

Essa diferenciação penso estar relacionada com o facto de que as médias de entrada do ensino superior e especialmente para os cursos da área Linguístico-humanístico serem algo elevadas. Assim, os alunos que sentiram que muito dificilmente não conseguiriam ingressar poderão acabar por se desmotivar os mesmos, em relação aos alunos que mostraram melhorias foram os que tinham as notas mais altas ou aqueles que mesmo não tendo ainda a média necessária, ainda tinham uma boa possibilidade de lá chegar.

Um ponto a melhor poderia ser a realização de uma atividade complementar a estar de modo a realizar um maior acompanhamento pós e verificar se existiriam resultados melhores. Outro ponto é o de começar o projeto mais cedo no ano letivo e também em um ano de escolaridade menor.

3.2. Saída de Campo

A realização desta saída de campo foi uma atividade prevista de se desenvolver no decorrer deste estágio pedagógico e para tal foi necessário começar por identificar as possibilidades tendo em conta as características locais e os recursos disponíveis. Outro fator é a possibilidade de com esta atividade desenvolver a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos através de um relacionamento socio afetivo (Behrendt & Franklin, 2014).

Desta forma a realização desta atividade planeou-se tendo em conta as seguintes etapas e objetivos específicos em cada uma delas:

Quadro 9 - Planeamento da Saída de Campo

Planeamento para Saída de Campo			
1º Etapa	2º Etapa	3º Etapa	4º Etapa
Avaliação das possibilidades	Definir objetivos	Visita ao Local	Realização da Atividade
Avaliar os recursos disponíveis	Definir local e data	Definição das dinâmicas	
Definição de Oportunidades	Definir programação das atividades	Preparação dos recursos	
	Definir medidas de Segurança		

Numa parte inicial de escolha do que incluir na atividade e no local, fui procurar opções e orçamentos exequíveis para a realização da saída de campo, no entanto, por ser uma atividade com 23 alunos mais dois professores, acabou por resultar que o preço do transporte apenas já seria demasiado caro tendo em conta a situação socio económica da região e dos alunos, nesse sentido tentei fazer uma saída de campo que não abrangesse custos para os mesmos mas que ao mesmo tempo permitisse que os alunos tivessem uma boa experiência e se divertissem para além de aprender. Assim, aproveitando que estamos numa região do Ribatejo onde existem bastantes zonas ao ar livre, decidi fazer algo localmente, dando assim a possibilidade de os alunos conhecerem o que têm nas suas proximidades.

Relativamente à colaboração entre estagiários para esta atividade, devido à diferença de idades existente entre as turmas, achamos por bem não realizar em

conjunto, no entanto existiu uma colaboração na preparação e planeamento pois o local utilizado para a saída de campo de ambos os estagiários acabou por ser o mesmo.

Outro ponto a considerar inicialmente no estudo das possibilidades foi o de ser uma atividade interdisciplinar e que permitisse a colaboração com a DT e com outros professores do grupo turma.

Assim, já na segunda etapa, realização da saída de campo teve como objetivos gerais a aplicação de aprendizagens realizadas quer na aula de educação física quer nas outras disciplinas, promover a educação e preservação ambiental e promover uma alimentação saudável e nutritiva. O acompanhamento da atividade para além de eu mesmo, foi feito pelo professor titular de EF e pela diretora de turma.

Até ao local do parque foi realizada uma atividade de plogging, ou seja, uma caminhada aliada a uma recolha de lixo que fosse sendo encontrado no caminho até ao local. Caminhada esta através de uma zona ao ar livre fora da localidade e atravessando um passadiço à beira-rio. Desta forma os alunos tornaram-se agentes ativos na conservação ambiental, podendo levar ao desenvolvimento de atitudes e de uma relação positiva com meio ambiente (Otto & Pensini, 2017).

Após a atividade de plogging, foi feita uma pausa para os alunos se alimentarem, onde anteriormente forneci aos alunos um documento simples e curto sobre a importância de uma alimentação saudável e exemplos de refeições de pequeno-almoço e lanche de meio da manhã para que os alunos ganhem conhecimento do tipo de opções que existem para uma alimentação saudável, tendo trazido alguma dessas opções para a saída de campo. Incluí esta parte da nutrição pois ao falar com os alunos eles transmitiram-me que muitos deles não tomavam o pequeno-almoço diariamente, ficando as manhãs de aulas sem comer, esta pausa numa lógica de atividade experimental (Kolb & Kolb, 2005), serviu para ser realizada uma reflexão sobre a problemática e a sua importância.

A saída de campo ocorreu no Parque Urbano da Póvoa de Santa Iria, um parque bastante grande, com vegetação e também com algumas estátuas e pontos de interesse o que permitiu realizar orientação em "Pedipaper" com perguntas de todas as disciplinas presentes no currículo dos alunos. O percurso foi realizado a pares e possuía 15 pontos pelo qual os alunos tinham de passar e em cada ponto responder a uma pergunta, existiam pontos com duas perguntas pois o curso tem regime de opções no 11º ano e nem todos os alunos têm as mesmas disciplinas, assim o aluno respondia à pergunta da matéria que tinha aprendido. Na aquisição das perguntas e respostas fui capaz de envolver todos os professores o que permitiu promover a multidisciplinaridade.

Na terceira etapa, foi feita uma visita ao local de realização onde se realizou o percurso de orientação para, em conjunto com o professor titular da turma construir o mapa de orientação e também observar as condições locais de modo a prever as medidas de segurança necessárias e essenciais no planeamento deste tipo de atividades (Nabors, Edwards & Murray, 2009).

Em discussão com o professor titular da turma, optamos por incluir nesta atividade a participação de uma turma do 10º ano de gestão desportiva, turma à qual realizo o PTI no ano letivo todo como já explicado e que foram de forma a auxiliar na monitorização do “Pedipaper”, tendo sido os mesmos os responsáveis pelas gestões das perguntas e respostas em cada ponto, tendo esta atividade feito parte do currículo do seu curso.

Em termos de recursos utilizados:

Quadro 10 - Recursos utilizados na Saída de Campo

Recursos Utilizados				
Espaciais	Temporais	Humanos	Materiais	Financeiros
Parque Urbano da Povoia de Santa Iria	Dia 2 de março das 9h às 13h.	- 2 professores - 1 professor estagiário -45 alunos	-Luvas -Sacos do lixo -Mapas do percurso	Sem custos

3.2.1. Balanço da Saída de Campo

Considero esta atividade ter sido um sucesso no meu estágio, por ter sido capaz de a planear e realizar, mas também pela importância na colaboração com a DT e com os outros professores da turma e também por ter tido uma participação ativa e com o interesse dos alunos durante a realização da mesma.

Durante toda a atividade, mas principalmente na atividade de plogging, momento ao qual estive mais próximo dos alunos, consegui observar um bom ambiente e clima positivo que incluiu também alguma música e cantoria por parte dos alunos. Durante a reflexão os alunos inclusive trouxeram opções de comida saudáveis e participaram ativamente na reflexão, o que é importante no desenvolver de hábitos para um estilo de vida saudável (Yip, Gates, Gates & Hanning, 2016).

Em relação ao percurso de orientação, os alunos conseguiram cumprir dentro do tempo limite definido e de forma colaborativa na resposta às questões e problemas

apresentados. Em que posteriormente as respostas obtidas foram fornecidas aos professores e serviram para uma avaliação formativa por parte dos mesmos.

Um aspeto de referir que poderá ter sido menos positivo foi o facto de que o retorno à escola foi feito a pé por um caminho mais curto, mas que no entanto os alunos já demonstravam algum cansaço físico, algo a ponderar para uma atividade futura na minha carreira de professor.

4. Desporto Escolar

O objetivo desta área do estágio pedagógico é a coorientação de um grupo-equipa do desporto escolar, planeando, avaliando, dirigindo treinos e acompanhando as provas que integrem o plano de atividades, para além disso pode-se participar pontualmente ou continuamente nas atividades desportivas facultativas ao longo do ano, como torneios internos das várias modalidades, algum tipo de projeto desenvolvido pela escola, entre outros.

“Entende-se por desporto escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Decreto-Lei nº 95/1991, p. 942).

Relativamente à oferta existente no agrupamento é bastante (Anexo 03), sendo principalmente na escola básica pois é onde existe uma maior aderência por parte dos alunos em participar. Na escola secundária a oferta já é pouco pelo simples facto de que os alunos estão a participar cada vez menos no DE levando mesmo a terem existido faltas de comparência. Relativamente aos alunos da escola primária existem vários projetos de articulação com os mesmos de forma a poderem praticar atividade física e participar em várias modalidades. Por fim, existem também várias atividades e torneios definidos para o decorrer do ano para os alunos participarem e poderem competir entre si (Anexo 02).

4.1. Projeto da área de Desporto Escolar

Relativamente ao desporto escolar que coordenei foi o voleibol da escola secundária do Forte da Casa, tendo estado também presente nos treinos da equipa da escola básica. O treinos da equipa da escola básica acompanhei de forma a aprender mais sobre a metodologia dos treinos da modalidade, visto não ser a minha área de especialização como é o caso da professora titular que foi jogadora e treinadora de voleibol. No caso do grupo-equipa da secundária, foi criado este ano, após alguns anos sem ter existido, porque existiam vários alunos que progrediam da equipa da básica mas depois não existia a continuidade e também vários alunos que apesar de não terem

participado anteriormente, apresentavam vontade de o fazer. Por esta procura existir, questionei sobre o porquê de não abrirem a modalidade, levando a que fosse feito, aproveitando a presença do estagiário.

O projeto desta área acabou por ser isso mesmo, a criação de uma equipa de voleibol para os alunos da secundária (escalão de juvenis), isto porque ao contrário da escola básica onde existe uma boa oferta, na escola secundária com o passar do tempo e a adesão dos alunos com tendência a diminuir ao longo dos anos, levou a que varias modalidades deixassem de ter equipa de DE, incluindo a de voleibol. Um exemplo disto foi que no ano anterior a este, a escola teve falta de comparência num dos encontros de uma outra modalidade devido à falta de alunos. No entanto o voleibol sempre teve alunos interessados, no entanto nos últimos anos não existiu a disponibilidade de um professor.

Nesse sentido, este projeto teve como objetivos dar continuidade à equipa da escola básica, dando a possibilidade de os alunos que praticaram poderem continuar na equipa de juvenis e, como segundo objetivo promover a prática de atividade física, pois muitos alunos não praticam qualquer modalidade fora da escola e os treinos de DE são mais uma oportunidade de o fazer. Como terceiro e último objetivo, é criar as bases para poder existir continuidade na equipa de voleibol e para que possa continuar nos próximos anos.

Quadro 11 - Etapas do Projeto Específico DE

Etapas do Projeto DE			
1º Etapa	2º Etapa	3º Etapa	4º Etapa
Identificar as possibilidades	Proposta do projeto	Implementação do projeto	Balanço do projeto
Conhecer o tipo de alunos do AGEFC	Definição de objetivos	Inscrição em competição DE	Avaliar as possibilidades

4.1.1. 1º Etapa

Numa fase inicial desta área tive de decidir em qual modalidade me inserir, ao qual optei pelo voleibol, tendo observado as equipas da escola básica, a oportunidade de intervenção não era muito, pelo que estavam bem estruturadas e sem nenhuma necessidade à primeira vista. Identifiquei que as principais necessidades eram mais pronunciadas na escola secundária, onde havia uma carência notável da prática atividade física por parte dos alunos fora das aulas de educação física. Onde a prática

de atividade física é essencial para um estilo de vida saudável, em que segundo Jenkins & Fajardo (2007), o sedentarismo é o terceiro maior problema a nível mundial. Sendo que o número de adolescentes fisicamente ativos é inferior a 50% (Silva e Costa, 2011).

Também me foi informado por parte dos professores do agrupamento que existiam alunos com interesse em praticar voleibol, mas que não existia uma equipa. Por fim, em conversa com a professora de voleibol, tomei conhecimento que estando relacionada também com o ponto anterior, os alunos que participavam nas equipas de voleibol da escola básica, ao transitar de ciclo para a secundária não poderiam continuar com essa prática.

4.1.2. 2º Etapa

A proposta para este projeto surgiu em conversa com o orientador da escola, onde em conjunto definimos que este projeto poderia ser uma boa ideia para o projeto. O próximo passo foi falar com a professora de voleibol no sentido de existir um professor responsável visto que eu ainda era estagiário, ao qual ela aceitou, ficando definido que eu é que ia “ser o principal” na lecionação dos treinos. Com isto a proposta foi levada ao GEF e aprovada, possibilitando a sua continuação.

A definição de objetivos gerais e específicos, relativamente aos objetivos gerais, como já referidos antes, passaram por dar oportunidade aos alunos da escola secundária de praticar a modalidade e ao mesmo tempo dar continuidade às equipas da escola básica; tendo como segundo objetivo o de promover a prática de atividade física. O objetivo específico deste projeto foi ter uma base com um número suficiente de alunos para participar nas competições DE, deste modo foi definido um número entre 12 e 15 alunos. Não tendo sido possível cumprir este numa fase inicial do ano, passou para ter pelo menos esses alunos no final do mesmo de modo a passar para o próximo ano letivo.

4.1.3. 3º Etapa

Na fase de implementação do projeto, começou com o de definir o espaço e o tempo onde decorreram os treinos, tendo de ter em conta a utilização dos espaços por outras atividades e o melhor horário para os alunos serem capazes de comparecer aos treinos. Inicialmente o suposto era ser duas sessões de treino com uma hora cada, no

entanto não existia essa disponibilidade horaria e de infraestruturas, deste modo, acabou por ser apenas um treino semanal de 2 horas à segunda-feira a partir das 13:20h hora ao qual não existem aulas de EF no pavilhão e os alunos não têm aulas.

Nesta primeira fase inicial de informar e captar alunos para os treinos foi feita através de cartazes com as informações que os alunos precisam saber, como horas, dia, etc. Também é partilhado nas redes sociais do agrupamento de escolas, através de publicações no “*Facebook*” e “*Instagram*”. Em que o limiar que quero atingir é de 12 a 15 alunos a participar assiduamente nos treinos.

No início do ano letivo, a escola também teve uma atividade no dia europeu do desporto na escola dia 30 de setembro, onde foram realizadas atividades das várias modalidades com desporto escolar, ao qual na reunião de planeamento da atividade dessa semana decidiu-se abrir o voleibol na secundária. Por ter dado a ideia e ficar a coorientar a modalidade, fiquei responsável pela estação da mesma. A atividade consistia no momento das aulas de educação física das várias turmas, ao invés de uma aula convencional, os alunos vinham experimentar as várias estações, onde depois cabia a nós os professores de divulgar o nosso grupo-equipa, assim como eu fiz com o voleibol. Durante o tempo de aulas de cada turma existiu uma gestão do tempo de forma a poderem passar por todas as estações presentes. Na minha perspetiva foi uma boa iniciativa e teve um resultado positivo, pois consegui captar o interesse de alguns alunos no desporto escolar de voleibol.

Com isto, faltou apenas comparecer no horário definido dos treinos e começar os treinos. Inicialmente compareceram 6 alunas regulares, que passaram a 5 pois uma delas deixou de ir. Mais tarde a meio do segundo período escolar consegui encontrar 10 alunos do sexo masculino, através das docentes do pavilhão que me informaram da existência de alunos que pediam uma bola de voleibol para jogar no intervalo, deste modo abordei os alunos de modo a integrar a equipa. No início do terceiro período escolar, apesar de ser perto do final do ano, aceitei mais uma aluna interessada, de forma a no próximo ano poder existir uma base com mais elementos na equipa, podendo até caso se mantenham, competir com uma equipa masculina e outra feminina.

4.1.4. 4ºEtapa

Esta etapa acaba por ser um balanço do projeto e averiguar as possibilidades de continuação no próximo ano letivo, visto que já não estarei presente e será necessário algo outro professor ser o responsável pela equipa e treinos.

Esse balanço em primeiro foi feito com o orientador da escola e com a professora responsável das equipas de voleibol do agrupamento, onde tirando o facto de não ter existido competição pela falta de número de alunos necessários nos prazos de inscrição às competições de DE, o projeto foi um sucesso. Em que, recebi o feedback de que as dinâmicas dos treinos e o clima foram sempre bastante positivos, onde também conseguimos captar alunos suficientes para cumprir o objetivo definido inicialmente. Outra parte do balanço surgiu com os alunos, onde juntei todos no início de um treino no final do ano e à conversa com eles expliquei a situação de que no próximo ano não estaria no agrupamento e que por isso era necessário outro professor, mas que o mais importante era os alunos estarem lá no próximo ano, ao qual eles demonstraram vontade e comprometimento para tal.

4.2. Caracterização do grupo-equipa

Os alunos inscritos no grupo-equipa têm idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, com alunos do 10º e 11º anos, sendo um total de 16 alunos, 6 raparigas e 10 rapazes. No início do ano estavam presentes apenas 6 alunas, sendo que uma delas mais tarde acabou por sair da equipa, tendo posteriormente a meio do segundo período escolar entrado 10 rapazes e no início do terceiro período mais uma rapariga. De destacar que são alunos responsáveis e que no treino demonstram a vontade de praticar e aprender. Os alunos que se juntar inicialmente cumpriam os critérios do nível introdutório das AE, em relação aos alunos que se juntaram já no segundo período, estes já eram de um nível mais que avançado onde dois destes jogam voleibol em um clube local.

Sendo mais específico, relativamente ao nível das alunas no início do ano, eram um grupo bastante homogéneo em que já se conheciam todas. Relativamente às suas capacidades no voleibol, apresentavam como principais dificuldades o serviço por cima, já conseguindo realizar o por baixo, alguma dificuldade na qualidade de execução dos gestos técnicos principalmente a receção em manchete e por último a dinâmica dos três toques, onde faltava ganharem o hábitos de a realizar sempre que possível.

Relativamente aos recursos, a escola possui todos os necessários para a prática de voleibol, incluindo a marcação de um campo de tamanho oficial para jogos de 6x6 no pavilhão da escola secundária, onde são realizados os treinos e as marcas de dois campos de tamanho reduzido utilizado no jogo de 4x4. Pela disponibilidade do espaço,

os treinos decorrem uma vez por semana, segunda-feira, das 13h20 até às 15h10, ocupando dois tempos de lecionação.

4.3. Planeamento Geral

Assim como o planeamento da área de Lecionação, o plano anual desta área também teve quatro etapas: Prognóstico, prioridades, progresso e produto. Na primeira etapa o objetivo foi determinar as capacidades e aptidão dos alunos relativamente ao voleibol. Na segunda etapa, o objetivo de melhorar a realização dos gestos técnicos que os alunos apresentam mais dificuldades (relação aluno-bola). A terceira etapa mais focada no jogo de equipa e na coordenação do grupo em modo de preparação para jogos (aplicação do gesto técnico em diferentes situações). Por fim a quarta etapa teve como objetivo a consolidação das aprendizagens desenvolvidas e balanço do progresso dos alunos no ano letivo.

Em relação ao tipo de treinos, foram momentos onde tentei sempre manter um clima positivo com o grupo e deste modo, em todos os treinos tiveram a presença de música, onde enquanto preparava o treino os alunos podiam livremente ter contacto com a bola. Estando divididos em quatro partes: uma primeira com a informação inicial sobre os exercícios e objetivos que iriam ser realizados; a segunda parte o aquecimento geral e específico tendo em conta o restante treino; a terceira parte com exercícios específicos de gestos técnicos e também de dinâmicas coletivas, como pode ser o exemplo de o exercício 2x1, onde um jogador serve e os dois do lado oposto realizam três toques, finalizando em remate; por fim a quarta parte onde é realizada situação de jogo. Deste modo, a tabela seguinte apresenta a periodização das etapas:

Quadro 12 - Plano anual de lecionação no DE de Voleibol

Periodização das Etapas					
Período	1º Período		2º Período		3º Período
Etapas	1º Etapa	2º Etapa		3º Etapa	4 Etapa
Semanas	6 Semanas	8 Semanas	10 Semanas		4 Semanas
Etapas		Objetivos Específicos			
1º Etapa – Prognóstico		-Identificar o nível dos alunos -Criação de rotinas -Formação de grupos			
2º Etapa – Prioridades		-Melhoria na realização dos gestos técnicos em que apresentam mais dificuldades. -Melhoria de componentes táticas			
3º Etapa – Progresso		-Desenvolvimento e aperfeiçoamento dos conteúdos -Desenvolver as dinâmicas de equipa (movimentações e posicionamento em campo) -Competições (jogos de concurso)			
4º Etapa – Produto Consolidação e balanço		-Consolidação das aprendizagens desenvolvidas e preparação para o ano letivo seguinte			

4.3.1. 1º Etapa

Esta primeira etapa caracterizou-se por ser a avaliação inicial relativamente ao voleibol, deste modo e por ter apenas 6 alunas, como Comédias (2012) utilizando um cenário próximo ao real ao observar de um todo para os específicos, apliquei o jogo 3x3 em campo reduzido para averiguar o nível de jogo das mesmas, especialmente os gestos técnicos, a capacidade de manterem a bola no ar e posteriormente a dinâmica dos três toques. Mais tarde, utilizei também modos de jogo adaptadas para poder averiguar com melhor a qualidade do serviço e da receção ao serviço através de um jogo onde estão colocadas 4 de um lado da rede prontas a receber e 2 do lado oposto a servir por baixo e depois por cima.

Com isto, as alunas cumprem o nível introdução das AE, tendo como principais dificuldades alguma qualidade de execução, a dinâmica dos três toques, o serviço por

cima e a receção ao serviço em manchete, conseguindo com mais qualidade quando a receção é possível em passe.

4.3.2. 2º Etapa

Relativamente à formação de grupos, por ser um número pequeno de praticantes e apresentarem o mesmo nível, foi um grupo homogéneo onde mesmo nas situações em que dividi os alunos, as competências a desenvolver foram as mesmas.

Na parte inicial da aula enquanto eu preparava a aulas, os alunos podem estar livremente com a bola de voleibol, a fazer passes entre eles ou outra atividade relacionada com o voleibol, servindo também um pouco de aquecimento. O restante do aquecimento é através de exercícios dinâmicos onde são abordados a posição base, a deslocação e também a corrida de balanço e colocação dos apoio no remate em salto e também na execução do bloco, preparando já para as etapas seguintes.

Os exercícios utilizados posteriormente foram de 2x1, com um de uma lado a servir por cima com dois do lado oposto da rede a receber em manchete, utilizar a dinâmica dos três toques e finalizar em passe colocado ou em remate em apoio. O aluno que serve, após servir desloca-se para perto da rede para executar o bloco.

Numa parte mais avançada desta etapa quando as alunas já demonstravam mais capacidade e melhor qualidade de execução comecei a utilizar o mesmo exercício da primeira etapa de 2x4, com 4 de um lado a receber e 2 do lado oposto da rede, onde uma serve e a outra desloca-se e realiza o bloco.

Terminando sempre os treinos com jogo 3x3, de forma a aplicar tudo o que foi desenvolvido durante a sessão.

4.3.3. 3º Etapa

Na transição da segunda para a terceira etapa foi quando entraram na equipa os 10 alunos que praticavam voleibol nos intervalos da escola, o que me permitiu começar a aplicar e trabalhar num campo maior de 6x6 com exercício diferentes.

Nesta etapa a formação de grupos já foi diferente onde a utilização foi maioritariamente com grupos heterogéneos e alguns exercícios com grupos homogéneos.

Nesta fase como primeiro exercício do treino continuei a utilizar o de 2x1 mas em espaços maiores, de modo a consolidar as competências referidas na etapa anterior. Neste exercício os grupos foram heterogéneos inicialmente, mais tarde comecei a utilizar grupos homogéneos para que os alunos com mais capacidade comesçassem a poder receber a minha ajuda no serviço por cima em salto e na capacidade de receção do mesmo.

A meio desta etapa, através da avaliação formativa que fui fazendo comecei a aplicar exercícios para o remate em salto, onde eu estava colocado na posição 3 com uma fila na posição 2 e outra na posição 4 que me iam passando a bola, eu devolvia em passe para o mesmo aluno realizar o remate em salto.

Pela qualidade dos alunos que chegaram e pela capacidade de as alunas já fazer com que o 3x3 e 4x4 seja mais fácil, comecei a trabalhar o 6x6 e as suas dinâmicas coletivas. Nesta fase utilizei exercícios variados para as desenvolver, começando com dinâmicas de ataque onde estão alunos a servir de um lado para 6 colocados em posições prontas a receber do lado oposto para terminar com o remate em salto. Mas tarde comecei com as dinâmicas defensivas no sistema defensivo em W. com o passador a ser o responsável pela distribuição e pelo segundo toque. Em que o primeiro exercício mas analítico passava por eu estar em cima de uma mesa nas posições 2, 3 e 4 em que os alunos do lado oposto começando nas posições normais de 6x6, tinham de se deslocar consoante a minha posição para conseguirem defender o meu remate, tentando terminar sempre com finalização ao terceiro toque. A progressão deste exercício foi através de ataques sucessivos em vagas, em que a dinâmica de defesa mantêm-se, mas desta vez, ao invés de ser eu a colocar a bola são alunos a executar o remate variando de lado, colocam a bola no passador, passador devolver e finaliza em remate.

Para terminar, os treinos terminavam sempre em 6x6 para aplicarem estas dinâmicas novas aprendidas em jogo.

4.3.4. 4º Etapa

Esta quarta etapa por ter sido bastante curta e por através de uma avaliação formativa, os alunos ainda não tinham automatizado as mecânicas coletivas, tendo vezes que em jogo não as aplicavam e por esse motivo, os exercícios passaram muito por numa fase inicial do treino trabalhar as capacidades base e os gestos técnicos,

passando para os exercícios de dinâmica coletiva já descritos e terminando em jogo 6x6, de forma a consolidar estas aprendizagens.

4.4. Balanço Geral

Relativamente à primeira etapa, durante a realização da mesma apenas tinha a presença de 5/6 alunas a cumprir o nível introdução das AE. Apesar de serem apenas este número de alunos a procura de cativar um número mais elevado continuou até ao final do ano, de forma a poder deixar uma base forte para um próximo ano letivo.

Deste modo, comecei a trabalhar os critérios do nível elementar. O facto de serem este número reduzido de alunos obrigou-me a trabalhar em jogo reduzido de 3x3, o que foi benéfico no desenvolvimento do hábito e lógica por detrás da dinâmica dos 3 toques em situação de jogo (Holt et al., 2002). Ao mesmo tempo, no aquecimento e com outro tipo de exercícios fui procurando ajudar a que melhorassem a qualidade de execução dos gestos técnicos do voleibol.

Nesta segunda etapa o desenvolvimento foi notório pois a minha plena atenção no treino esteve focada neste único grupo o que ajudou a elevar o seu nível, deste modo, foi-me possível progredir para outro tipo de competências como o remate em salto, o serviço por cima e a nível coletivo passar para exercícios de defesa a 4.

Na transição da segunda para a terceira etapa foi quando descobri um grupo de alunos que jogava voleibol nos intervalos das aulas e convidei-os a fazer parte do grupo equipa de DE. Assim o número de praticantes aumentou para 15 alunos regulares em todos os treinos, fazendo com que o objetivo inicial referente ao número de praticantes alvo fosse alcançado. De notar que o nível destes alunos já ultrapassava os critérios descritos nas AE, o que em conjunto com o desenvolvimento das alunas presentes desde o início do ano, tive de elevar o grau de dificuldade e adequar os objetivos a componentes mais táticas do jogo de 6x6 sem nunca deixar para trás o desenvolvimento de uma boa base na execução dos gestos técnicos.

Com isto, na terceira etapa os objetivos foram de dinâmicas de equipa em situações de ataque e defesa e os seus respetivos posicionamentos para atuar nas várias situações de jogo. Nesta fase, foi onde se denota uma maior diferença no nível dos alunos pois entraram na equipa alunos que praticavam nos tempos livres e onde dois deles fazem parte de um clube de voleibol local.

Durante as fases mais iniciais dos treinos acabei por criar grupos de trabalho heterogêneos numa dinâmica de tutoria de pares para ajudar na melhoria de algo gesto técnico como o caso do remate em salto por exemplo. O mesmo em jogos reduzidos de 1x2, 3x3, 4x4, onde existia o papel de tutor e tutorado, onde com a partilha de objetivos comuns cria uma interdependência positiva entre alunos através da interação (Leitão, 2010). Ao mesmo tempo, quando possível e em momentos oportunos tentava ajudar os melhores jogadores em alguma lacuna que observasse, como por exemplo na execução do serviço por cima em salto.

A quarta etapa foi muito curta pois ao ser apenas um treino por semana acaba por ter apenas 5 sessões. Por esse motivo continuei a treinar as dinâmicas de equipa no ataque e defesa, deixando bastante tempo das sessões de treino para o jogo 6x6. O desenvolvimento especificamente nesta etapa não foi muito grande, mas que no culminar do ano todo, especialmente às alunas que estiveram desde o início do ano, o seu desenvolvimento foi bastante positivo. Um marco que posso assinalar foi que no final do segundo período escolar existiu o torneio escolar de voleibol, onde essas alunas formaram uma equipa e acabaram por ganhar esse torneio, o que também acabou por motivá-las mais para continuar no DE de voleibol.

Tendo em conta tudo isto descrito, penso que este projeto foi um sucesso, pois conseguimos criar um grupo-equipa com número suficiente de praticantes com um bom desenvolvimento na aprendizagem do voleibol, onde o necessário agora é um professor do agrupamento querer e ter a disponibilidade assumir a equipa, podendo participar em competições de carácter misto ou de carácter masculino. O aspeto menos negativo foi a falta de competição com alunos de outras escolas, pois nas datas definidas para as escolas se inscreverem para tal, a equipa ainda não possui número de alunos o suficiente e quando o fez, já tinha passado o prozo. No entanto, os alunos demonstraram interesse em continuar com a equipa no próximo ano, sendo apenas necessário carga horaria de um professor de EF para fazer acontecer.

4.5. Atividade Interna

Neste subcapítulo apenas de referir as atividades internas ao qual tive a oportunidade de ser um agente ativo na sua realização, o que considerei como oportunidade de aprendizagem e também como forma de ganhar experiência como professor.

Em primeiro, participei em todos os torneios e atividades de inter-turmas realizados no agrupamento, ajudando na montagem e desmontagem, entrega de medalhas e no controlo das atividades. Neste ponto ainda acompanhei os alunos ao corta-mato regional, antes e depois das provas, estando também responsável pelo aquecimento dos mesmo.

Pela necessidade de ajuda, em alguns torneios de basquetebol e um encontro de ginástica, foi-me solicitada a ajuda com as respetivas equipas de DE do agrupamento o que prontamente aceitei sem qualquer problema, vendo isso como uma oportunidade de experienciar algo diferente.

Deste mesmo modo e através do PTI realizado durante todo o ano com alunos do curso PGD, tive a oportunidade de os acompanhar a uma maratona em Vila Franca de Xira e também de estar presente e ajudar no controlo de uma ação de formação de nível 1 e 2 de arbitragem de desporto escolar de basquetebol para os alunos.

Estive presente igualmente numa visita de estudo ao centro de alto rendimento do Jamor, com estes mesmos alunos do PGD.

Também acompanhei os alunos do 7º ano ao torneio regional UNICEF, ao qual estive responsável pela equipa de futebol. Pelos alunos terem conseguido obter o primeiro lugar, obtiveram o apuramento para o torneio nacional em Pombal, ao qual também os acompanhei, tendo sido uma experiência pessoal bastante gratificante.

Para terminar de referir apenas que acompanhei todas as equipas dos vários escalões de desporto escolar de voleibol a todos os torneios.

A participação nestas atividades todas, fez com que na minha opinião pode-se ter uma experiência de estágio mais enriquecedora e também me permitiu ter contacto com escolas e professores diferentes de várias zonas do país.

5. Projeto Seminário

Neste capítulo encontra-se descrito o desenvolvimento de uma atividade científico-pedagógica, onde foi identificada uma problemática, realizado um estudo sobre a mesma, é proposto uma solução do problema, avaliação de resultados e consideração de conclusões. (McNiff & Whitehead, 2010).

O projeto nesta área a realizar está inserido no tema da avaliação formativa, tendo como objetivo o de lançar a discussão sobre a avaliação inicial e a sua aplicação e também o objetivo operacional de realizar e apresentar uma proposta de protocolo de avaliação inicial ao grupo de educação física.

O sucesso deste projeto foi medido pelo facto de gerar uma discussão significativa e também alguma possível intencionalidade dentro do grupo de educação física e potencialmente, o mesmo decidir começar a realizar o PAI, pois este é uma ferramenta que serve para ajudar os professores a planear o ano letivo dos alunos de forma inclusiva e com a continuidade das aprendizagens, dando tempo a todos os alunos de serem capazes de realizar as varias matérias e não ser apenas o fator de valorizar os melhores no momento e mudar de matéria de seguida fazendo com que os menos aptos logo ai comecem a ficar para trás. Assim este processo ajuda o professor a ver as capacidades iniciais dos alunos de forma a adaptar os exercícios aos mesmos e facilitar o sucesso e não ser os mesmos exercícios para todos e “bola para a frente”.

5.1. Revisão de Literatura

Avaliação Inicial

O protocolo de Avaliação Inicial é um documento que tem como principal objetivo permitir ao grupo disciplinar de Educação Física ter uma base fundamentada de orientação para o desenvolvimento curricular dos alunos.

A avaliação inicial permite ir ao encontro de duas das orientações das aprendizagens essenciais necessárias para a qualidade do ensino em educação física, a inclusividade e a diferenciação do ensino. Essas diretrizes têm como objetivo estabelecer as condições ideais para uma prática pedagógica personalizada, considerando as necessidades e possibilidades de cada aluno, com base nos objetivos programáticos estabelecidos para o ano e respetivos ciclos. Segundo Carvalho (1994),

para os alunos realizarem a aprendizagem que levam ao seu desenvolvimento é primeiro necessário começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades.

A importância da avaliação inicial reside no objetivo de identificar as competências, necessidades e dificuldades dos alunos em diversas matérias do próprio ano letivo, permitindo simultaneamente, rever e atualizar os resultados obtidos no ano anterior.

A avaliação inicial é realizada através da observação da participação dos alunos em situações de referência. A partir das informações apuradas e da identificação das principais dificuldades e necessidades dos alunos, os professores podem planejar, estabelecendo objetivos desafiantes, mas exequíveis para os alunos e definir estratégias de ensino para as etapas seguintes do ano letivo.

Segundo os planos nacionais, as matérias encontram-se especificadas em três níveis, Introdução, Elementar e Avançado. Assim, tendo em conta a realidade atual dos alunos, é proposto uma reajuste com uma inserção de subníveis, deste modo os níveis encontram-se subdivididos em, Introdução (Parte Introdução e Introdução) e Elementar (Parte Elementar e Elementar), o nível Avançado tendo em conta as aprendizagens essenciais deixa de ser utilizado e por isso não está incluído neste documento. O aluno para cumprir um nível deve ser capaz de realizar os critérios desse mesmo nível e do anterior, um exemplo seria que para o aluno cumprir o nível Introdução e começar a trabalhar o nível Elementar deve em primeiro lugar cumprir os critérios do PI e depois do I cumprindo assim o nível.

Os objetivos desta avaliação abrangem diversos aspetos, incluindo a avaliação do nível inicial e das potencialidades em todas as matérias. Além disso, procura-se identificar alunos com desempenho crítico em matérias específicas, bem como determinar as áreas prioritárias da turma. Considerando também para o planeamento a organização das etapas e aulas, formação de grupos e questões de segurança.

Outros objetivos incluem a definição das grandes etapas do ano letivo, a recolha de informações para estabelecer os objetivos prioritários para a segunda etapa, a obtenção de dados para elaborar ou reformular, em grupo, o plano plurianual, estabelecendo metas por ano e definindo objetivos mínimos. Por fim, visa-se realizar uma primeira abordagem socioafetiva com os alunos e proporcionar-lhe contato com os temas e matérias a serem desenvolvidas na disciplina, assim como começar a criar as rotinas que as aulas de educação física terão ao longo do ano. Na perspetiva delineada, a avaliação inicial desempenha um papel significativo na avaliação

pedagógica dos alunos, uma vez que as atividades são cuidadosamente planeadas para proporcionar aos mesmos a oportunidade de atingir os objetivos de aprendizagem predefinidos (Silva & Lopes, 2016).

O FITescola é integrado nesta fase, uma vez que possibilita a obtenção de dados referentes a duas componentes da aptidão física que são consideradas relevantes pela sua associação à saúde geral e o adequado funcionamento do organismo. As duas componentes são a aptidão aeróbica e a aptidão neuromuscular (abdominais, extensões de braços, impulsão horizontal e flexibilidade dos membros inferiores)

Método

Tendo em conta o plano plurianual, os alunos serão submetidos a diferentes situações praticas de forma a abordar todas as matérias que serão lecionadas ao longo do ano letivo num período de quatro a seis semanas logo no início do ano letivo após as férias de verão, de modo a também passar por todos os espaços de aula. Mesmo que exista alguma matéria que só vá ser lecionada no terceiro período, a avaliação inicial sobre a mesma deve de ocorrer na mesma no sentido de poder projetar a aprendizagem e os objetivos a desenvolver numa etapa mais adiante.

Na observação da participação dos alunos deve partir-se do diagnóstico do nível em que o aluno se encontra para prognosticar o nível em que o aluno deve ser colocado a aprender (nível em que manifeste alguma dificuldade que poderá ser superada).

Os alunos serão avaliados em situações de exercício critério nas áreas da ginástica de solo, ginástica acrobática, ginástica de aparelhos e no atletismo. No caso dos jogos desportivos coletivos, o método utilizado para a avaliação inicial é através do jogo jogado, mais próximo ao contexto real do jogo. *“O cenário real e autêntico em que se expressam todas as habilidades, conhecimentos e capacidades para jogar é o próprio jogo.”* (Comédias, 2012). Deste modo a observação será realizada do todo para o particular, começando por ver o nível global do jogo (através dos indicadores), sendo esse o nível da maior parte dos participantes e posteriormente verificam-se os destaques (com os critérios) que poderão ser do nível acima ou abaixo relativamente ao jogo (Comédias, 2012).

5.2. Objetivos Operacionais e Procedimentos

A escolha de objetivos está associada aos dominós da aplicação, acessibilidade, valor e aceitabilidade afetiva. Portanto, de acordo com D'Hainaut (1980), o processo de seleção deve considerar critérios de utilidade, critérios económicos e critérios pedagógicos.

Deste modo, a realização deste projeto foi dividida em quatro etapas. Com a primeira a ser a recolha de informação e revisão bibliográfica, a identificação de um problema e a sua caracterização, assim como entender o porquê da origem desse problema.

A realização deste documento (Apêndice IX) teve em conta as aprendizagens essenciais em conjunto com o planeamento plurianual do agrupamento, de forma a ser construído para cada modalidade e área de ensino presentes nesses documentos. Com a inclusão de alguns exemplos de grelhas de observação de modo a tornar o processo de simples aplicação e fácil leitura que possua as informações necessárias para o planeamento.

Com a aplicação do PAI, o professor deve possuir dados o suficiente para ser capaz de identificar o nível de desempenho a que os seus alunos se encontram, quais as suas prioridades e definir objetivos operacionais a curto e longo prazo, sendo estes passos parte fulcral do processo de ensino-aprendizagem com vista ao tipo de aluno ideal que o agrupamento pretende formar à saída da escolaridade obrigatória.

5.3. Planeamento

A realização deste projeto teve como base o planeamento por etapas sendo assim, na primeira etapa ocorreu a recolha de informação, onde foram identificados os problemas específicos sendo que acabei por escolher este do PAI e conseqüentemente feita a sua caracterização através de entrevistas informais com os professores relativamente ao que estes pensam sobre a PAI, aquilo que gostariam de melhorar e entender o porquê da existência deste problema. Depois concretizei um enquadramento teórico de modo com referências bibliográficas poder mostrar o que é a avaliação inicial, para que serve e como se aplica.

Nesta segunda etapa de análise da informação obtida, deparei-me com o facto de que os professores do GEF planeavam por blocos e que não realizavam avaliação

inicial, isto porque como estipulavam as ordem das matérias no início do ano, na opinião de alguns professores, não fazia muito sentido realizar uma AI para uma matéria dado 4/5 meses depois. No entanto, nenhum deles está “fechado” à ideia de um protocolo de avaliação inicial e da sua aplicação, desde que sejam explicadas e discutidas essas mudanças em grupo de forma a estarem todos em conformidade e realizarem as coisas de forma correta.

Foi possível assim verificar que todos os professores praticam aquilo que está estipulado pelo agrupamento, seguindo os critérios de avaliação e as normas definidas, demonstrando também uma preocupação sobre uma boa aprendizagem dos alunos. Tudo isto se resume a uma filosofia profissional de cada um, pois a grande maioria não realiza a avaliação inicial pela forma como aprenderam e por isso não estão habituados a fazê-lo, onde ensinam por blocos e planeiam numa estrutura rígida, o que dificulta a aplicação de um PAI.

Dai a ser importante a criação destes momentos de discussão com todos os professores presentes de forma a poder mudar estes hábitos, sendo uma vantagem o interesse e a cooperação existente.

A terceira etapa aconteceu na última reunião do GEF do ano letivo, onde eu e o meu colega de estágio apresentamos ambos os projetos seminário. Contando com a presença de todos os professores do grupo e também como convidado o nosso orientador da faculdade António Quaresma, que para além dos feedbacks que forneceu, também ajudou na gestão da discussão que foi gerada após a apresentação.

Em relação ao PAI, as propostas de melhoria foram relativamente às grelhas de observação, com o objetivo do processo e que a sua utilização seja de forma simples e clara de modo a ajudar no restante planeamento. Sendo esse feedback também em relação ao posicionamento dos indicadores de desempenho e da zona onde são escritos os critérios para facilitar a própria perceção e de forma que seja possível partilharem entre si, como foi referido por um dos professores.

A discussão positiva gerada acabou por levar o grupo entre si a colocarem-se questões uns aos outros e inclusive a abordar outros temas que estão relacionados a este de como podem treinar este processo de aplicação do PAI, da autoavaliação, fazendo a ligação também ao projeto seminário do meu colega de estágio relativamente aos critérios de avaliação e deixando a ideia de que isto pode levar a outros seminários.

A quarta etapa culminou na discussão obtida após a apresentação, sobre o tema da AI em questão e também em correlação de outros temas já referidos. Nesse contexto,

uma discussão significativa surgiu entre os professores, destacando a importância dessas interações e a necessidade de ocorrerem com regularidade. Foi enfatizado que é crucial criar momentos em que todos possam participar dessas discussões. Além disso, foi concordado que faz sentido buscar maneiras de aprimorar a atuação coletiva, considerando a realização de avaliação inicial no início do ano como uma estratégia para alcançar esse objetivo. Para isso é necessário estarem todos em concordância e também adaptar outras coisas, como os critérios de avaliação que foi o projeto do meu colega de estágio, para assegurar que tudo se alinhe devidamente. No entanto, não existiu o comprometimento de que iriam fazer algo ou utilizar o que foi deixado, apenas que teriam de se reunir mais e discutir sobre estes temas para ver o que vale e não vale a pena modificar.

No que diz respeito ao meu propósito com este projeto, considero que não falhei, pois consegui transmitir as informações desejadas e promover uma discussão construtiva no grupo. No entanto, em termos pessoais, eu teria apreciado um comprometimento por parte do grupo em começar a realizar a avaliação inicial no próximo ano letivo.

5.4. Considerações Finais

A avaliação inicial permite aos professores cumprir com dois grandes princípios orientadores da inclusão e a diferenciação de ensino, apresentados como essenciais para a qualidade de ensino nas aprendizagens essenciais. Até ao momento cada um fazia da maneira que queria, mas após o seminário já existe o pressuposto de discutir sobre o assunto e uniformizar um método para ambas as escolas do agrupamento.

Deste modo é fundamental que o GEF colabore entre si de forma que todos os professores trabalhem em conformidades uns com os outros de forma a partilhar responsabilidades. Deste modo, definir um PAI para o agrupamento, utilizando ou reaproveitando aquilo que foi deixado pelo estagiário de forma a facilitar o planeamento, a definição de objetivos e a consequente avaliação, fomentando um ensino de qualidade neste processo complexo que é o ensino-aprendizagem.

Com a aplicação deste seminário foi possível começar a discussão relativamente a este tema e esclarecer relativamente à sua operacionalização e aplicação nas aulas, pois estes professores sabem da importância que este processo acarreta no que concerne ao restante ano letivo dos alunos. No entanto, demonstrar a preocupação para

Vítor Ruiz, Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física no Agrupamento de Escolas do Forte da Casa

com a qualidade do ensino e apenas conversar sobre não é suficiente, é necessário que o GEF como um todo se comprometa em melhorar os seus métodos e processos e passar à ação.

Conclusão

Este estágio pedagógico acaba por ser o produto de todo o trabalho desenvolvido ao longo de 5 anos como estudante, onde tive a oportunidade de testar e aplicar todos os conhecimentos e competências adquiridas nesse tempo. Este processo acabou por ser algo muito gratificante, mas ao mesmo tempo bastante desafiador pelas solicitações a nível profissional e pessoal, onde procurei uma constante melhoria para poder proporcionar aos alunos com que tive contacto uma boa experiência e um bom processo de ensino-aprendizagem,

Um ponto a destacar é a colaboração do início ao fim de todo o estágio com o meu colega de estágio do mesmo agrupamento, com os meus colegas de estágio de zona e com os professores ao qual tive contacto, o que foi essencial na concretização das atividades desenvolvidas. Segundo Roldão (2007), este trabalho colaborativo e cooperativo entre os professores é bastante importante na medida que permite “ensinar mais e melhor”.

Referente agora à lecionação, um primeiro problema depara-se com a complexidade da disciplina e do planeamento da mesma, onde por ser em um espaço de aula totalmente diferente e pela multitude diferente de matérias a abordar, não tendo uma forma clara de lecionar. Deste modo, a colaboração com os outros é fulcral para conseguir concretizar um planeamento eficaz e proporcionar aprendizagens significativas aos alunos.

No começo do ano letivo, tive a dificuldade de começar mais tarde a lecionação pelo motivo de ter trocado de turma um mês depois do início das aulas, o que fez com que tivesse de começar com a turma a avaliação inicial mais tarde. Por esse motivo e para não prejudicar o ano letivo dos alunos, tentei realizar a AI num tempo menor que as 6 semanas recomendadas, tendo sido uma vantagem neste caso o facto de no planeamento plurianual do agrupamento, as aprendizagens a abordar no ano já estarem definidas o que fez com que a AI se recai apenas sobre as mesmas.

Ainda na AI, no agrupamento existe a ausência de documentos orientadores, mais concretamente um protocolo de avaliação inicial, por não ser praticado na mesma. Isso levou a que em colaboração com o meu colega de estágio, preparar uma avaliação inicial seguindo as AE e as orientações de Carvalho (1994), sempre sem descorar das normas que a escola possui.

Após isso, vem a definição de objetivos globais para a turma e específicos para cada aluno ou grupos de aluno, em que esta definição e diferenciação de objetivos indispensável para o processo ensino-aprendizagem dos alunos (Silva e Lopes, 2016). As estratégias utilizadas para o cumprimento destes objetivos sempre que possível realizou-se através de processos autónomos, componente está presente no Projeto Educativo da escola como capacidade a desenvolver.

Ao longo deste ano letivo, existiram várias situações onde foi necessário, como professor estar constantemente a adaptar as metas, a forma de transmitir a instrução, de gerir e organizar as aulas e UD e também na organização dos grupos de trabalho. Onde em momentos foi mais benéfico trabalhar com grupos heterogéneos (Slavin, 1991) e em outros com grupos homogéneos (Fletcher, 2008), dependendo do tipo de objetivos e competência a desenvolver.

A avaliação para a aprendizagem, seguiu uma perspetiva construtivista de Shepard (2000), pelo processo ensino-aprendizagem ser dinâmico e complexo que necessita de constantes avaliações contínuas (Popham, 2006), de formas formais e também informais.

O PTI foi o projeto que teve o maior impacto imediato na minha aprendizagem, pois através da colaboração com outros professores permitiu-me planear tipos diferentes de aulas, em que no decorrer dessa semana e após as aulas lecionadas, fui recebendo feedbacks relativamente à minha atuação em aula por parte dos professores, destacando a importância desta colaboração na minha formação.

Na área de direção de turma trabalhei com outros professores que não de EF e também de ter o contacto com os pais e encarregados de educação dos alunos. De destacar as reuniões do CT para a realização do projeto desta área e a caracterização dos alunos para encontrar as possibilidades e problemas existentes.

Dependendo da situação dos alunos em que os alunos se encontravam este projeto acabou por demonstrar resultados diferentes, uns positivos, outros negativos e sem influencia, o que demonstra que o projeto tem vários pontos de melhoria e a necessidade de alguma atividade complementar na medida de motivar os mesmos aos objetivos definidos.

No Desporto Escolar, de destacar o apoio e cooperação com a professora responsável, que ao longo do ano ensinou-me muito em relação à forma de atuar e também sobre a modalidade de voleibol. Nesta área, algo observado foi a boa oferta existente de prática de DE para os alunos da escola básica, mas no caso da escola

secundária já não era bem assim, um pouco também pela falta de aderência dos alunos mais velhos. Deste modo o meu projeto tentou incidir nesse problema com a criação de uma equipa de voleibol na escola secundária, o que obteve resultados positivos para um primeiro ano, mas que necessita de um trabalho continuado nos próximos anos e que algum outro professor assuma o cargo.

O projeto seminário foi no sentido de ajudar o grupo a progredir no tempo, começando pela avaliação inicial e um possível protocolo de avaliação inicial, mas principalmente o objetivo de meter o grupo a discutir estes temas de forma a atualizar os seus métodos e instrumentos relativamente à EF. Conseguimos fazer isso, mas agora é necessário também o compromisso de todo o grupo para que a mudança ocorra e para que trabalhem todos em conformidade.

Para concluir de referir que este processo de estágio foi essencial para a minha formação como professor de EF, sendo as experiências que tive e as competências que desenvolver e tenho de continuar a desenvolver fundamentais não só na minha função de professor mas também como pessoa. De referir ainda que destes 5 anos de formação, esta componente de estágio pedagógico e a atuação no ambiente escolar foi o que me deu mais gosto.

Bibliografia

Armour, K. M., & Yelling, M. (2007). Effective Professional Development for Physical Education Teachers: The Role of Informal, Collaborative Learning. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(2), 177-200.

Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Psychology. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.

Behrendt, M., & Franklin, T. (2014). A Review of Research on School Field Trips and their Value in Education. *International Journal of Environmental and Science Education*, 9(3), 235-245.

Brás, J., & Monteiro, J. E. (1998). A Importância do Grupo para o Desenvolvimento da Educação Física. *Revista Horizonte*, 15(86), 1-12

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

Brocardo, J., Calçada, M., Carrillo, J., Encarnação, M., Gomes, C., Horta, M., Martins, G., Nery, R., Pedroso, J., Rodrigues, S., Silva, L., (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Lisboa: Ministério da Educação.

Costa, F. C. (1996). Condições e factores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal. *Boletim 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.

Castelo J., Barreto H., Alves F., Santos PM., Carvalho J., Vieira J., (2000). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: Edições FMH-ULT.

Chandler, R. M., & Stringer, A. J. (2020). A Comprehensive Exploration into Utilizing High-Intensity Interval Training (HIIT) in Physical Education Classes. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(1), 14-23.

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

Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., & Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (37), 61-80.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.

D'Hainaut, L., & Boavida, J. J. (1980). *Educação: dos fins aos objectivos: a análise ea concepção das políticas educativas, dos programas da educação, dos objectivos operacionais e das situações de ensino*. Livraria Almedina.

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

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

Fletcher, T. (2008). Grouping Students by Ability in Physical Education: The Good, the Bad and the Options. *Physical & Health Education Journal*, 74(3), 6-10.

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

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

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física-10º, 11º e 12º anos. *Ministério da Educação*.

Jenkins, C. D., & Fajardo, A. P. (2007). Construindo uma saúde melhor: um guia para a mudança de comportamento. In *Construindo uma saúde melhor: um guia para a mudança de comportamento* (pp. 348-348).

Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005). Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education. *Academy of Management Learning & Education*, 4(2), 193-212.

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

Lund, J. (1997). Authentic Assessment: It's Development & Applications. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(7), 25-28.

Marques A., Ferro N., & Carreiro da Costa F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 minutos. *Revista Gymnasium*, 1(4), 55-72.

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

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

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

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

Nabors, M. L., Edwards, L. C., & Murray, R. K. (2009). Making the Case for Field Trips: What Research Tells Us and What Site Coordinators Have to Say. *Education*, 129(4), 661-667

Organização Mundial de Saúde. (2020). *Recomendações da OMS para a Atividade Física e Comportamento Sedentário: Resumo*. Tradução do original pelo Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física (PNPAF). Lisboa: *Direção Geral da Saúde (DGS)*

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

Piéron, M. (1999). Para una Enseñanza Eficaz de las Actividades Físico-Deportivas. *INDE Publicaciones*.

Popham, W. J. (2006). All About Accountability: Assessment for Learning: Na Endangered Species? *Educational Leadership*, 63(5), 82-83.

Roldão, M. D. C. (2007). Colaborar é preciso: questões de qualidade e eficácia no trabalho dos professores. *Revista Noesis*, 71, 24-29.

Schunk, D. H., & Rice, J. M. (1987). Enhancing Comprehension Skill and Self-Efficacy with Strategy Value Information. *Journal of Reading Behavior*, 19(3), 285-302.

Shepard, L. A. (2000). The Role of Assessment in a Learning Culture. *Educational Researcher*, 29(7), 4-14.

Siedentop, D. (1998). Aprender a ensinar la educación física. *INDE Publicaciones*.

Silva, H., & Lopes, J. (2015). O Professor faz a Diferença no Desempenho Escolar dos seus Alunos - O que nos diz a Investigação Educativa. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 2, 62-81.

Silva, M., & Lopes, J. (2016). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: Objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista Electrónica de Educação e Psicologia*, (7), 12–31.

Silva, P. V., & Costa Junior, A. L. (2011). The effects of physical activity on the health of children and adolescents. *Psicol Argum*, 29(64), 41-50

Sinelnikov, O. A., Kim, I., Ward, P., Curtner-Smith, M., & Li, W. (2016). Changing Beginning Teachers' Content Knowledge and its Effects on Student Learning. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(4), 425-440.

Skinner, B. F. (1984). The Operational Analysis of Psychological Terms. *Behavioral and Brain Sciences*, 7(4), 547-553.

Slavin, R. E. (1991). Group Rewards Make Groupwork Work. *Educational Leadership*, 48(5), 89-91.

Sousa, J. (1992). Pressupostos, princípios e elementos de um modelo de planeamento em Educação Física. *Revista Horizonte*, 8(46), 1-8.

Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society*. Cambridge: Harvard University Press.

Yip, C., Gates, M., Gates, A., & Hanning, R. M. (2016). Peer-led Nutrition Education Programs for School-Aged Youth: A Systematic Review of The Literature. *Health Education Research*, 31(1), 82-97.

Bibliografia Legislativa

Decreto Legislativo n.º 95/1991, em Diário da República, 1.ª série, 26 de fevereiro 1991.

Decreto Legislativo nº 51/2012, em Diário da República, 5 de Setembro 2012.

Outros Documentos

Regulamento interno do Agrupamento de Escolas do Forte da Casa 2019/2023.

Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Forte da Casa 2021/2025.

Protocolo de Cooperação entre a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia e o Agrupamento (2022/2023).

Apêndices

Apêndice I – Unidade Didática 01

Escola Secundária Forte da Casa – Unidade Didática							
Professor	Turma	Etapa	Nº UD	Nº Aulas	Recursos Temporais		Recursos Materiais
Vitor Ruiz	11º LH1	Prognóstico	01	6	Terça – 50min Quinta – 90min		Coletes, Barreiras, Colchão de Quedas, Colchões, Fasquia, Postes, Minitrampolim, Marcas, Pinos e Bolas das modalidades.
Data	11/10	13/10	18/10	20/10	25/10	27/10	Avaliação: Avaliação Inicial
Nº Aula	1	2	3	4	5	6	Observações:
Espaço	E1	E1	G	G	E2	E2	
Matéria	Basquetebol				Basquetebol		
	Andebol					Andebol	
		Barreiras			Barreiras		
	Acrobática						
	Salto em altura						
	Minitrampolim						
	Saltos no Boque						
	Aptidão Física						

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo	Duração
	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula	3'
Parte Inicial	Aquecimento	A – Corrida, saltos, rotações, mobilização articular, multi-saltos e combinações. G B1 – Jogo da apanhada (com ou sem drible) P B2 – Jogo dos passes P C – Jogo de estafetas com drible e aquecimento dinâmico de barreiras E1 e E2 D – Circuito E2 (5 agachamentos com salto, 3 saltos barreirinhas, corre, 5 flexões, skipping baixo e alto, 3 burpees, carrinho de mão, 5 abdominais e bear crawl)	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras	7'

Parte Principal	Andebol	Situação de Jogo 5x5 em Campo Reduzido 25x14 metros	<p>NI</p> <ul style="list-style-type: none"> -Remate em salto -Armação do braço -Desmarcação à distância de passe <p>-Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante/bole e alvo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Recebe e enquadra-se com a baliza <p>NE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Desmarcação rápida após recuperação da bola <p>-Ultrapassar o adversário direto (exploração vertical e horizontal)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Colabora na circulação de bola ofensiva e faz compensação ofensiva -Marcação de vigilância e de controlo 	<p><u>Terça</u> - 15 min por estação. No ginásio 10min. <u>Quinta</u> – 20 min por estação.</p>	
	Basquetebol	Situação de 3x3 e Situação 5x5	<p>NI</p> <ul style="list-style-type: none"> -Coopera com os colegas e sabe as regras -Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante/bola e alvo -Recebe a bola e enquadra-se com o cesto -Desmarcação à distância da linha de passe -Lançamento na passada -Participação no ressalto <p>NE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Marcação -Passa e corta -Aclara ao dribble -Receção -Reposição -Libertação do adversário direto -Participação no ressalto 		
	Ginástica	Acrobática de pares e trios			<p>NI</p> <p>-Realizam as figuras do nível cumprindo os padrões de execução.</p>
		Minitrampolim – Realizam saltos variados no aparelho			<p>NI</p> <ul style="list-style-type: none"> -Com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza salto em extensão colocando a bacia ligeiramente em retroversão durante a fase aérea. -Engrupado com fecho dos MI em relação ao tronco na fase alta do voo, seguido de abertura rápida -Meia pirueta vertical mantendo o controlo do salto <p>NE.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Carpa de pernas afastadas realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

			-Pirueta vertical para a direita e para a esquerda mantendo o controlo do salto	
		Boque – Realizam saltos variados no aparelho	<p>NI</p> <p>-Salto de eixo com os membros inferiores estendidos</p> <p>-Salto entre-mãos apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito</p> <p>-Cambalhota à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento.</p>	
	Atletismo	<p>Barreiras</p> <p>-Aquecimento dinâmico de barreiras (Barreiras a 6 pés), lateralmente à barreira passa as pernas de forma alternada e passagem alternada da barreira.</p> <p>-Corrida com barreiras</p>	<p>NI</p> <p>-Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.</p>	
		<p>Salto em altura</p> <p>1. A partir de uma pequena corrida oblíqua, saltar para cima do colchão, efetuando a chamada com o pé certo e junto ao início do colchão</p> <p>2. A partir de uma corrida oblíqua de 4- 6 passos, salta junto ao primeiro poste, elevando primeiro a perna mais próxima do elástico e depois a perna de chamada, quando a perna livre baixa para o contacto com o colchão</p> <p>3. Saltar em “tesoura” sobre uma fasquia com 6 passos de corrida de balanço, com início a pé fixo e chamada junto ao 1º poste</p>	<p>NI</p> <p>-Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e perna de balanço; transposição da fasquia com as pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p>	
	Aptidão Física	<p>Realiza o FIT escola</p> <p>Estações de condição física (Agachamentos com salto, flexões, burpees e abdominais)</p>	Aferição e Desenvolvimento da Aptidão Física dos alunos	7'
Parte Final	Retorno à Calma	Alongamentos	Balanço da Aula e breve apresentação da aula seguinte	Meia-Lua 3'
Grupos			rotações	
Distribuição das Matérias pelos Espaços				
Exterior 1		Exterior 2		Ginásio
		Pavilhão		

Apêndice II – Unidade Didática 02

Escola Secundária Forte da Casa – Unidade Didática														
Professor	Turma	Etapa			NºUD	Nº Aulas			Recursos Temporais		Recursos Materiais			
Vitor Ruiz	10º PDG	Prioridades			2	12			Terça – 45min Quinta – 90min		Coletes, Barreiras, Colchão de Quedas, Colchões, Fasquia, Postes, Minitrampolim, boque, reuther, Marcas, Pinos, Bolas das modalidades, bolas e raquetes de ténis, amês, cordas de escalada, mosquetões, pesos de lançamento.			
Data	8/11	10/11	15/11	17/11	22/11	24/11	29/11	1/12	6/12	8/12	13/12	15/12	Avaliação:	Formativa/Sumativa
Nº Aula	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Observações:	
Espaço	E1	E1	G	G	E2	E2	P	P	E1	E1	G	G	Conhecimento: Entrega de trabalhos até dia 2 de dezembro.	
Matéria	Andebol								Andebol					
	Basquetebol								Basquetebol					
	Barreiras				Barreiras									
					Lançamento do Peso									
					Escalada									
					Orientação									
							Ténis							
			Salto em altura								Salto em altura			
			Aparelhos								Aparelhos			
			Acrobática								Acrobática			
	Dança								Dança					
							FIT escola							
	Aptidão Física													

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula	3min
	Aquecimento	A – Corrida, saltos, rotações, mobilização articular, multi-saltos e combinações. G B – Jogo bola ao quintal P C – Jogo de estafetas com dribble e aquecimento dinâmico de barreiras E1 e E2 D – Circuito E2 (5 agachamentos com salto, 3 saltos barreirinhas, corre, 5 flexões, 3 buracos baixo e alto, 3 buracos, carrinho de mão, 5 abdominais e bear crawl)	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras	Trabalho por estações (8min cada na aula de 45min e 15 min na de 90min) Entre cada rotação existe uma componente de condição física onde os alunos realizam todos o exercício durante 30 segundos. No ginásio da mesma forma, no entanto, metade da aula com minitrampolim e salto em altura e na outra
Parte Principal	1-Basquetebol	3x3, podendo existir um momento no final da aula de 90min para trabalhar em grupo homogéneo o NE 2x2 com joker no grupo de 5 Meta: Em 10 ataques, 5 finaliza com sucesso	NI - Recebe e enquadra Comuns - Decidir bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz e fi-lo - Quando isolado face ao alvo finaliza em lançamento na passada I+ - Participação no ressalto	

			<p>NE Trabalhar para receber na 1ª linha de passe Passe e corte Reposição do espaço livre</p>	<p>metade as estações passam a saltos no boque e progressões. Nas aulas com JDC, numa parte final forma-se grupos mais homogêneos, para dar oportunidade de os mais aptos desenvolverem elementos de NE de Basquetebol.</p>
2-Andebol	<p>Exercício 2x1+GR Meta: Em 10 ataques, 5 finaliza com sucesso</p>	<p>Tomada de decisão, quando progredir e finalizar e quando passar Receber e enquadrar Remate em salto</p>		
3-Atletismo	<p>No exterior: <u>Barreiras</u> – Em percurso, numa posição lateral à barreira realiza passagem da mesma com as pernas em extensão. Posteriormente realizam da mesma forma, mas no intervalo das barreiras fazendo a flexão e transposição alternada das pernas. Após isto realizam a passagem das barreiras a andar e progressivamente aumentam a velocidade Meta: Realizar 4 vezes o percurso. <u>Lançamento do peso</u> – Realiza com a técnica correta Meta: Realiza 5 lançamentos com execução correta</p> <p>No ginásio: <u>Salto em altura</u> – Faz salto em altura com técnica de tesoura com 6 passos de balanço em curva Meta: Realiza 10 saltos, 6 deles sem tocar na fasquia</p>	<p><u>Barreiras</u> - Trabalhar a coordenação na execução da transposição da barreiras Transposição da barreira numa trajetória rasante à mesma, sem existir oscilações na trajetória da corrida</p> <p><u>Lançamento do Peso</u> - Peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios curto e longo rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.</p> <p><u>Salto em altura</u> - Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e perna de balanço; transposição da fasquia com as pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas.</p>		
4-Raquetes	<p>Ténis 1x1 com bola de aprendizagem Meta: Ser primeiro a marcar 1 ponto de set</p>	<p>-Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos, regressando à posição inicial após cada batimento -Desloca-se com oportunidade antecipando-se a trajetória da bola - Batimento pela direita e pela esquerda</p>		
5-Ginástica	<p>Acrobática – Realiza figuras de pares e trios Minitrampolim – Realiza saltos variados no aparelho Boque – Realiza saltos variados no aparelho</p>	<p><u>Acrobática</u> – Realiza as figuras NI cumprindo os padrões de execução</p> <p><u>Minitrampolim</u> – NI - Com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza salto em extensão colocando a bacia ligeiramente em retroversão durante a fase aérea. - Engrupado com fecho dos MI em relação ao tronco na fase alta do voo, seguido de abertura rápida -Meia pirueta vertical mantendo o controlo do salto NE -Curpa de pernas afastadas realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes</p>		

					de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. <u>Boque</u> - NI -Salto de eixo com os membros inferiores estendidos -Salto entre-mãos apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito -Cambalhota à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento. NE- Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).	
	6-Dança	Dança Social Chauchá -Passo básico -Time Step -Promenade/New Yorker -Spot Turn			Identifica a estrutura musical da dança Executa os passos da dança corretamente Ataca o chão com a ponta do pé	
	7-Orientação	Realização de orientação em grupos Meta: Completa o percurso corretamente			-Realiza um percurso simples, a pares, num espaço apropriado seguindo um mapa simples (cartão preenchido corretamente) -Identifica a simbologia básica. -Orienta o mapa corretamente e identifica a sua localização no mesmo -Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem mais rápido	
	8-Escalada	Montam a cadeia de segurança e realizam segurança a peso que simula o lugar do escalador Meta: Monta com correção a cadeia de segurança e dá segurança corretamente (Montar arnês, cordas e nós)			Realizam com correção o nó de oito Montam corretamente a cadeia de segurança e realizam com correção a um peso que simula o lugar do escalador	
	9-Aptidão Física	Realização de exercícios ao longo da aula Realiza o FIT escola			Aferição e desenvolvimento da Aptidão Física dos alunos	
Parte Final	Retorno à Calma	Alongamentos			Balço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte	2min
Grupos:	G2	G3	G4	NE	G5	Rotações: No sentido dos ponteiros do relógio.
G1	Guilherme	João	Tomás		Gilvel	
Gilvel	Deise	Maria Ferreira	Leonor		Diogo	
Diogo	Rita	Leticia	Marta Veiga		Guilherme	
Margarida (G3/G4)	Alicia	Sofia	Mariana		João	

Beatriz Rafael (G3)	Maria Pereira	Beatriz Duarte	Inês Esteves	Tomás																		
Laura (G2)	Ana Carolina	Inês Colaço	Maria Alves	Margarida/Leonor/Maria Fereira																		
Distribuição das Matérias pelos Espaços																						
Exterior 1	Exterior 2		Pavilhão	Ginásio																		
<table border="1"> <tr> <td>Andebol</td> <td>Dança</td> </tr> <tr> <td>Basquetebol</td> <td>Barreiras</td> </tr> </table>	Andebol	Dança	Basquetebol	Barreiras	<table border="1"> <tr> <td>Barreiras</td> <td>Escalada</td> </tr> <tr> <td>Orientação</td> <td>Lançamento do Peso</td> </tr> </table>		Barreiras	Escalada	Orientação	Lançamento do Peso	<table border="1"> <tr> <td>Basquetebol</td> <td>Ténis</td> <td> <table border="1"> <tr> <td>Dança</td> </tr> <tr> <td>Andebol</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>	Basquetebol	Ténis	<table border="1"> <tr> <td>Dança</td> </tr> <tr> <td>Andebol</td> </tr> </table>	Dança	Andebol	<table border="1"> <tr> <td>Minitrampolim</td> <td>Salto em altura</td> <td> <table border="1"> <tr> <td>Dança</td> </tr> <tr> <td>Acrobática</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>	Minitrampolim	Salto em altura	<table border="1"> <tr> <td>Dança</td> </tr> <tr> <td>Acrobática</td> </tr> </table>	Dança	Acrobática
Andebol	Dança																					
Basquetebol	Barreiras																					
Barreiras	Escalada																					
Orientação	Lançamento do Peso																					
Basquetebol	Ténis	<table border="1"> <tr> <td>Dança</td> </tr> <tr> <td>Andebol</td> </tr> </table>	Dança	Andebol																		
Dança																						
Andebol																						
Minitrampolim	Salto em altura	<table border="1"> <tr> <td>Dança</td> </tr> <tr> <td>Acrobática</td> </tr> </table>	Dança	Acrobática																		
Dança																						
Acrobática																						

Apêndice III – Unidade Didática 03

767										
Escola Secundária Forte da Casa – Unidade Didática										
Professor	Turma	Etapa	Nº UD	Nº Aulas	Recursos Temporais		Recursos Materiais			
Vitor Ruiz	11º LH1	Prioridades	03	8	Terça – 45min Quinta – 90min		Coletes, Barreiras, Colchão de Quedas, Colchões, Fasquia, Postes, Minitrampolim, boque, reuther, Marcas, Pinos, Bolas das modalidades, bolas e raquetes de ténis, arnês, cordas de escalada, mosquetões, pesos de lançamento			
Data	03/01	05/01	10/01	12/01	17/01	19/01	24/01	26/01	Avaliação:	Formativa
Nº Aula	20	21	22	23	24	25	26	27	Observações:	
Espaço	G	G	E2	E2	P	P	E1	E1		
Matéria					Andebol					
					Basquetebol					
					Ténis					
					Barreiras					
					Lançamento do peso					
					Escalada					
					Orientação					
	Salto em altura									
	Aparelhos									
	Acrobática				Acrobática					
Dança				Dança						

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula	3min
	Aquecimento	A – Corrida, saltos, rotações, mobilização articular, multi-saltos e combinações. G B – Jogo bola ao quintal P C – Jogo de estafetas com dribble e aquecimento dinâmico de barreiras E1 e E2 D – Circuito E2 (5 agachamentos com salto, 3 saltos barreirinhas, corre, 5 flexões, skipping baixo e alto, 3 burpees, carrinho de mão, 5 abdominais e bear crawl)	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras	Trabalho por estações (8min cada na aula de 45min e 15 min na de 90min) Entre cada rotação existe uma componente de condição física onde os alunos realizam todos o exercício durante 30 segundos.
Parte Principal	1-Basquetebol	Jogo dos 6	Comuns - Decidir bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz e fá-lo	No ginásio da mesma forma, no entanto, metade da aula

		Jogo 3x3 homogéneo para trabalhar NE Meta: Em 10 ataques, 7 finaliza com sucesso	- Quando isolado face ao alvo finaliza em lançamento na passada I+ - Participação no ressalto NE Trabalhar para receber na 1ª linha de passe Passe e corte Reposição do espaço livre	com minitrampolim e salto em altura e na outra metade as estações passam a saltos no boque e progressões. Nas aulas com IDC, numa parte final forma-se grupos mais homogéneos, para dar oportunidade de os mais aptos desenvolverem elementos de NE de Basquetebol.
2-Andebol		Exercício 2x1+GR Meta: Em 10 ataques, 7 finaliza com sucesso	Tomada de decisão, quando progredir e finalizar e quando passar Receber e enquadrar Remate em salto	
3-Atletismo		No exterior: <u>Barreiras</u> – Em percurso, numa posição lateral à barreira realiza passagem da mesma com as pernas em extensão. Posteriormente realizam da mesma forma, mas no intervalo das barreiras fazendo a flexão e transposição alternada das pernas. Após isto realizam a passagem das barreiras a andar e progressivamente aumentam a velocidade Meta: Realizar 4 vezes o percurso. <u>Lançamento do peso</u> – Realiza com a técnica correta Meta: Realiza 5 lançamentos com execução correta No ginásio: Salto em altura – Introdução à técnica Fosbury flop Meta: Realiza 10 saltos, 6 deles sem tocar na fasquia	<u>Barreiras</u> - Trabalhar a coordenação na execução da transposição da barreiras Transposição da barreira numa trajetória rasante à mesma, sem existir oscilações na trajetória da corrida <u>Lançamento do Peso</u> - Peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios curto e longo rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio. <u>Salto em altura</u> - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente	
4-Raquetes		Ténis 1x1 com bola de aprendizagem Meta: Ser primeiro a marcar 1 ponto de set	-Mantem uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos, regressando à posição inicial após cada batimento -Desloca-se com oportunidade antecipando-se a trajetória da bola - Batimento pela direita e pela esquerda	
5-Ginástica		Acrobática – Trabalha numa sequência de figuras de pares Minitrampolim – Realiza saltos variados no aparelho Boque – Realiza saltos variados no aparelho	<u>Acrobática</u> – Realiza as figuras NI cumprindo os padrões de execução <u>Minitrampolim</u> – NI - Engrupado com fecho dos MI em relação ao tronco na fase alta do voo, seguido de abertura rápida -Piruetas verticais mantendo o controlo do salto NE -Carpa de pernas afastadas realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.	

			<p><u>Boque</u> - NI</p> <ul style="list-style-type: none"> -Salto de eixo com os membros inferiores estendidos -Salto entre-mãos apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito -Cambalhota à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento. NE- Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). 	
	6-Dança	<p>Dança Social Chachachá</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hand to hand -Spot Turn 	<p>Identifica a estrutura musical da dança</p> <p>Executa os passos da dança corretamente</p> <p>Ataca o chão com a ponta do pé</p>	
	7-Orientação	<p>Realização de orientação em Oricones</p> <p>Meta: Completa o percurso corretamente</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Realiza um percurso simples, a pares, num espaço apropriado seguindo um mapa simples (cartão preenchido corretamente) -Identifica a simbologia básica. -Orienta o mapa corretamente e identifica a sua localização no mesmo -Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem mais rápido 	
	8-Escalada	<p>Montam a cadeia de segurança e realizam segurança a peso que simula o lugar do escalador</p> <p>Meta: Monta com correção a cadeia de segurança e dá segurança corretamente (Montar arnês, cordas e nós)</p>	<p>Realizam com correção o nó de oito</p> <p>Montam corretamente a cadeia de segurança e realizam com correção a um peso que simula o lugar do escalador</p>	
	9-Aptidão Física	<p>Realização de exercícios ao longo da aula.</p> <p>Exercícios intervalados em momentos da aula</p> <p>Realiza o FIT escola</p>	<p>Aferição e desenvolvimento da Aptidão Física dos alunos.</p>	
Parte Final	Retorno à Calma	Alongamentos	Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte	2min
Grupos			Rotações	

Apêndice IV – Unidade Didática 04

Escola Secundária Forte da Casa – Unidade Didática																						
Professor		Turma				Etapa			N° UD		N° Aulas		Recursos Temporais					Recursos Materiais				
Vitor Ruiz		11°LH1				Progresso			4		15		Terça – 45min Quinta – 90min					Coletes, Barreiras, Colchão de Quedas, Colchões, Fasquia, Postes, Minitrampolim, boque, reuther, Marcas, Pinos, Bolas das modalidades, bolas e raquetes de ténis, arnês, cordas de escalada, mosquetões, pesos de lançamento				
Data	31/01	2/02	7/02	9/02	14/02	16/02	21/02	23/02	28/02	2/03	7/03	9/03	14/03	16/03	21/03	23/03	28/03	30/03	Avaliação:	Sumativa e Formativa		
N° Aula	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Observações:			
Espaço	G	G	E2	E2	P	P	E1	E1	E1	E1	G	G	E2	E2	P	G	E1	E1	Saída de campo dia 02/03			
Matéria					Andebol			Andebol							Andebol							
					Basquetebol			Basquetebol							Basquetebol							
			Ténis					Ténis					Ténis					Ténis				
			Lançamento do Peso										Lançamento do Peso									
			Escalada										Escalada									
			Orientação										Orientação									
		Salto em altura																				
		Aparelhos																				
		Acrobática				Acrobática										Acrobática						
									Barreiras										Barreiras			
						Dança									Dança							
	Plano de treino				Plano de treino			FIT escola							FIT escola							

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula	
	Aquecimento	A – Corrida, saltos, rotações, mobilização articular, multi-saltos e combinações. G B – Jogo bola ao quintal P C – Jogo de estafetas com dribble e aquecimento dinâmico de barreiras E1 e E2 D – Circuito E2 (5 agachamentos com salto, 3 saltos barreirinhas, corre, 5 flexões, skipping baixo e alto, 3 burpes, carrinho de mão, 5 abdominais e bear crawl)	Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras	
Parte Principal	1-Basquetebol	Jogo dos 6 Jogo 3x3 homogêneo Meta: Em 10 ataques, 7 finaliza com sucesso	Comuns - Decidir bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz e fá-lo - Quando isolado face ao alvo finaliza em lançamento na passada I+ - Participação no ressalto NE Trabalhar para receber na 1ª linha de passe Passe e corte <u>Reposição do espaço livre</u>	Trabalho por estações (8min cada na aula de 45min e 15 min na de 90min) Entre cada rotação existe uma componente de condição física onde os alunos realizam todos o exercício durante 30 segundos. No ginásio da mesma forma, no entanto, metade da aula com minitrampolim e salto em altura e na outra metade as estações passam a saltos no boque e progressões. Nas aulas com JDC, numa parte final forma-se grupos mais homogêneos, para dar oportunidade de os mais aptos desenvolverem elementos de NE de Basquetebol.
	2-Andebol	Exercício 3x2+GR Meta: Em 10 ataques, 7 finaliza com sucesso	Tomada de decisão, quando progredir e finalizar e quando passar Receber e enquadrar Remate em salto	
	3-Atletismo	No exterior: <u>Barreiras</u> – Em percurso, numa posição lateral à barreira realiza passagem da mesma com as pernas em extensão. Posteriormente realizam da mesma forma, mas no intervalo das barreiras fazendo a flexão e transposição alternada das pernas. Após isto realizam a passagem das barreiras a andar e progressivamente aumentam a velocidade Meta: Realizar 4 vezes o percurso. <u>Lançamento do peso</u> – Realiza com a técnica correta Meta: Realiza 5 lançamentos com execução correta No ginásio: Salto em altura – Introdução à técnica Fosbury flop Meta: Realiza 10 saltos, 7 deles sem tocar na fasquia	<u>Barreiras</u> - Trabalhar a coordenação na execução da transposição da barreiras Transposição da barreira numa trajetória rasante à mesma, sem existir oscilações na trajetória da corrida <u>Lançamento do Peso</u> - Peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios curto e longo rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio. <u>Salto em altura</u> - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente	

	4-Raquetes	Ténis 1x1 com bola de aprendizagem Meta: Ser primeiro a marcar 1 ponto de set	-Mantem uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos, regressando à posição inicial após cada batimento -Desloca-se com oportunidade antecipando-se a trajetória da bola - Batimento pela direita e pela esquerda	
	5-Ginástica	Acrobática – Trabalha numa sequência de figuras de pares Minitrampolim – Realiza saltos variados no aparelho Boque – Realiza saltos variados no aparelho	<u>Acrobática</u> – Realiza as figuras NI cumprindo os padrões de execução <u>Minitrampolim</u> – NI - Engrupado com fecho dos MI em relação ao tronco na fase alta do voo, seguido de abertura rápida -Piruetas vertical mantendo o controlo do salto NE -Carpa de pernas afastadas realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. <u>Boque</u> - NI -Salto de eixo com os membros inferiores estendidos -Salto entre-mãos apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito -Cambalhota à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento. NE- Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).	
	6-Dança	Dança Dança Tradicional Portuguesa Malhão	Identifica a estrutura musical da dança Executa os passos da dança corretamente	
	7-Orientação	Realização de orientação em Oricones Meta: Completa o percurso corretamente	-Realiza um percurso simples, a pares, num espaço apropriado seguindo um mapa simples (cartão preenchido corretamente) -Identifica a simbologia básica. -Orienta o mapa corretamente e identifica a sua localização no mesmo -Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem mais rápido	
	8-Escalada	Montam a cadeia de segurança e realizam segurança a peso que simula o lugar do escalador Meta: Monta com correção a cadeia de segurança e dá segurança corretamente (Montar arnês, cordas e nós)	Realizam com correção o nó de oito Montam corretamente a cadeia de segurança e realizam com correção a um peso que simula o lugar do escalador	
	9-Aptidão Física	Realização de exercícios ao longo da aula. Plano de treino intervalado em momentos da aula Realiza o FIT escola	Aferição e desenvolvimento da Aptidão Física dos alunos.	

Apêndice V – Unidade Didática 05

Escola Secundária Forte da Casa – Unidade Didática														
Professor	Turma		Etapa		N° UD		N° Aulas			Recursos Temporais			Recursos Materiais	
Vitor Ruiz	11ºLH1		Produto		5		13			Terça – 45min Quinta – 90min			Coletes, Barreiras, Colchão de Quedas, Colchões, Fasquia, Postes, Minitrampolim, boque, reuther, Marcas, Pinos, Bolas das modalidades, bolas e raquetes de ténis, arnês, cordas de escalada, mosquetões, pesos de lançamento	
Data	18/04	20/04	27/04	2/05	4/05	9/05	11/05	16/05	23/05	25/05	30/05	6/06	13/06	Avaliação: Sumativa e Formativa
N° Aula	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	Observações:
Espaço	E1	E1	G	E2	E2	P	P	E1	G	G	E2	P	E1	25/05 – Apresentação do esquema de ginástica acrobática
Matéria	Andebol					Andebol						Andebol		28/05 – Entrega de trabalhos de grupo
	Basquetebol					Basquetebol						Basquetebol		
		Tenis		Tenis										
				Escalada							Escalada			
		Orientação			Orientação									
			Salto em altura						Salto em altura					
			Aparelhos						Aparelhos					
			Acrobática			Acrobática			Acrobática					
			Dança											
					FIT escola									

	Situação/Matéria	Exercício	Objetivo	Duração
Parte Inicial	Informação Inicial		Receção dos Alunos, Introdução dos Conteúdos da Aula	Trabalho por estações (8min cada na aula de 45min e 15 min na de 90min)
	Aquecimento		Ativação Muscular, Aumento da Frequência Cardíaca, Trabalho das Capacidades Motoras	
Parte Principal	1-Basquetebol	Jogo 3x3 homogéneo Meta: Em 10 ataques, 7 finaliza com sucesso	Comuns - Quando isolado face ao alvo finaliza em lançamento na passada I+ - Participação no ressalto NE	Entre cada rotação existe uma componente de condição física onde os alunos realizam todos o exercício durante 30 segundos.

			Trabalhar para receber na 1ª linha de passe Passe e corte Reposição do espaço livre	No ginásio da mesma forma, no entanto, metade da aula com minitrampolim e salto em altura e na outra metade as estações passam a saltos no boque e progressões. Nas aulas com JDC, forma-se grupos mais homogêneos.
2-Andebol	Exercício 5x5 Meta: Em 10 ataques, 7 finaliza com sucesso		Tomada de decisão, quando progredir e finalizar e quando passar Remate em salto	
4-Raquetes	Ténis 1x1 com bola de aprendizagem Meta: Ser primeiro a marcar 1 ponto de set		-Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos, regressando à posição inicial após cada batimento -Desloca-se com oportunidade antecipando-se a trajetória da bola -Batimento pela direita e pela esquerda	
5-Ginástica	Acrobática – Trabalha numa sequência de figuras de pares Minitrampolim – Realiza saltos variados no aparelho Boque – Realiza saltos variados no aparelho		<u>Acrobática</u> – Realiza um esquema de ginástica consoante os critérios definidos. (AE) <u>Minitrampolim</u> – NI - Engrupado com fecho dos MI em relação ao tronco na fase alta do voo, seguido de abertura rápida - Pirueta vertical mantendo o controlo do salto <u>Boque</u> - NI - Salto de eixo com os membros inferiores estendidos - Salto entre-mãos apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito - Cambalhota à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento. NE- Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).	
7-Orientação	Realização de orientação em Oricones Meta: Completa o percurso corretamente		-Realiza um percurso simples, a pares, num espaço apropriado seguindo um mapa simples (cartão preenchido corretamente) -Identifica a simbologia básica. -Orienta o mapa corretamente e identifica a sua localização no mesmo -Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de <u>passagem mais rápido</u>	
8-Escalada	Realiza a subida à parede de escalada Meta: Alcançar o topo da parede.		Realiza de de forma correta segundo os critérios de êxito a escalada. -Mantem os 3 apoios. -Afasta lateralmente os pontos de apoio (posição de equilíbrio dinâmico). -Procura posição vertical e/ou afastamento da parede de escalada.	

	9-Aptidão Física	Realização de exercícios ao longo da aula. Realiza o FIT escola	Aferição e desenvolvimento da Aptidão Física dos alunos.	
Parte Final	Retorno à Calma		Balanço da Aula, Breve apresentação da aula seguinte	

Apêndice VI – Níveis de Desempenho AI

JDC		Ginástica				Atletismo			Raquetes	Outras	Dança
		Aparelhos		Acrobática							
Basquetebol	Andebol	Minitrampolim	Boque	Pares	Trios	Barreiras	Salto em altura	Lançamento do Peso	Ténis	Orientação	
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
PI+	I	PI	PE	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
PI+	I	PI	PE	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
PI+	I	PI	PE	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
PI+	I	PI	PE	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
PI	PI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
PI	PI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
PI	PI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	NI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
NI	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I
PI+	I	PI	PE	PI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I

Apêndice VII – Tabela dos Níveis de Desempenho

Categoria A					
Modalidades		Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol
Indicadores	PI	-A bola está muito em campo -Observam-se remates	-Bola no ar (1+1). -Maioria dos toques com os dedos.	-Progressão no campo -Lançamentos não protagonizados	-Remates não protagonizados -Progressão no campo
	I	-Não se observa aglomeração	Bola no ar (2+2).		
	PE	-Muita posse de bola -Qualidade de execução -Muitos remates	-Dinâmica dos 3 toques. -Maioria dos segundos toques dados na posição 3 e finalizações são intencionais.	-Progressão defesa-ataque pelo corredor central -Movimentos ofensivos na direção do cesto -Observa-se os 5 abertos -Capacidade de driblar (progredir com bola)	-Contra-ataque -Situações de 1x1
	E	-Profundidade e largura -Pressão no jogador com bola	Qualidade na execução.	- 1x1 -Jogadores entre cesto e atacante em PBD	-Muito contacto físico -Observação do trapézio ofensivo
Crítérios	PI	Recebe a bola e enquadra-se com o alvo -Remate com a baliza ao alcance	-Serviço em passe colocado -Deslocamento e colocação no ponto de queda da bola	-Desmarcação à distância de passe -Recebe a bola e enquadra-se com o cesto	-Remate em apoio (armação do braço) -Desmarcação à distância de passe

		-Condução de bola em progressão	-Toca na bola com os dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo		-Recebe a bola e enquadra-se com a baliza -Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado
	I	Condução de bola em penetração -Passe a um colega desmarcado -Como GR enquadra-se com a bola -Passe seguido de desmarcação	-Serviço por baixo.	-Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante e alvo -Decide quando passa, progride ou finalizar -Lançamento na passada -Participa no ressalto	-Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante e alvo -Decide quando passa, progride ou finalizar. -Remate em salto
	PE	Decide oportunamente quando passa, progride ou finaliza -Garante largura e profundidade através de fintas e mudanças de direção (desmarcações)	-Serviço por baixo colocado para dificultar a receção do adversário -Receção em passe ou manchete para dar continuidade ao jogo -Passe para a finalização -Finalização em passe colocado	-Passe e corte -Reposição -Trabalhar para receber na 1ª linha de passe -Aclarar ao drible	-Desmarcação após recuperação da bola (para contra ataque) -Marcação de vigilância e de controlo -Como GR inicia o contra-ataque, passando a um jogador desmarcado
	E	-Ataque organizado com apoio ao portador da bola -Após perda da posse de bola, dificulta as ações ao atacante -Enquadramento defensivo	-Serviço por cima colocado para dificultar a receção do adversário -Remate em apoio	-Marcação -Libertação do adversário direto	-Colabora na circulação de bola ofensiva e faz compensação ofensiva -Ultrapassa o adversário direto (exploração)

		-GR enquadra-se com a bola impedindo o golo			vertical e horizontal)
--	--	---	--	--	------------------------




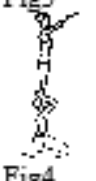











Categoria B					
Ginástica		PI	I	PE	E
Solo (em seqüência)	<p><u>Comum:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Posições de flexibilidade -Elementos de ligação -Avião 	<ul style="list-style-type: none"> -Cambalhota à frente -Cambalhota à frente pernas afastadas (plano inclinado) -Passagem por pino (plinto) -Subida para pino (espaldar) 	<ul style="list-style-type: none"> -Roda (Na cabeça do plinto) -Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas -Cambalhota à retaguarda com saída com os pés juntos -Passagem por pino terminando em cambalhota (plinto) -Subida para pino com saída em cambalhota (espaldar) 	<ul style="list-style-type: none"> -Cambalhota saltada -Cambalhota à frente (pernas juntos e estendidas) -Pino termina em cambalhota 	<ul style="list-style-type: none"> -Roda -Rodada -Pino -Cambalhota à retaguarda com passagem por pino
Acrobática	Pares	 Fig1  Fig2	 Fig3  Fig4	 Fig5  Fig6	 Fig7  Fig8
	Trios	 Fig1  Fig2	 Fig3  Fig4	 Fig5  Fig6	 Fig7

			Fig4		
Aparelhos	Mini	Extensão	½ Pirueta	-Engrupado -Pirueta	-Carpa
	Boque/Plinto	Eixo (Boque)	<u>Plinto Longitudinal:</u> -Salto coelho -Cambalhota à frente	<u>Plinto Transversal:</u> -Eixo -Entre-mãos	<u>Plinto longitudinal:</u> -Eixo
	Trave	-Entrada -Marcha à frente e atrás -1/2 volta (ponta dos pés) -Saída (salto extensão)	-Salto a pés juntos (flexão das pernas)	-Avião -Saída: Salto em extensão com meia pirueta	-Entrada a um pé -Avião (Cumprindo critérios todos)

Categoria C		
Atletismo	I	E
Velocidade	Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos, realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé (com extensão da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nitida.	Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos, realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé (com extensão da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nitida.
Estafetas	-Efetua uma corrida de estafetas de 4x50m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o em segurança e sem acentuada desaceleração	-Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.
Barreiras	-Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si com distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção	-Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nitida
Salto em altura	-Salta em altura com a técnica de tesoura, com 4 a 6 passos de balanço. Apoio	-Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço.

	ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e perna de balanço; transposição da fasquia com as pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos	sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente
Lançamento do Peso	-Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3kg, apoiando 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. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.	-Lança o peso de 3/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.

Nota: Lançamento do peso só se aplica à Secundária.

Categoria D			
Raquetes		Badminton	Ténis
Critérios	PI	-Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento - Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos. - Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta. - Coloca o volante no seu colega em lob e clear.	-Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos, regressando à posição inicial após cada batimento -Capacidade de devolver a bola -Realiza a pega corretamente
	I	-Clear na devolução do volante com trajetórias altas. - Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura.	-Desloca-se com oportunidade antecipando-se a trajetória da bola -Serviço por baixo/curto

		- Em situação de exercício, executa serviço curto e comprido.	
	PE	-Desloca e coloca-se de forma correta em campo devolvendo o volante. -Serviço curto e comprido para ambos os lados com apoios bem colocados. - Devolve em clear, por cima da cabeça e à frente do corpo, rodando tronco -Devolve em lob, utilizando as diferentes pegas -Devolve em amorti, colocando o volante perto da rede	-Batimento pela direita e pela esquerda -Recupera o enquadramento
	E	-Devolve em drive, imprimindo uma trajetória tensa ao volante -Em situação de exercício remata na sequência do serviço alto do colega	Avança na rede para devolver a bola -Smash

Nota: Ténis só se aplica à Secundária.

Categoria F			
	PI	I	E
Escalada	-Realizam com correção o nó de oito. -Montam corretamente a cadeia de segurança e realizam com correção a um peso que simula o lugar do escalador.	-Mantem os 3 apoios. -Afasta lateralmente os pontos de apoio (posição de equilíbrio dinâmico). -Procura posição vertical e/ou afastamento da parede de escalada.	-Iguais ao I, mas escala dificuldades variadas.
Orientação	-Realiza um percurso simples, a pares, num espaço		-Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais

	<p>apropriado seguindo um mapa simples (cartão preenchido corretamente)</p> <ul style="list-style-type: none">-Identifica a simbologia básica.-Orienta o mapa corretamente e identifica a sua localização no mesmo-Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem mais rápido	<p>rápido possível. (cartão de controlo preenchido corretamente)</p> <ul style="list-style-type: none">-Orienta o mapa corretamente com auxílio de uma bússola.-Identifica as características do percurso (tipo de terreno, vegetação, ...).-Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida-Em percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço.
--	---	---

Nota: Escalada apenas aplicável na secundária.

Apêndice VIII – Planeamento dos objetivos anual

Matérias		Prioridades	Objetivos Específicos
JDC	Basquetebol	Ano – 1,2,3,4,5,6,11,12,15,18,20,23, 24,26,27 e 28	-Receber e enquadrar -Quando passar, avançar e rematar e fá-lo -Lançamento na passada
		Terceira Etapa – 16,19 e 22	-Quando passar, avançar e rematar e fá-lo -Lançamento na passada
		7,8,9,13 e 30	Lançamento na Passada
	Andebol	Ano - 1,2,3,4,5,6,11,12,15,18,20,23, 24,26,27 e 28	-Receber e enquadrar -Quando passar, avançar e rematar e fá-lo -Remate em salto
		Terceira Etapa - 16,19 e 22	-Quando passar, avançar e rematar e fá-lo -Remate em salto
		Ano - 7,8,9,13 e 30	-Desmarcação após recuperação da bola (para contra ataque) -Marcação de vigilância e de controlo -Como GR inicia o contra-ataque, passando a um jogador desmarcado
Ginástica	Aparelhos	Terceira Etapa - 7,8,9,13 e 30	Salto ao Eixo no pinto Longitudinal
		1,2,3,4,6,,11,12,15,16,18,19, 20,22,24,26,27 e 28	-Salto de coelho no plinto longitudinal -Cambalhota à frente no plinto longitudinal
		Ano - 23	-Salto ao eixo -Salto de coelho no plinto longitudinal -Cambalhota à frente no plinto longitudinal
	Minitratopolim	Turma	-Meia pirueta
	Acrobática	Ano	-Realização das figuras do I

			-Em grupos de trabalho realizam uma sequência com elementos de ligação
Atletismo	Corrida de Barreiras	Turma	-Trabalhar a coordenação na execução da transposição da barreiras Transposição da barreira numa trajetória rasante à mesma, sem existir oscilações na trajetória da corrida.
	Salto em Altura	Segunda Etapa	-Marcação da corrida e passada correta -Extensão das pernas na técnica de tesoura
		Terceira e Quarta Etapa	-Técnica de Fosbury flop
	Lançamento do Peso	Terceira Etapa	-Critérios do nível introdução
Raquetes	Ténis	Ano	Critérios do PI e I
Outras	Orientação	Terceira Etapa	-Realiza um percurso simples, a pares, num espaço apropriado seguindo um mapa simples (cartão preenchido corretamente) -Identifica a simbologia básica. -Orienta o mapa corretamente e identifica a sua localização no mesmo -Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem mais rápido
	Escalada	Segunda e Terceira Etapa	-Realizam com correção o nó de oito. -Montam corretamente a cadeia de segurança e realizam com correção a um peso que simula o lugar do escalador
		Terceira e Quarta Etapa	-Subida à parede de escalada

Dança	Turma	Dança Chá chá chá
	16	Sem objetivos específicos, nível mais que avançado (Ajuda os colegas)

Apêndice IX – Proposta de Protocolo de Avaliação Inicial



Protocolo de Avaliação Inicial

Ano Letivo 2022/2023

Índice

Avaliação Inicial	3
Metodologia	5
Tabelas de Níveis das atividades	6
Grelhas de preenchimento	14

Avaliação Inicial

O protocolo de Avaliação Inicial é um documento que tem como principal objetivo permitir ao grupo disciplinar de Educação Física ter uma base fundamentada de orientação para o desenvolvimento curricular dos alunos.

A avaliação inicial permite ir ao encontro de duas das orientações das aprendizagens essenciais, necessárias para a promoção da qualidade do ensino em educação física, a inclusividade e a diferenciação do ensino. Estas orientações visam criar condições para uma atividade adequada a cada um dos alunos, tendo em conta as suas necessidades, interesses, possibilidades e limitações, tomando como referência os objetivos programáticos do ano e ciclos respetivos. Segundo Carvalho (1994), para os alunos realizarem as aprendizagens que levam ao seu desenvolvimento é primeiro necessário começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades.

A necessidade de existir uma avaliação inicial justifica-se com o propósito de determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano e as necessidades de formação dos alunos e da turma, procedendo simultaneamente à revisão e atualização dos resultados obtidos no ano anterior.

A avaliação inicial ocorre a partir da observação da participação dos alunos em situações de referência. Com base nas informações recolhidas e após a identificação das principais dificuldades e necessidades dos alunos, os professores podem planejar, estabelecendo objetivos exigentes mas exequíveis para os alunos e definir estratégias/metodologias de ensino e aprendizagem para as restantes etapas desse ano letivo.

Segundo os planos nacionais, as matérias encontram-se especificadas em três níveis, Introdução, Elementar e Avançado. Assim, tendo em conta a realidade atual dos alunos, é proposto uma reajuste com uma inserção de subníveis, deste modo os níveis encontram-se subdivididos em, Introdução (Parte Introdução e Introdução) e Elementar (Parte Elementar e Elementar), o nível Avançado tendo em conta as aprendizagens essenciais deixa de ser utilizado e por isso não está incluído neste documento. O aluno para cumprir um nível deve ser capaz de realizar os critérios desse mesmo nível e do anterior, um exemplo seria que para o aluno cumprir o nível Introdução e começar a trabalhar o nível Elementar deve em primeiro lugar cumprir os critérios do PI e depois do I cumprindo assim o nível.

Os objetivos desta avaliação passam por avaliar o nível inicial bem como as possibilidades de progredir no conjunto das matérias; identificar alunos críticos por matéria e matérias prioritárias, bem como aspetos críticos no tratamento de cada uma delas (formas

organização, formação de grupos, questões de segurança, ...); definir as grandes etapas do ano letivo; recolher informações para definir as prioridades de desenvolvimento (objetivos) para a etapa seguinte; obter informações para elaborar ou reformular, em grupo, o plano plurianual, estabelecendo metas por ano e definindo objetivos mínimos; por fim, realizar uma primeira aproximação socio afetiva com os alunos e permitir-lhes o contacto com as matérias a serem desenvolvidas na disciplina. Nesta lógica, a avaliação inicial formativa tem um impacto na avaliação pedagógica dos alunos, pois as atividades são planeadas para dar oportunidade aos mesmos de alcançar os objetivos de aprendizagem (Silva e Lopes, 2016).

O FITescola está incluído nesta etapa, pois permite fornecer dados sobre duas componentes da aptidão física consideradas importantes pela sua associação com a saúde geral e com o bom funcionamento do organismo. As duas componentes são a aptidão aeróbica e a aptidão neuromuscular (abdominais, extensões de braços, impulsão horizontal e flexibilidade dos membros inferiores)

Metodologia

Tendo em conta o plano plurianual, os alunos serão submetidos a diferentes situações práticas de forma a abordar todas as matérias que serão lecionadas ao longo do ano letivo num período de quatro a seis semanas logo no início do ano letivo após as férias de verão, de modo a também passar por todos os espaços de aula. Mesmo que exista alguma matéria que só vá ser lecionada no terceiro período, a avaliação inicial sobre a mesma deve de ocorrer na mesma no sentido de poder projetar a aprendizagem e os objetivos a desenvolver numa etapa mais adiante.




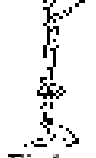







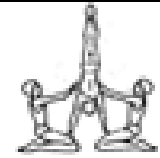




Na observação da participação dos alunos deve partir-se do diagnóstico do nível em que o aluno se encontra para prognosticar o nível em que o aluno deve ser colocado a aprender (nível em que manifeste alguma dificuldade que poderá ser superada).

Os alunos serão avaliados em situações de exercício critério nas áreas da ginástica de solo, ginástica acrobática, ginástica de aparelhos e no atletismo. No caso dos jogos desportivos coletivos, o método utilizado para a avaliação inicial é através do jogo jogado, mais próximo ao contexto real do jogo. *“O cenário real e autêntico em que se expressam todas as habilidades, conhecimentos e capacidades para jogar é o próprio jogo.”* Comédias, 2012. Deste modo a observação será realizada do todo para o particular, começando por ver o nível global do jogo (através dos indicadores), sendo esse o nível da maior parte dos participantes e posteriormente verificam-se os destaques (com os critérios) que poderão ser do nível acima ou abaixo relativamente ao jogo (Comédias, 2012).

Tabelas de Níveis das atividades

Categoria A					
Modalidades		Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol
Indicadores	PI	-A bola está muito em campo -Observam-se remates	-Bola no ar (1+1). -Maioria dos toques com os dedos.	-Progressão no campo -Lançamentos não protagonizados	-Remates não protagonizados -Progressão no campo
	I	-Não se observa aglomeração	Bola no ar (2+2).		
	PE	-Muita posse de bola -Qualidade de execução -Muitos remates	-Dinâmica dos 3 toques. -Maioria dos segundos toques dados na posição 3 e finalizações são intencionais.	-Progressão defesa-ataque pelo corredor central -Movimentos ofensivos na direção do cesto -Observa-se os 5 abertos -Capacidade de driblar (progredir com bola)	-Contra-ataque -Situações de 1x1
	E	-Profundidade e largura -Pressão no jogador com bola	Qualidade na execução.	- 1x1 -Jogadores entre cesto e atacante em PBD	-Muito contacto físico -Observação do trapézio ofensivo
Critérios	PI	Recebe a bola e enquadra-se com o alvo -Remate com a baliza ao alcance -Condução de bola em progressão	-Serviço em passe colocado -Deslocamento e colocação no ponto de queda da bola -Toca na bola com os dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo	-Desmarcação à distância de passe -Recebe a bola e enquadra-se com o cesto	-Remate em apoio (armação do braço) -Desmarcação à distância de passe -Recebe a bola e enquadra-se com a baliza -Como GR. enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado

	I	<p>Condução de bola em penetração</p> <ul style="list-style-type: none"> -Passe a um colega desmarcado -Como GR enquadra-se com a bola -Passe seguido de desmarcação 	<ul style="list-style-type: none"> -Serviço por baixo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante e alvo -Decide quando passa, progride ou finalizar -Lançamento na passada -Participa no ressalto 	<ul style="list-style-type: none"> -Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante e alvo -Decide quando passa, progride ou finalizar. -Remate em salto
	PE	<p>Decide oportunamente quando passa, progride ou finaliza</p> <ul style="list-style-type: none"> -Garante largura e profundidade através de fintas e mudanças de direção (desmarcações) 	<ul style="list-style-type: none"> -Serviço por baixo colocado para dificultar a receção do adversário -Receção em passe ou manchete para dar continuidade ao jogo -Passe para a finalização -Finalização em passe colocado 	<ul style="list-style-type: none"> -Passe e corte -Reposição -Trabalhar para receber na 1ª linha de passe -Aclarar ao dribble 	<ul style="list-style-type: none"> -Desmarcação após recuperação da bola (para contra ataque) -Marcação de vigilância e de controlo -Como GR inicia o contra-ataque, passando a um jogador desmarcado
	E	<ul style="list-style-type: none"> -Ataque organizado com apoio ao portador da bola -Após perda da posse de bola, dificulta as ações ao atacante -Enquadramento defensivo -GR enquadra-se com a bola impedindo o golo 	<ul style="list-style-type: none"> -Serviço por cima colocado para dificultar a receção do adversário -Remate em apoio 	<ul style="list-style-type: none"> -Marcação -Libertação do adversário direto 	<ul style="list-style-type: none"> -Colabora na circulação de bola ofensiva e faz compensação ofensiva -Ultrapassa o adversário direto (exploração vertical e horizontal)

Categoria B					
Ginástica	PI	I	PE	E	
Solo (em sequência)	<p><u>Comum:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Posições de flexibilidade -Elementos de ligação -Avião 	<ul style="list-style-type: none"> -Cambalhota à frente -Cambalhota à frente pernas afastadas (plano inclinado) -Passagem por pino (plinto) -Subida para pino (espaldar) 	<ul style="list-style-type: none"> -Roda (Na cabeça do plinto) -Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas -Cambalhota à retaguarda com saída com os pés juntos -Passagem por pino terminando em cambalhota (plinto) -Subida para pino com saída em cambalhota (espaldar) 	<ul style="list-style-type: none"> -Cambalhota saltada -Cambalhota à frente (pernas juntos e estendidas) -Pino termina em cambalhota 	<ul style="list-style-type: none"> -Roda -Rodada -Pino -Cambalhota à retaguarda com passagem por pino
Acrobática	Pares	 Fig1  Fig2	 Fig3  Fig4  Fig5	 Fig6  Fig7	 Fig8  Fig9
	Trios	 Fig1  Fig2	 Fig3  Fig4	 Fig5  Fig6	 Fig7
Aparelhos	Mini	Extensão	¾ Pirueta	-Engrupado Pirueta	-Carpa
	Boque/Plinto	Eixo (Boque)	Plinto Longitudinal: -Salto coelho	Plinto Transversal: -Eixo	Plinto longitudinal: -Eixo

			-Cambalhota à frente	-Entre-mãos	
	Trave	-Entrada -Marcha à frente e atrás -1/2 volta (ponta dos pés) -Saída (salto extensão)	-Salto a pés juntos (flexão das pernas)	-Avião -Saída: Salto em extensão com meia pirueta	-Entrada a um pé -Avião (Cumprindo critérios todos)

Categoria C		
Atletismo	I	E
Velocidade	Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos, realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé (com extensão da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida.	Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos, realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé (com extensão da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida.
Estafetas	-Efetua uma corrida de estafetas de 4x50m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o em segurança e sem acentuada desaceleração	-Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.
Barreiras	-Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si com distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção	-Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida
Salto em altura	-Salta em altura com a técnica de tesoura, com 4 a 6 passos de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e	-Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação

	perna de balanço; transposição da fasquia com as pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos	enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente
Salto em Comprimento	Realiza impulsão numa zona de chamada; Eleva energeticamente a coxa da perna livre durante o voo; Cai a pés juntos	Realiza impulsão na tábua de chamada; Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo; Toca o solo o mais distante possível com flexão do tronco à frente.
Lançamento do Peso	-Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3kg, apoiando 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. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.	-Lança o peso de 3/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.

Categoria D			
Raquetes		Badminton	Ténis
Crítérios	PI	-Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento - Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos. - Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta. - Coloca o volante no seu colega em lob e clear.	-Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos, regressando à posição inicial após cada batimento -Capacidade de devolver a bola -Realiza a pega corretamente
	I	-Clear na devolução do volante com trajetórias altas.	-Desloca-se com oportunidade

		<ul style="list-style-type: none"> - Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura. - Em situação de exercício, executa serviço curto e comprido. 	<ul style="list-style-type: none"> antecipando-se a trajetória da bola -Serviço por baixo/curto
	PE	<ul style="list-style-type: none"> -Desloca e coloca-se de forma correta em campo devolvendo o volante. -Serviço curto e comprido para ambos os lados com apoios bem colocados. - Devolve em clear, por cima da cabeça e à frente do corpo, rodando tronco -Devolve em lob, utilizando as diferentes pegas -Devolve em amorti, colocando o volante perto da rede 	<ul style="list-style-type: none"> -Batimento pela direita e pela esquerda -Recupera o enquadramento
	E	<ul style="list-style-type: none"> -Devolve em drive, imprimindo uma trajetória tensa ao volante -Em situação de exercício remata na sequência do serviço alto do colega 	<ul style="list-style-type: none"> -Avança na rede para devolver a bola -Smash -Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço.

Categoria E		
Dança		
PI	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 saltitado” 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. 	Dança em linha

I	O aluno: - Dança o Merengue, em situação de <u>Line Dance</u> com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1.º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem.	Em situação a pares
E	O aluno, executa todas as competências do nível anterior e ainda: - Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.	Em situação a pares

Categoria F			
	PI	I	E
Escalada	-Realizam com correção o nó de oito. -Montam corretamente a cadeia de segurança e realizam com correção a um peso que simula o lugar do escalador.	-Mantem os 3 apoios. -Afasta lateralmente os pontos de apoio (posição de equilíbrio dinâmico). -Procura posição vertical e/ou afastamento da parede de escalada.	-Iguais ao I, mas escala dificuldades variadas.
Orientação	-Realiza um percurso simples, a pares, num espaço apropriado seguindo um mapa simples (cartão preenchido corretamente) -Identifica a simbologia básica. -Orienta o mapa corretamente e identifica a sua localização no mesmo -Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem mais rápido		-Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível. (cartão de controlo preenchido corretamente) -Orienta o mapa corretamente com auxílio de uma bússola. -Identifica as características do percurso (tipo de terreno, vegetação, ...). -Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las

		no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida -Em percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço.
--	--	--

Grelhas de preenchimento

Futebol				
Situação de Jogo	3x1 em espaço amplo		5x5 (4+GR x GR+4) Campo normal 40x20m	
Indicadores	PI	I	PE	E
	-A bola está muito em campo -Observam-se remates	-Não se observa aglomeração	-Muita posse de bola -Qualidade de execução -Muitos remates	-Profundidade e largura -Pressão no jogador com bola
Crítérios	PI	I	PE	E
	-Recebe a bola e enquadra-se com o alvo -Remate com a baliza ao alcance -Condução de bola em progressão	-Condução de bola em penetração -Passe a um colega desmarcado -Como GR enquadra-se com a bola -Passe seguido de desmarcação	-Decide oportunamente quando passa, progride ou finaliza -Garante largura e profundidade através de fintas e mudanças de direção (desmarcações)	-Ataque organizado com apoio ao portador da bola -Após perda da posse de bola, dificulta as ações ao atacante -Enquadramento defensivo -GR enquadra-se com a bola impedindo o golo
Nível de Jogo	Alunos	Destaques	Dificuldades	

Voleibol				
Situação de Jogo	2+2 c/serviço 3 a 4,5m Rotação a cada 2 serviço		4x4 Rede a 2.10/2.15m Campo 12m x 6m Rotação a cada 2 serviços com sucesso	
Indicadores	PI	I	PE	E
	-Bola no ar (1+1). -Maioria dos toques com os dedos.	-Bola no ar (2+2)	-Dinâmica dos 3 toques. -Maioria dos segundos toques dados na posição 3 e finalizações são intencionais.	-Qualidade nas execuções
Crítérios	PI	I	PE	E
	-Serviço em passe colocado -Deslocamento e colocação no ponto de queda da bola -Toca na bola com os dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo	-Serviço por baixo	-Serviço por baixo colocado para dificultar a receção do adversário -Receção em passe ou manchete para dar continuidade ao jogo -Passe para a finalização -Finalização em passe colocado	-Serviço por cima colocado para dificultar a receção do adversário -Remate em apoio
Nível de Jogo	Alunos	Destaques	Dificuldades	

Basquetebol				
Situação de Jogo	3x3 Campo reduzido c/ 2 tabelas (15m x12m) Bola nº5		5x5 Campo normal (28m x 15m)	
	PI	I	PE	E
Indicadores	<ul style="list-style-type: none"> -Progressão no campo -Lançamentos não protagonizados 		<ul style="list-style-type: none"> -Progressão defesa-ataque pelo corredor central -Movimentos ofensivos na direção do cesto -Observa-se os 5 abertos -Capacidade de driblar (progredir com bola) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1x1 -Jogadores entre cesto e atacante em PBD
Crítérios	<ul style="list-style-type: none"> -Desmarcação à distância de passe -Recebe a bola e enquadra-se com o cesto 	<ul style="list-style-type: none"> -Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante e alvo -Decide quando passa, progride ou finalizar -Lançamento na passada -Participa no ressalto 	<ul style="list-style-type: none"> -Passe e corte -Reposição -Trabalhar para receber na 1ª linha de passe -Aclarar ao drible 	<ul style="list-style-type: none"> -Marcação -Libertação do adversário direto
Nível de Jogo	Alunos	Destaques	Dificuldades	

Andebol				
Situação de Jogo	5x5 (4+1x4+1) Campo reduzido (25x14) Área 5m e Baliza 1.8m Bola afável nº0		5x5 (4+1 x 4+1) Campo reduzido (32m x 18m)	
Indicadores	PI	I	PE	E
	-Remates não protagonizados -Progressão no campo			-Contra-ataque -Situações de 1x1
Critérios	PI	I	PE	E
	-Remate em apoio (armação do braço) -Desmarcação à distância de passe -Recebe a bola e enquadra-se com a baliza -Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado	-Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante e alvo -Decide quando passa, progride ou finalizar. -Remate em salto	-Desmarcação após recuperação da bola (para contra ataque) -Marcação de vigilância e de controlo -Como GR inicia o contra-ataque, passando a um jogador desmarcado	-Colabora na circulação de bola ofensiva e faz compensação ofensiva -Ultrapassa o adversário direto (exploração vertical e horizontal)
Nível de Jogo	Alunos	Destaques	Dificuldades	

Badminton				
Situação de Jogo	1x1 em capo de badminton			
Critérios	PI	I	PE	E
	<ul style="list-style-type: none"> -Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento - Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos. - Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta. - Coloca o volante no seu colega em lob e clear. 	<ul style="list-style-type: none"> -Clear na devolução do volante com trajetórias altas. - Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura. - Em situação de exercício, executa serviço curto e comprido 	<ul style="list-style-type: none"> -Desloca e coloca-se de forma correta em campo devolvendo o volante. -Serviço curto e comprido para ambos os lados com apoios bem colocados. - Devolve em clear, por cima da cabeça e à frente do corpo, rodando tronco -Devolve em lob, utilizando as diferentes pegas -Devolve em amorti, colocando o volante perto da rede 	<ul style="list-style-type: none"> -Devolve em drive, imprimindo uma trajetória tensa ao volante -Em situação de exercício remata na sequência do serviço alto do colega
Aluno	Competente		Dificuldades	

Ténis				
Situação de Jogo	1x1 Campo reduzido		1x1 Campo 27,77m x 8,23m	
Indicadores	PI	I	PE	E
		-Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos, regressando à posição inicial após cada batimento -Capacidade de devolver a bola -Realiza a pega corretamente	-Desloca-se com oportunidade antecipando-se a trajetória da bola -Serviço por baixo/curto	-Batimento pela direita e pela esquerda -Recupera o enquadramento
Aluno	Competente		Dificuldades	

Apêndice X – Guia de Elaboração de Trabalhos



Normas do Trabalho

Nome do Aluno | Ano e turma

Professor Nuno Penelas

Professor Vítor Ruiz

Educação Física | Escola Secundária Forte da Casa | Data

Índice

Introdução	XLIX
Estrutura do trabalho	L
Capa	LI
Índice	LII
Introdução	LII
Desenvolvimento.....	LII
Conclusão	LIII
Referencias Bibliográficas.....	LIV
Recomendações gerais para a escrita	Erro! Marcador não definido.
Avaliação.....	LV

Introdução

Este guia pretende servir de orientação e exemplo das normas de elaboração/orientação dos trabalhos, sem com isso se retirar a criatividade do aluno nos aspetos ligados ao conteúdo. Com ele definem-se alguns critérios metodológicos que ajudem os estudantes na realização dos trabalhos académicos, bem como a sua orientação e avaliação. Trata-se de apresentar um modelo de uniformização das regras para a elaboração de trabalhos escritos, a ser utilizados.

Para efeitos de formatação do documento podem utilizar este mesmo para se guiarem.

Bom trabalho!

Estrutura do trabalho

O trabalho deve apresentar a seguinte estrutura:

- Capa
- Índice
- Introdução
- Desenvolvimento
- Conclusão
- Referências Bibliográficas

Capa

Na capa do trabalho devem constar os seguintes elementos, pela ordem que se indica:

- Logotipo da escola
- Nome da escola
- Identificação do curso
- Título do trabalho
- Identificação do autor, devendo constar o nome, ano, turma do aluno que elabora o trabalho
- Local de realização do trabalho
- Data ou ano letivo em que o trabalho foi feito

Para além desta informação, a capa pode conter uma imagem ou outro elemento gráfico. Neste caso, os principais critérios a ter em conta para a seleção das ilustrações deverão ser a criatividade e adequação ao tema do trabalho.

Índice

O índice situa-se no início do trabalho, trata-se de apresentar os títulos das partes que compõem o trabalho, pela ordem em que surgem no documento, indicando-se o número de página em que começa cada uma dessas partes.

Introdução

A Introdução é uma das partes importantes do trabalho. Tem como finalidade introduzir o leitor no tema, apresentar o problema que será tratado (o porquê do trabalho e a metodologia usada) e os objetivos ou propósitos que se pretende atingir. ~

Pela ordem que se julgar mais conveniente, na Introdução deverão estar presentes as seguintes informações:

- Interesse do tema (porquê pesquisar e escrever sobre o assunto do trabalho, qual a sua utilidade e razões da escolha);
- Enquadramento teórico dos assuntos tratados (faz-se um breve resumo sobre os conhecimentos atuais acerca do tema);
- Tipo de estudo e método seguido (pesquisa bibliográfica, entrevista...);
- Estrutura geral do trabalho (o modo como está dividido o trabalho e um pequeno resumo de cada uma das partes).

Desenvolvimento

Deve ser redigido com cuidado e, se possível, ilustrado. Todas as imagens que usares devem ser devidamente legendadas. Poderás formular questões, a que procurarás responder, e dar a tua opinião fundamentada. O tema deve ser subdividido em pequenos capítulos e com um encadeamento bem ordenado

Conclusão

Esta parte do trabalho deve dar ao leitor uma visão do conjunto do trabalho e dos seus aspetos mais relevantes, através da apresentação das principais conclusões. Pela ordem que se entender, a Conclusão deve conter:

- a síntese (resumo) do trabalho;
- uma opinião pessoal sobre o assunto, referindo o interesse e novidade dos resultados obtidos, bem como os pontos fortes do trabalho;
- os pontos fracos ou limitações do trabalho;

Referencias Bibliográficas

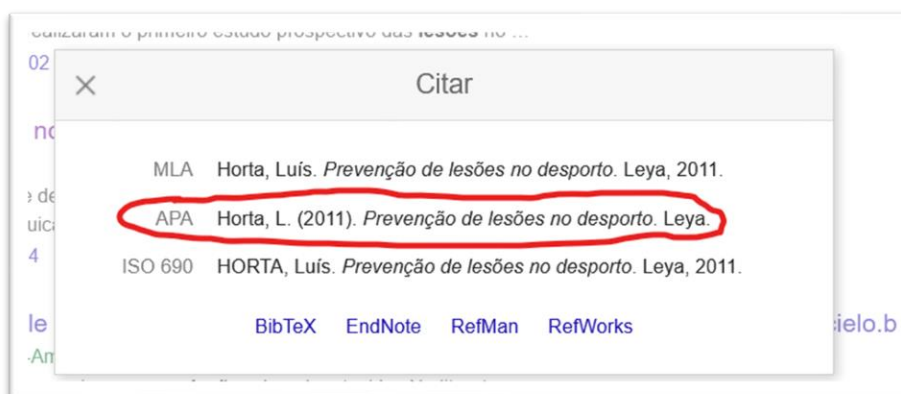
Aqui devem constar os documento científicos utilizados na recolha de informação para a realização do trabalho.

Para retirar a referência devem:

- Após seleccionar o artigo carregar em citar



- Copiar a referência em APA e colocar nas referências do trabalho



Caso utilizei fontes de busca diferentes do google académico devem referenciar da seguinte forma:

- Nome dos autores (último nome seguido da primeira letra do primeiro nome), ano em que foi escrito, título do documento e outras informações presentes no documento (como revista de publicação, número de páginas, edição, etc)

Exemplos:

Horta, L. (2011). *Prevenção de lesões no desporto*. Leya.

Norton, R., & Kobusingye, O. (2013). Injuries. *New England Journal of Medicine*, 368(18), 1723-1730.

Recomendações gerais para a escrita

A forma de apresentação do trabalho escrito é muito importante e é um aspeto a ser considerado quando se faz a sua avaliação global. Algumas regras e cuidados devem ser tidos em conta:

- Tipo de Letra (arial ou times new roman)
- Tamanho 12 o texto 14 os títulos
- Espaçamento 1,5

Avaliação

Este trabalho pertence ao domínio dos conhecimentos da disciplina de educação física e representa 10% da nota final do período.

O mesmo é avaliado da seguinte forma:

- Prazo de entrega (20 pontos)
- Apresentação/criatividade (30 pontos)
- Estrutura (20 pontos)
- Desenvolvimento (60 pontos)
- Linguagem, conceitos e clareza (30 pontos)
- Conclusões (25 pontos)
- Referencias Bibliográficas (15 pontos)

Apêndice XI – Tabela de preenchimento FITescola

Teste	Idade: Nome:			ZASF Sim/Não	Observações
	Registo				
Abdominais					
Flexões de Braços					
Flexibilidade de Ombros	Direito	Esquerdo			
Senta e Alcança					
Impulsão Horizontal					
Vaivém					
IMC	Peso	Altura	IMC		

Teste	Idade: Nome:			ZASF Sim/Não	Observações
	Registo				
Abdominais					
Flexões de Braços					
Flexibilidade de Ombros	Direito	Esquerdo			
Senta e Alcança					
Impulsão Horizontal					
Vaivém					
IMC	Peso	Altura	IMC		

Apêndice XII – Plano de treino inicial

Exercício	Duração	Descanso	Exemplificação
Agachamento com salto	30 segundos	30 segundos	
Flexões	30 segundos	30 segundos	
Afundo	30 segundos	30 segundos	
Prancha	30 segundos	30 segundos	
Burpees	30 segundos	30 segundos	
Abdominal	30 segundos	30 segundos	
Mountain Climbers	30 segundos	30 segundos	
Polichinelo	30 segundos	30 segundos	
Skipping	30 segundos	30 segundos	
Corrida no lugar	30 segundos	30 segundos	

Apêndice XIII – Inquérito inicial de DT

Inquérito Inicial 11º LH1

Descrição do formulário

Nome *

Texto de resposta curta

Idade *

Texto de resposta curta

Qual as tuas disciplinas favoritas? *

Texto de resposta longa

Porquê? *

Justifica a tua escolha anterior (se são as disciplinas que mais te motivam a estudar, porque achas que têm mais interesse, ...)

Texto de resposta longa

Qual a(s) disciplina(s) que menos gostas? *

Texto de resposta longa

Porquê? *

Justifica a tua escolha anterior (se são as disciplinas que menos te motivam a estudar, porque achas que têm menos interesse, ...)

Texto de resposta longa

Em sala de aula sentes que aprendes melhor. *

- Quando realizas atividades relacionadas com a matéria
- Quando o professor explica a matéria sem realizar atividades
- Quando trabalhas individualmente
- Quando trabalhas a pares ou em grupo
- Outra opção...

Com que frequência estudas? *

- Diariamente
- Todas as semanas
- Apenas na véspera dos testes
- Nunca

Que área pensas seguir no ensino superior (faculdade)? *

Texto de resposta curta



Que profissão gostarias de seguir? *

Texto de resposta curta

Apêndice XIV – Mapa da Saída de Campo



Saída de Campo – Parque Urbano da Póvoa de Santa Iria



Apêndice XV – Exemplo de um produto final do projeto de DT





ÍNDICE

- 1. Universidades onde existe o curso de filosofia
- 2. Exames necessários para entrar no curso
- 3. Média necessária para entrar no curso
- 4. Preços de cada universidade

I. UNIVERSIDADES

Algumas das universidades que contém o curso de filosofia, em Portugal, são:

- Universidade de Coimbra: Faculdade de Letras
- Universidade de Lisboa: Faculdade de Letras
- Universidade Nova de Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas
- Universidade do Porto: Faculdade de Letras
- Universidade Católica Portuguesa: Faculdade de Ciências Humanas

Alguns exemplos de universidades com a faculdade de filosofia, em Inglaterra:

- Universidade de Sheffield: Faculdade de Artes e Humanas
- Universidade de Sheffield: Faculdade de Artes e Humanas

2. EXAMES NECESSÁRIOS

Universidades portuguesas:

- Universidade de Coimbra: Faculdade de Letras: (uma das seguintes provas)
 - (06) Filosofia
 - (18) Português

- Universidade de Lisboa: Faculdade de Letras: (uma das seguintes provas)
 - (06) Filosofia
 - (11) História
 - (16) Matemática
 - (18) Português

2. EXAMES NECESSÁRIOS

- Universidade Nova de Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas: (uma das seguintes provas)
 - (06) Filosofia
 - (11) História
 - (17) Mat. Apl. Ciências Soc.
 - (18) Português
- Universidade do Porto: Faculdade de Letras: 06 Filosofia: (uma das seguintes provas)
 - (16) Matemática
 - (18) Português

2. EXAMES NECESSÁRIOS

- Universidade Católica Portuguesa: Faculdade de Ciências Humanas: (uma das seguintes provas)
 - (06) filosofia
 - (11) História
 - (18) Português

2. EXAMES NECESSÁRIOS

Universidades inglesas:

- Universidade de Sheffield: Faculdade de Artes e Humanas
 - através de um formulário de inscrição on-line
- Universidade de Newcastle:
 - através de um formulário de inscrição on-line

*Nas universidades britânicas os requisitos de entrada são de natureza quantitativa e/ou qualitativa, e geralmente não pedem exames. Genericamente, o aluno terá de ter:

- Inglês intermédio (mínimo B1 ou B2);
- 11 ou 12º ano completo ou em vias de ser completado.

3. MÉDIAS

- Universidade de Coimbra: Faculdade de Letras:
 - 1ª fase: 140,6
 - 2ª fase: 146,0
- Universidade de Lisboa: Faculdade de Letras:
 - 1ª fase: 151,0
 - 2ª fase: 144,0
- Universidade Nova de Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas:
 - 1ª fase: 164,0
 - 2ª fase: 152,5

3. MÉDIAS

- Universidade Nova de Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas:
 - 1ª fase: 164,0
 - 2ª fase: 152,5
- Universidade do Porto: Faculdade de Letras:
 - 1ª fase: 147,0
 - 2ª fase: 146,4
- Universidade Católica Portuguesa: Faculdade de Ciências Humanas:
 - é necessário contactar a universidade

3. MÉDIAS

*Nas universidades britânicas os requisitos de entrada são de natureza quantitativa e/ou qualitativa. Genericamente, o aluno terá de ter:

- Inglês intermédio (mínimo B1 ou B2)
- 11 ou 12º ano completo ou em vias de ser completado

4. PREÇOS

- **Universidade de Coimbra: Faculdade de Letras**
- 700 € (valor anual)
- **Universidade de Lisboa: Faculdade de Letras**
- 697 € (valor anual)
- **Universidade Nova de Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas**
- 2 750 € (valor anual)
- **Universidade do Porto: Faculdade de Letras**
- 697 € (valor anual)

4. PREÇOS

- Universidade Católica Portuguesa: Faculdade de Ciências Humanas
 - Taxa de candidatura: 145.00€
 - Matrícula: 385.00€
 - Propinas: 460.50€ (valor mensal)
- Universidade de Sheffield:
 - £4.378 (por ano)
- Universidade de Newcastle:
 - £4,995 (por ano)

Anexos

Anexo 01 – Composição Curricular de EF da Escola Secundária

Escola Secundária Forte da Casa
Departamento de Educação Física e Desporto
Composição Curricular

MATÉRIAS	10º ANO	11º ANO	12º ANO *
Corfebol	Obrigatório		Opção
Voleibol	Obrigatório		Opção
Futebol			Obrigatório
Basquetebol		Obrigatório	Opção
Andebol		Obrigatório	Opção
Ginástica	Trampolins e/ou Solo	Trampolins e/ou Acrobática	Opção
Atletismo	Vel.(60) m+ Estafetas+ salto comprimento+ tripló salto	Barreiras+ Salto em altura +Lançamento do peso	Opção
Raquetes	Badminton	Ténis	Opção
Dança	Danças Tradicionais Portuguesas Tia Anica Danças Sociais Merengue e/ou Rumba quadrada Danças Tradicionais Internacionais Troika (Rússia)	Danças Tradicionais Portuguesas Malhão Danças sociais Foxtrot e/ou Cha Cha Cha Danças Tradicionais Internacionais Tsadik Katamar (Israel)	Opção
Orientação	Obrigatório		Opção
Escalada		Obrigatório	Opção
APTIDÃO FÍSICA	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório

* No 12.º ano, permite-se a opção dos alunos - em cada turma - pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar.

Os alunos do 12º Ano deverão escolher 2 (duas) modalidades dos Desportos Coletivos e 2 (duas) modalidade de Ginásio (na continuidade das abordadas no 10º e 11º Anos) e 2 modalidades de exterior (na continuidade das abordadas no 10º e 11º Anos);

Anexo 02 – Plano de atividade



Plano Anual de Atividades

2022/2023

Departamento Curricular ExpressõesGrupo de Recrutamento Educação Física - 260 e 620

Nº	Nome da atividade	Descrição sucinta	Objetivos do Projeto Educativo	Perfil do Aluno (Competências)	Calendarização	Dinamizador	Público alvo / Turmas	Nº participantes	Custos
1	Dia Europeu do Desporto Escolar	Prática desportiva de diversas modalidades	<p>Formação integral do alunos;</p> <p>Promover a prática desportiva regular da modalidade</p> <p>Desenvolver a cultura desportiva no agrupamento</p>	B, C, D, E, F, G, I, J	<p>29 Setembro 2022 (Esc Básica)</p> <p>30 Setembro 2022 (Esc Secundária)</p>	Frederico Umbelina, professores do Desporto Escolar	Alunos do agrupamento		0€

2	Projeto Sê Saudável Sala de exercício aberta à comunidade escolar	Promover educação para a saúde através do exercício e da dança.	Promover /valorizar a educação para a saúde. Desenvolver uma política de cultura desportiva do Agrupamento	B, E, F, G, J	3 Outubro 2022 a 6 de Junho de 2022	João Paulo Cardoso; Lurdes Xavier; Ana Cristina Santos; Tânia Marques; Miguel Bernardes; Tiago Zorro; Vitor Ruiz; Diogo Costa	Alunos, Docentes e não docentes		0€
3	Mega Sprint/Salto/Km Fase Turma	Atividades de enriquecimento curricular, tais como Sprint, Km e salto	Promover atividades de enriquecimento curricular; promover a cultura desportiva; Promover um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo	B, C, D, E, F, G, I, J	3 de Outubro de 2022 a 10 Janeiro 2023	260,620 - E.F.	Alunos do agrupamento		0€

4	Corta Mato do Agrupamento	Atividades de enriquecimento curricular, corrida em cortamato	Promover: . atividades de enriquecimento curricular . a cultura desportiva . um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo	B, E, F, G, J	16 Outubro 2022 *Em caso das condições atmosféricas adversas será adiado para o dia 23 de Novembro	João Paulo Cardoso, Miguel Bernardes 260,620 - E.F. Alunos do curso PGD	Alunos do agrupamento		0€
5	Torneio de Basquetebol 3x3	Jogo de Basquetebol	Promover: atividades de enriquecimento curricular; . a cultura desportiva; . um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	E, F, G e J	12 dez 2022 (manhã) Secundária	Frederico Umbelina, Miguel Bernardes	Alunos do 3º ciclo e secundário		0€
6	Torneio de Voleibol Misto 9º ano	Jogo de voleibol	Promover: atividades de enriquecimento curricular; . a cultura desportiva; . um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo	E, F, G e J	12 dez 2022 (tarde) - 9º ano;	Ana Cristina Santos (9º ano)	Alunos 9º, ano		0€

7	Torneio de Voleibol Misto 8º ano	Jogo de voleibol	Promover:.. atividades de enriquecimento curricular; . a cultura desportiva; . um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo	E, F, G e J	13 dez 2022 - 8º ano	Tiago Zorro (8º ano)	Alunos 8º, ano		0€
8	Torneio de Voleibol Misto 6º ano	Jogo de voleibol	Promover:.. atividades de enriquecimento curricular; . a cultura desportiva; . um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo	E, F, G e J	14 dez 2022 - 6º ano	Adílio Lopes (6º ano)	Alunos 6º ano		
9	Torneio de Voleibol Misto 7º ano	Jogo de voleibol	Promover:.. atividades de enriquecimento curricular; . a cultura desportiva; . um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo	E, F, G e J	15 dez 2022 - 7º ano;	Patrícia Lavajo (7º ano)	Alunos 7º ano		

10	Torneio de Voleibol Misto 5º ano	Jogo de voleibol	Promover: atividades de enriquecimento curricular; . a cultura desportiva; . um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo	E, F, G e J	16 dez 2022 - 5º ano	Gilberto Rua (5º ano)	Alunos 5º ano		0€
11	Torneio de Voleibol 4x4	Jogo de voleibol (masc./fem)	Promover: atividades de enriquecimento curricular; . a cultura desportiva; . um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo	E, F, G e J	13 dez 2022 - Secundária	José Eduardo, Lurdes Xavier	Alunos do Secundário		0€
12	Mega Sprint/Salto/Km Fase Escola	Atividades de enriquecimento curricular, tais como Sprint, Km e salto	Promover atividades de enriquecimento curricular; promover a cultura desportiva; Promover um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	B,C, D, E, F, G, I, J	16 fev 2023 *Em caso das condições atmosféricas adversas será adiado para o dia 23 de fevereiro.	Nuno Penelas CarlosCunha	Alunos do agrupamento		0€

13	Torneio de Badminton (Singulares e Pares)	Jogos entre alunos (enriquecimento curricular)	Promover atividades de enriquecimento curricular; promover a cultura desportiva; Promover um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	E, F, G e J	23 Fev (Singulares) 24 Fev (Pares)	Tânia Marques Lurdes Domingues	Alunos do agrupamento (secundária)		0€
14	Torneio de Andebol 8º ciclo	Jogos entre alunos (enriquecimento curricular)	Promover atividades de enriquecimento curricular; promover a cultura desportiva; Promover um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	E, F, G e J	27 Março 2023	Tiago Zorro	Alunos do agrupamento		0€
15	Torneio de Basquete Misto 5x5 Secundária	Jogos entre alunos (enriquecimento curricular)	Promover atividades de enriquecimento curricular; promover a cultura desportiva; Promover um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	E, F, G e J	27 Março 2023	Frederico Umbelina	Alunos do agrupamento		0€

16	Torneio de Andebol 7º ciclo	Jogos entre alunos (enriquecimento curricular)	Promover atividades de enriquecimento curricular; promover a cultura desportiva; Promover um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	E, F, G e J	28 Março 2023	Patrícia Lavajo	Alunos do agrupamento		0€
17	Torneio Fair Play	?????	Promover atividades de enriquecimento curricular; promover a cultura desportiva; Promover um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo. Promover o Fair-Play.	B, C, D, E, F, G, I, J	28 e 29 Março 2023	Nuno Penelas Miguel Bernardes	Alunos do agrupamento		0€
18	Torneio de Basquete bol 5º ano	Jogos entre alunos (enriquecimento curricular)	Promover atividades de enriquecimento curricular; promover a cultura desportiva; Promover um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	E, F, G e J	29 Março 2023	Gilberto Rua	Alunos do agrupamento		0€

19	Torneio de Andebol 9º ciclo	Jogos entre alunos (enriquecimento curricular)	Promover atividades de enriquecimento curricular; promover a cultura desportiva; Promover um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	E, F, G e J	30 Março 2023	Tânia Marques	Alunos do agrupamento		0€
20	3º Open de Educação Física - AEFC Orientação Pedestre e BTT	Atividades de enriquecimento curricular	Promover atividades de enriquecimento curricular; promover a cultura desportiva; Promover um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	B, C, D, E, F, G, I, J	30 março 2023	João Paulo Cardoso			0€
21	Torneio de Basquetebol 6º ano	Jogos entre alunos (enriquecimento curricular)	Promover atividades de enriquecimento curricular; promover a cultura desportiva; Promover um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	E, F, G e J	31 Março 2023	Adílio Lopes	Alunos do agrupamento		0€

22	Visita de Estudo - Complexo Desportivo do Jamor Canoagem e Arborismo	Prática de canoagem e arborismo	Formação integral dos alunos; Promover a prática desportiva regular da modalidade; Promover atividades de enriquecimento curricular; promover a cultura desportiva	B, C, D, E, F, G, I, J	????	Ana Cristina Santos José Eduardo	????		20€ ???
23	Caminhada	caminhada da escola à zona ribeirinha + atividades de socialização	atividade física, socialização e preservação do ambiente	B, C, D, E, F, G, I, J	1 junho	Lurdes Domingues João Paulo Cardoso	comunidade escolar e família		0€
24	Torneio de Futsal 9º ano	Jogos entre alunos	Promover: atividades de enriquecimento curricular; . a cultura desportiva; . um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos	E, F, G e J	6 junho 2023	Ana Cristina Santos	Alunos do 9º ano		0€

			intervenientes no processo educativo.					
25	Torneio de Futsal 5º ano	Jogos entre alunos	Promover: atividades de enriquecimento curricular; . a cultura desportiva; . um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	E, F, G e J	9 junho 2023	Gilberto Rua	Alunos do agrupamento	0€
26	Torneio de Futsal 8º ano	Jogos entre alunos	Promover: atividades de enriquecimento curricular; . a cultura desportiva; . um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	E, F, G e J	12 junho 2023	Tiago Zorro	Alunos do agrupamento	0€









27	Torneio de Futsal 7º ano	Jogos entre alunos	Promover: . atividades de enriquecimento curricular; . a cultura desportiva; . um clima relacional propício ao exercício das diversas funções dos intervenientes no processo educativo.	E, F, G e J	13 junho 2023	Patrícia Lavajo	Alunos do agrupamento		0€

Anexo 03 – Horário do Desporto Escolar



MAPA HORÁRIOS DE DESPORTO ESCOLAR 2022/2023



MODALIDADES	HORÁRIOS		MODALIDADES	HORÁRIOS	
VOLEIBOL MISTO 	Professores Patrícia Lavajo e Vítor Ruiz		BASQUETEBOL MASCULINO e FEMININO 	Professor Miguel Bernardes	
	INFANTIL A/B (5º 6º e 7º)	3ºF e 5ºF 13:20 - 15:10 (Pavilhão Escola Básica)		INFANTIL B (5º, 6º e 7º anos)	2ºF 12:20 - 15:10 (Pavilhão Escola Básica)
JUVENIS MISTO (10º 11º e 12º)	2ºF 13:20 – 15:10 (Pavilhão Escola Secundária)	PROJETO DESPORTO ESCOLAR SOBRE RODAS 		Professor Carlos Cunha	
BOCCIA 	Professor Tiago Oliveira		TIRO COM ARCO 	VÁRIOS MISTO 2ºF 12:20 - 13:10 (Polidesportivo Escola Básica) 5ºF 13:20 - 14:10 (Polidesportivo Escola Básica)	
VÁRIOS MISTO	4ºF 11:10 - 12:00 (Unidade de Apoio Especializado - CAA)			Professor João Paulo Cardoso	
Bicicleta Todo Terreno (BTT) 	Professor Carlos Cunha		VÁRIOS MISTO 3ºF 13:20- 15:10 (Ginásio Escola Secundária) 5ºF 13:20- 14:10 (Pavilhão Escola Secundária)	VÁRIOS MISTO	
VÁRIOS MISTO	3ºF 12:20 - 14:10 4ºF 13:20 – 14:10 (Polidesportivo Escola Básica)			Professores Tânia Marques e Diogo Costa	
BADMINTON MISTO 	Professor Tiago Oliveira		ACTIVIDADES GIMNICAS 	Vários Misto 5ºF 13:20 - 15:10 (Ginásio Escola Básica)	
VÁRIOS MISTO	2ºF 13:20 - 15:10 (Pavilhão Escola Básica)			Vários Misto	