

RITA REIS FERREIRA SOARES DOS SANTOS

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS**

Orientador de Faculdade: Professor Jorge Manuel Horta Trigo Mira

Orientador de Escola: Professor Bruno Miguel Mota Pimentel

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

RITA REIS FERREIRA SOARES DOS SANTOS

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 06 de Janeiro de 2023, perante o júri, com o Despacho de Nomeação N.º44/2022, de 20 de dezembro de 2022, com a seguinte composição:

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

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

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Resumo

O presente documento reflete o percurso efetuado ao longo do estágio pedagógico, nas quatro áreas que o integram, nomeadamente a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e o Seminário.

Tendo por referência o planeamento por etapas, incide nas opções científicas, pedagógicas, didáticas e metodológicas seguidas, bem como no respetivo enquadramento e fundamentação teórica.

A operacionalização do trabalho desenvolvido em cada uma delas, suportada pelo essencial enquadramento teórico, incluiu também, no caso particular da Lecionação, a necessidade de atender à realidade das condições materiais, de organização e funcionamento do Departamento de Educação Física em particular.

Também a área do Desporto Escolar, por força da localização da escola de acolhimento, foi desenvolvida com base no enquadramento legislativo específico da Região Autónoma dos Açores, o qual difere de forma significativa da realidade nacional.

A realização do seminário teve como meta deixar um contributo útil para a melhoria da avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos em geral e do Basquetebol em particular.

A reflexão crítica presente neste documento resultou de todas as experiências vivenciadas ao longo do processo de estágio, tendo sempre como fim último, contribuir para aumentar o sucesso e a eficácia dos diferentes intervenientes.

Palavras-chave: Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Seminário; Reflexão

Abstract

This document reflects the course taken during the pedagogical internship, in the four areas that comprise it, namely Teaching, Class Management, School Sports and the Seminar.

Having as reference the planning in stages, this paper focuses on the scientific, pedagogical, didactic, and methodological options that were followed, as well as on the respective framework and theoretical foundation.

The operationalization of the work developed in each one of them, supported by the essential theoretical framework, also included, in the specific matter of Teaching, the need to particularly meet the reality of the material, organizing and functioning conditions of the Department of Physical Education.

The School Sports area, due to the location of the host school, was also developed based on the specific legislative framework of the Autonomous Region of the Azores, which differs significantly from the national reality.

The purpose of the seminar was to make a useful contribution for the improvement of the evaluation of Collective Sports Games as a whole and Basketball in particular.

The critical reflection present in this document resulted from all the experiences lived throughout the internship process, always with the ultimate goal of contributing to increase the success and effectiveness of the different actors.

Key words: Teaching; Class Management; School Sports; Seminar; Reflection.

Abreviaturas

ADE – Atividades Desportivas Escolares
AE – Aprendizagens Essenciais
AF – Atividade Física
AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima
AI – Avaliação Inicial
CE – Conselho Executivo
CP – Conselho Pedagógico
CT – Conselho de Turma
DE – Desporto Escolar
DEFD – Departamento de Educação Física e Desporto
DOG – Documento Orientador de Gestão
DT – Direção de Turma
EAIJR – Equipa de Apoio Integrado ao Jovem em Risco
EE – Encarregados de Educação
EP – Estágio Pedagógico
EROS – Etapa de Receção e Orientação dos alunos para o Sucesso
ESL – Escola Secundárias das Laranjeiras
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
MI – Membros Inferiores
MS – Membros Superiores
PA – Perfil Atlético
PAA – Plano Anual de Atividades
PALMS – Physical Activity and Leisure Motivation Scale
PCE – Projeto Curricular de Escola
PCT – Projeto Curricular de Turma
PEDE – Programa Estratégico do Desporto Escolar
PEE – Projeto Educativo de Escola
PLNM – Português Língua Não Materna
PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

POE – Professor Orientador de Escola

POU – Professor Orientador Universitário

PROFIJ – Programa de Formação e Inserção dos Jovens

PTI – Professor a Tempo Inteiro

RAA – Região Autónoma dos Açores

RI – Regulamento Interno

TPA – Tempo Potencial de Aprendizagem

UFCD – Unidades de Formação de Curta Duração

ZSAF – Zona Saudável da Aptidão Física

Índice

Introdução	9
1. Lecionação	16
1.1. Panorama Geral da Educação Física	16
1.2. Caracterização da Turma.....	19
1.3. Modelo de Organização das Aulas e procedimentos de avaliação.....	22
1.4. 1ª Etapa.....	25
1.4.1. Balanço.....	27
1.5. 2ª Etapa.....	31
1.5.1. Balanço.....	33
1.6. 3ª Etapa.....	37
1.6.1. Balanço.....	38
1.7. 4ª Etapa.....	47
1.8. Balanço.....	48
1.9. Projeto Lecionação	51
1.10. Professor a Tempo Inteiro	55
2. Direção de Turma.....	62
2.1. Panorama Geral da Direção de Turma	62
2.2. Caracterização da Turma.....	63
2.3. 1ª Etapa.....	63
2.3.1. Balanço.....	64
2.4. 2ª Etapa.....	66
2.4.1. Balanço.....	66
2.5. 3ª Etapa.....	67
2.5.1. Balanço.....	67
2.6. 4ª Etapa.....	69
2.6.1. Balanço 4ª Etapa.....	69
2.7. Saída de campo.....	70
2.8. Projeto Direção de Turma	74
3. Desporto Escolar.....	77
3.1. Panorama Geral do Desporto Escolar	77
3.2. 1ª Etapa.....	77
3.2.1. Balanço.....	78
3.3. 2ª Etapa.....	79
3.3.1. Balanço.....	79

3.4.	3ª Etapa.....	80
3.4.1.	Balanço.....	80
3.5.	4ª Etapa.....	81
3.5.1.	Balanço.....	82
3.6.	Projeto Desporto Escolar.....	83
4.	Seminário	90
4.1.	Introdução.....	90
4.2.	1ª Etapa.....	91
4.3.	2ª Etapa.....	92
4.4.	3ª Etapa.....	96
4.5.	4ª Etapa.....	98
4.6.	Balanço.....	98
5.	Conclusão	99
6.	Referências Bibliográficas	103
7.	Apêndices	110
	Apêndice I – Plano 1ª Etapa Lecionação	I
	Apêndice II – Quadro da Avaliação Inicial	II
	Apêndice III – Grelhas de Observação dos JDC	III
	Apêndice IV – Ficha Biográfica do Aluno	IV
	Apêndice V– Plano 2ª Etapa Lecionação	VI
	Apêndice VI– Ficha Tarefa Tabata.....	IX
	Apêndice VII– Plano 3ª Etapa Lecionação	X
	Apêndice VIII – Ficha Tarefa Ginástica do Solo	XIV
	Apêndice IX – Ficha Tarefa Ginástica Acrobática	XVI
	Apêndice X – Plano 4ª Etapa - Lecionação	XXI
	Apêndice XI – Horário PTI.....	XXIII
	Apêndice XII - PTI – Plano de Aula 8ºC – Natação.....	XXIV
	Apêndice XIII - Projeto de Saída de Campo	XXVI
	Apêndice XIV – Termo de Autorização Saída de Campo	XXIX
	Apêndice XV – Projeto das ADE	XXX
	Apêndice XVI – Regulamento do III Cross Running.....	XXXIV
	Apêndice XVII – Microciclos dos Corta-Mato, Mega Salto e Mega Sprinter .	XXXVII
	Apêndice XVIII – Planos de Microciclo de Futsal.....	XLII
	Apêndice XIX – Documento Orientador do Seminário.....	XLV
	Apêndice XX- Convite Seminário	LX

Apêndice XXI – Apresentação do Seminário	LXI
8. Anexos.....	LXII
Anexo 1 - Documento de Organização e de Gestão 2021/2022	LXII
Anexo 2 – Mapa de rotação das Instalações	LXXVI
Anexo 3 – Protocolo de Avaliação Inicial	LXXVII

Introdução

Após a licenciatura em Ciências do Desporto, e na altura de ingressar no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, a opção pela Universidade Lusófona foi assente na consciência clara e inequívoca de que se tratava de uma instituição privada de alto prestígio, na vanguarda da temática do ensino da Educação Física, aliada à possibilidade real e desejada de realizar o estágio curricular na minha área de residência – ilha de São Miguel Açores, e dessa forma poder garantir alguma vantagem futuramente nos concursos para a docência.

Dei início então a este percurso – o Estágio Pedagógico (EP), encarando-o como um projeto de formação, e ciente à partida de que a profissão de Professor é muito mais do que dar aulas e “é muito mais do que ter conhecimento e competências técnicas” (Silva, 1994, p. 93). De acordo com Bom e Brás (2003) o EP possibilita

“uma certificação que partilhamos e que nos permite a distinção necessária, quer demarcando a especialidade de Professor de Educação Física de outras profissões possíveis no âmbito das atividades físicas e desportivas (treinador, gestor, técnico de fitness, etc.), quer afirmando a qualificação do Professor de Educação Física em relação aos outros grupos e especialidades pedagógicas”. (Bom, L. e Brás, J. 2003, p. 15)

Segundo Gimeno Sacristán (1991), a profissionalidade (pedagógica) é a “afirmação do que é específico na ação docente, isto é, o conjunto de comportamentos, conhecimentos, destrezas, atitudes e valores que constituem a especificidade de ser professor”. A docência em Educação Física tem as suas especificidades, desde logo “(...) pelo carácter muito especial da Educação Física no conjunto do currículo e das atividades escolares “, “(...) pela formação inicial, seguindo estudos superiores em Faculdades próprias, com estatuto académico e científico bem delimitado” ; “(...) pela demonstração plena da capacidade de exercer a responsabilidade docente, no Estágio Pedagógico, em contexto escolar, mediante um contrato de formação entre a Universidade e a

administração escolar, para assegurar que as Escolas Secundárias e Básicas sejam as instituições em que se realiza a formação profissional”. Com efeito, estas especificidades materializam-se nos conteúdos próprios da EF, passando pelo facto de esta ser “(...) a única disciplina em que todos os alunos beneficiam de uma intervenção sistemática e direta sobre os fatores de saúde – físicos, psíquicos e sociais – com profunda influência no estilo de vida, no presente e a longo prazo(...)”, na premissa de que a prática do aluno, enquanto sujeito de aprendizagem, se caracteriza pelo decidir, por “arriscar” soluções para os problemas, pelo “procurar corresponder à dinâmica das situações, apropriadas e exploradas pela turma, em superação de si, em convívio e exposição aos outros” e ainda, que a EF “(...) está vinculada a uma pedagogia social, pelo carácter grupal e interativo das matérias e também pela referência desportiva, em que a cooperação, a regra e a decisão, a equipa, a competição e o fair-play são matriciais na organização das experiências de aprendizagem.” Face a todas estas pertinentes questões, o EP deverá constituir oportunidade e permitir simultaneamente “formar professores capazes de corresponder de forma autónoma e responsável a estas características, projetando e conduzindo o processo de ensino-aprendizagem com as suas turmas (...)” mas também “participar na resolução dos problemas pedagógicos de que depende a qualidade da educação escolar”

O presente documento constitui, pois, o testemunho e reflexão desta caminhada, e foi organizado partindo dos pressupostos que norteiam e regulam a atividade dos estagiários nas diversas áreas de intervenção, nomeadamente a Lecionação, a Direção de Turma (DT), o Desporto Escolar (DE) e o Seminário, sendo o professor-estagiário, a escola cooperante e a entidade formadora os elementos nucleares de todo o processo.

Cada uma destas áreas é desenvolvida através da realização de atividades específicas, das quais pela sua especificidade e características singulares, destaco aqui uma delas, nomeadamente na área da Lecionação, a atividade do Professor a Tempo Inteiro (PTI), que constitui o momento mais próximo da realidade que como futura docente irei encontrar, principalmente no que se refere ao número de horas semanais. Na área da Direção de Turma, saliento também a atividade da saída de campo, como um momento e oportunidade de partilha de competências motoras, cognitivas e sociais, entre a turma e os vários docentes, e onde a interdisciplinaridade é o denominador comum. Com a realização do Seminário, pretende-se que os professores-estagiários contribuam de forma positiva para o desenvolvimento dos professores do Departamento, na medida

em que o seu conteúdo deverá ter em conta problemas já identificados e com relevância científico-pedagógica.

Já na área do Desporto Escolar, as atividades a destacar inserem-se nos quatro níveis de organização do Desporto Escolar na Região Autónoma dos Açores, nomeadamente ao nível das Atividades Desportivas Escolares, dos Jogos Desportivos Escolares, dos Clubes Desportivos Escolares e da participação no Desporto Escolar Nacional.

O EP foi realizado na Escola Secundária das Laranjeiras, concelho de Ponta Delgada, na ilha de São Miguel, escola que frequentei desde o início do 3º ciclo do Ensino Básico e onde concluí o Ensino Secundário. Esta foi desde logo a escola que ambicionava realizar o estágio, não só pelas suas instalações, mas sobretudo pelo *feedback* positivo que fui recebendo de alguns dos meus antigos professores e não só, acerca da boa organização da escola em geral, e em particular do seu Departamento de Educação Física e Desporto, cujo dinamismo é sem dúvida reconhecido e elogiado. “(...) alunos, futuros professores, desenvolvem compreensões profundas acerca do ensino e da aprendizagem quando investigam a sua própria prática e quando são convidados a adotar uma perspetiva de investigadores (...)” (Flores & Simão, 2009, p. 34)

Uma das primeiras questões que pude constatar, foi a organização do ano letivo em dois semestres ao invés dos tradicionais três períodos letivos. De acordo com os professores que já experimentaram estes dois modelos, são mais as vantagens da organização por semestres, uma vez que há uma redução do número de reuniões e momentos formais de avaliação (avaliações sumativas), cabendo mais tempo à avaliação formativa. Black e William, 1998; Fernandes, 2008b, citados por Fernandes, D. 2019 referem que “a pesquisa realizada nas últimas décadas tem comprovado sucessivamente que a avaliação pedagógica, sobretudo a de natureza formativa, contribui muito para que os alunos aprendam mais e melhor, com mais profundidade e com mais compreensão”. A corroborar esta ideia, Bloom, Hastings e Madaus (1971), citados por Barreira, C., Boavida, J. e Araújo, N. (2006, p. 96-97) referem que a avaliação formativa se foca em “determinar o grau de domínio de uma determinada tarefa de aprendizagem e indicar a parte da tarefa não dominada”; por isso mesmo “o objetivo não é atribuir uma nota ou um certificado ao aluno; é ajudar tanto o aluno como o professor a deterem-se na aprendizagem específica necessária ao domínio da matéria”.

A fim de me familiarizar com toda esta nova realidade, e tendo por referência a perspetiva dos autores acima citados, estabeleci diversos contactos com o orientador, outros docentes da escola, Conselho Executivo, serviços administrativos, bem como analisei alguns dos documentos de referência da escola, como sejam o Projeto Educativo de Escola (PEE), o Projeto Curricular de Escola (PCE), o Plano Anual de Atividades (PAA), entre outros, a fim de proceder à recolha de informações que possibilitassem a elaboração da caracterização, correta e adequadamente fundamentada da escola de estágio. Durante este processo tive em atenção ainda, as orientações estabelecidas nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e as Aprendizagens Essenciais para o Ensino Básico, uma vez que a turma que me foi atribuída foi um 9ºano.

Da análise ao PEE pude constatar que a escola tem detetados alguns problemas, e também algumas potencialidades que tem procurado e continua a procura resolver, melhorar e desenvolver. Destaca-se aqui a título de exemplo, a indisciplina, a fraca participação dos pais ou encarregados de educação em atividades/iniciativas dinamizadas pela escola, a não valorização da escola como instituição para obtenção do saber, formação pessoal e como fator de mobilidade e progresso social por parte dos alunos, dos pais e encarregados de educação, a falta de hábitos saudáveis (hábitos alimentares inadequados, falta de exercício físico, gravidez na adolescência) e ainda a redução progressiva do número de alunos. Como potencialidades é pertinente salientar por exemplo, a existência de um corpo docente estável, uma oferta formativa diversificada, um PAA diversificado e articulado com os conteúdos curriculares, a disponibilização de um complexo desportivo de qualidade, e a existência de vários projetos/serviços que visam fomentar o sucesso escolar e a formação cívica dos alunos. Neste sentido, questioneei-me no início desta caminhada, qual poderia ser o meu contributo, através das áreas de intervenção não só da lecionação, mas também da direção de turma e do desporto escolar, para colmatar alguma das lacunas detetadas e desenvolver algumas das potencialidades referidas.

A ESL possui um Regulamento Interno (RI), que assenta na legislação em vigor e define o regime de funcionamento da Escola, dos seus órgãos de administração e de gestão, das estruturas de orientação, dos serviços de apoio educativo e das instalações específicas, que estabelece normas de utilização dos equipamentos, que identifica os direitos e deveres dos membros da comunidade escolar, que explicita critérios de

valorização do mérito e medidas a aplicar em caso de infração dos deveres instituídos, adequando à realidade desta unidade orgânica a legislação vigente.

Grande parte dos alunos desta escola, devido essencialmente às características das freguesias de onde são oriundos, apresenta, um nível socioeconómico médio-baixo, o que se pode comprovar pelo facto de que mais de metade dos alunos da Escola beneficiarem do Serviço de Ação Social Escolar. Este apoio está organizado em 5 escalões (I, II, III, IV e V), sendo que a maioria dos alunos se enquadra nos dois primeiros escalões, o que nos dá uma ideia geral acerca das carências económicas de que os agregados familiares poderão ter. No caso da Educação Física, este facto poderá ter alguma relevância na medida em que é necessário a aquisição do equipamento oficial da escola, sapatilhas, e material específico para a matéria de Natação.

Relativamente aos órgãos de gestão da escola, é de realçar o facto de o presidente do Conselho Executivo pertencer ao Departamento de Educação Física e Desporto, o que à partida é um aspeto positivo, pois está familiarizado com toda a especificidade da disciplina, desde a sua organização, processo de avaliação, tendo inclusivamente já orientado outros núcleos de estágio no passado.

O pessoal docente da escola está organizado e distribuído por oito Departamentos Curriculares, sendo importante registar que a Educação Física está incluída num departamento onde não existem outras disciplinas. Esta situação é na minha opinião vantajosa, uma vez que possibilita a presença de um docente, enquanto coordenador de departamento, em todas as reuniões do conselho pedagógico. Tal facto, permite ao departamento ter uma voz ativa no âmbito daquelas que são as competências do conselho pedagógico, como por exemplo, a proposta do projeto educativo e curricular, e o incentivo e apoio de iniciativas de cariz desportivo.

Dos vários espaços que integram aquele estabelecimento de ensino e dos serviços especializados de apoio à ação educativa existentes, considero pertinente realçar aqui o serviço de psicologia e orientação e a equipa de saúde escolar. Esta referência torna-se importante, na medida em que, no âmbito da direção de turma, foi importante em algumas situações pontuais, estabelecer contacto com a Psicóloga a fim de ajudar a compreender e resolver alguns problemas concretos ao nível da falta de assiduidade e participação efetiva nas aulas, de um aluno. Também a existência da equipa de saúde escolar, é uma referência importante, na medida em que foi possível estabelecer uma

relação de grande colaboração e de levar a cabo algumas atividades que envolveram a área da saúde, nomeadamente a da alimentação saudável e a área da atividade física.

A área exterior é constituída por zonas ajardinadas e arborizadas que são uma mais-valia para a escola, permitindo aos alunos o contacto permanente com a natureza e a sensibilização para a sua conservação, e constituindo-se como um espaço com potencial para ser utilizado com a minha turma no âmbito da Orientação, com a realização de diversos percursos.

No presente ano letivo, o Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD) da Escola Secundária das Laranjeiras é composto por 16 professores (5 do sexo feminino e 11 do sexo masculino) e 6 estagiários oriundos da Universidade do Porto, da Universidade de Coimbra e da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Compreende um núcleo de docentes com vasta experiência, sendo coordenador, o Professor Rui Gouveia. De realçar ainda que deste departamento faz parte o atual Presidente do Conselho Executivo, o Professor Luís Paulo Vieira.

Todos os docentes deste departamento são os responsáveis pela lecionação da disciplina de Educação Física, das disciplinas específicas do Ensino Especializado de Atletismo e de Natação, bem como das UFCD específicas da formação técnica do Curso Profissional de Técnico de Desporto (10ºano) e do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva (11º e 12º anos).

O Departamento rege o seu funcionamento de acordo com o DOG - Documento de Organização e de Gestão da Educação Física e Desporto (Anexo I) - elaborado pelos docentes que o integram, com base na legislação em vigor, sendo no início de cada ano letivo, revisto/melhorado e aprovado em sede de Conselho Pedagógico. Este documento orientador estabelece “as normas gerais de organização, de funcionamento e de gestão e os procedimentos a observar na Escola Secundária das Laranjeiras em matéria referente à educação física e ao desporto” (DOG 2021/2022), pretendendo ser deste modo, orientador, uniformizador de critérios gerais no desempenho docente e facilitador da integração de novos elementos na cultura da escola. A título de exemplo, refira-se que integram este documento as Aprendizagens Essenciais, o Referencial curricular para a construção das AE em articulação com o Perfil do Aluno, a Operacionalização das AE na disciplina de Educação Física, o Referencial de sucesso no final de cada ano letivo, a Avaliação das AE na disciplina de EF, o Referencial Específico da EF e do Desporto no

Regulamento Interno, o Regimento do Departamento de Educação Física e Desporto, e ainda no caderno anual, informações relativas ao Inventário do material desportivo, Mapas de utilização das instalações do Complexo Desportivo das Laranjeiras (Anexo II), Projeto específico das atividades desportivas escolares (ADE) e Atividades do departamento incluídas no plano anual de atividades.

O complexo desportivo é um espaço multifuncional anexo à escola, integrado no Parque Desportivo Regional, cuja gestão é autónoma. Em tempo letivo, as instalações são preferencialmente cedidas para as aulas de Educação Física e Desporto, mas, em tempo extracurricular, servem também a comunidade.

O Serviço de Desporto da Ilha de São Miguel, entidade que gere o Parque Desportivo de São Miguel encontra-se atualmente a funcionar no Complexo Desportivo das Laranjeiras. As instalações e equipamentos que aqui se podem encontrar são as seguintes:

Interiores - pavilhão desportivo, com as dimensões 44x22 metros, com ar condicionado e bancada; sala de ginástica, com as dimensões de 21x21 metros; sala de judo, com as dimensões de 12x12 metros; piscina de 25 metros com água aquecida, ar condicionado e bancada e sala de treino físico.

Exteriores - polidesportivo exterior, em piso de relva sintético; pista de atletismo, em piso sintético, com 6 corredores; campo de futebol relvado 100x64 metros com bancada e ginásio de ar livre.

É já tradição na escola, o grande dinamismo e iniciativa por parte do departamento, nomeadamente no que se refere à realização de diversas atividades ao longo do ano. Neste sentido, estão já previstas e calendarizadas algumas delas, como por exemplo a 25ª edição da “Supertaça Escolar” (maio de 2022), o “III Cross Running” em dezembro de 2021, que contarão com a envolvimento direta na organização, dos núcleos de estágio.

Está também definido no Regulamento Interno, os espaços alternativos de aula, em caso de as condições atmosféricas não permitirem a realização de aulas na Pista de Atletismo e no Sintético de Ar Livre. No primeiro caso, a alternativa é a utilização da Sala de Treino Físico (que não é utilizado como espaço regular para as aulas), e no segundo caso a utilização de um terço do Pavilhão, garantindo-se desta forma que seja

sempre possível a lecionação da disciplina, independentemente das condições atmosféricas. Por fim, realçar ainda que de acordo com o Regulamento Interno, os alunos deverão ser portadores de equipamento uniformizado (calção preto e t-shirt laranja com o logótipo da escola). Sendo esta uma realidade diferente da maioria das escolas, questionei os docentes mais antigos do departamento acerca desta medida. As justificações dadas têm a ver com a ideia de desenvolver um sentimento de unidade e pertença à escola, e também para de alguma forma atenuar as diferenças socioeconómicas das famílias dos alunos, oriundos de estratos sociais diferenciados.

1. Lecionação

1.1. Panorama Geral da Educação Física

A concretização dos PNEF está dependente de serem garantidas nas escolas, as condições em termos de recursos temporais, materiais e formação de professores. (Jacinto et al., 2001). Todavia, e para além daquele pressuposto, a capacidade de mobilização e dinamismo do departamento de EF será também determinante para o sucesso da sua aplicação. Na prática, isso traduzir-se-á na assunção e partilha de compromissos coletivos, no sentido do desenvolvimento de orientações, estratégias e práticas que conduzam à consecução dos programas.

Relativamente ao primeiro aspeto, os recursos temporais, verifica-se que no 3º ciclo do Ensino Básico, estão concentrados em dois momentos semanais (90' + 45'), o que contraria o preconizado nos PNEF, nomeadamente a sua distribuição em três sessões 45'+45'+45', desejavelmente em dias não consecutivos, o que é cientificamente sustentado pela aplicação dos princípios do treino para o desenvolvimento da Aptidão Física na perspetiva de Saúde. Com efeito, e de acordo com os autores Soares, Proença e Bom, a distribuição da carga horária curricular por três vezes por semana “cumprir com os princípios da periodicidade, continuidade, progressão e reversibilidade”, justificando-se também através de critérios metodológicos e pedagógicos. Segundo os mesmos autores, melhora a organização e distribuição da carga, existindo menos tempo sem AF e por outro lado favorece a motivação, o desenvolvimento social e uma menor saturação da relação professor aluno.

Outro aspeto importante relativamente à elaboração dos horários de EF tem a ver com a possibilidade desejável, de turmas do mesmo ano de escolaridade terem aulas simultaneamente, pelas vantagens que poderá permitir, nomeadamente a evidência de competências nos JDC e na Dança por exemplo, para alguns alunos, e também a

diferenciação da função do professor, rentabilizando-se eventualmente capacidades especiais dos próprios professores.

No que concerne aos recursos materiais, um aspeto essencial senão mesmo determinante para a aplicação dos programas, prende-se com a necessidade de os espaços de aula serem polivalentes, isto é, que seja realmente possível realizar as várias áreas e subáreas (mesmo que não em situação formal) de modo que seja o professor a optar pela seleção de matérias, modos de prática em cada uma das etapas da lecionação. De facto, e de acordo com os PNEF a aplicação dos

“programas implica que os espaços sejam, de facto, polivalentes, isto é, que admitam a possibilidade de se realizarem atividades de aprendizagem de todas as áreas ou subáreas, de maneira que o professor possa optar pela seleção de matérias e modos de prática em cada ciclo de trabalho e no conjunto do ano letivo.” (Jacinto et al., 2001, p. 20-21).

No Complexo Desportivo das Laranjeiras existem seis espaços de aula nomeadamente, pavilhão, sala de ginástica, piscina, sala de judo, polidesportivo de ar livre e pista.

Relativamente à lecionação da Educação Física, anualmente é elaborado por um docente do departamento, o mapa de rotação das instalações (Anexo II), que habitualmente prevê duas passagens ao longo do ano letivo, por cada um dos seis espaços possíveis de aula, de modo que todas as turmas passem por todas as instalações, duas vezes. Assim, neste ano letivo, a primeira rotação tem uma duração em média de três semanas, e a segunda passagem, cerca de duas semanas. Face a esta realidade em termos da não polivalência das instalações existentes e da organização do departamento neste aspeto particular, fui confrontada com dois aspetos acerca dos quais tive de refletir e tomar decisões relativamente à área da lecionação.

Por um lado, ciente de que as instalações desportivas não eram polivalentes, tive de analisar e caracterizar as possibilidades de cada espaço de aula, avaliando “as possibilidades e limitações dos equipamentos e identificando as matérias e os modos de tratamento possíveis em cada um deles.” (Jacinto et al., 2001).

Neste sentido, relativamente ao pavilhão, verifiquei que era possível realizar os quatro desportos coletivos nucleares (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol), Ginástica de Solo, Atletismo (corrida de velocidade, corrida de estafetas, introdução ao

lançamento do dardo) e Aptidão Física. No sintético de ar livre, considerei ser viável a realização das matérias Andebol, Futebol, Atletismo (introdução ao lançamento do dardo) e Aptidão Física. Na sala de Ginástica observei que seria exequível a lecionação de Ginástica de Solo, Aparelhos, Acrobática, Aptidão Física, Dança e Voleibol (sustentação de bola no ar em pequenos grupos). Na sala de Judo seria possível, a realização das matérias de Judo, Dança, Ginástica Acrobática e Aptidão Física. Na piscina, considerei ser exequível a realização de Natação e Aptidão Física. No que concerne à pista de atletismo, teria sido possível a realização das especialidades de Atletismo previstas (corrida de velocidade, corrida de estafetas, salto em comprimento e altura, e lançamento do peso e dardo). Importa realçar aqui, que a partir de início de outubro e até final do ano letivo, a pista ficou indisponível por motivo de obras de remodelação.

Por outro lado, estando já previamente definida a rotação das instalações e respetiva duração (três semanas na primeira rotação e duas semanas na segunda), isso significava que todas as turmas da escola passariam pelas seis instalações o mesmo tempo ao longo do ano, independentemente dos objetivos dos programas para cada ano de escolaridade, das prioridades entre as matérias e das características das diferentes etapas ao longo do ano letivo (Jacinto et al., 2001). Ciente da obrigatoriedade do cumprimento do mapa de rotação de instalações definido, tornou-se necessário proceder a algumas adaptações relativamente à Avaliação Inicial. Dado que no período destinado a esta, a minha turma encontrava-se nas instalações Pavilhão e Pista, foi possível realizar as situações previstas no Protocolo de Avaliação Inicial de todas as matérias à exceção da Ginástica de Aparelhos e da Natação, as quais só tive oportunidade de as realizar na rotação respetiva.

Ao nível dos recursos humanos, a formação contínua de professores é outro dos fatores de desenvolvimento da EF, dispondo os professores desta possibilidade através dos Centros de Formação, e também a nível interno, através da formação recíproca. Em ambos os casos, o ponto de partida deverá resultar das necessidades e prioridades identificadas, tendo aqui o departamento um papel e responsabilidades próprias, sempre na perspetiva da melhoria da qualidade do ensino.

A Escola Secundária das Laranjeiras (ESL) e o seu Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD) apresentam vários aspetos que estão de acordo com as recomendações veiculadas nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), nomeadamente decisões de alcance plurianual, como a articulação vertical do currículo,

opções sobre as atividades de enriquecimento curricular, decisões sobre a composição do currículo dos alunos, conforme se poderá comprovar pela leitura do DOG (Anexo I).

1.2. Caracterização da Turma

A turma C do 9º Ano é composta por catorze alunos, embora um deles não esteja matriculado em Educação Física. Assim, dos treze, oito são rapazes (61,5%) e cinco raparigas (38,5%). Dez alunos têm catorze anos, o que representa 76,9% da turma, dois alunos têm 15 anos (15,4%) e um com 16 anos (7,7%). A média de idades do 9ºC é de 14,3 anos.

A diminuição do número de alunos desta escola é um dos problemas já detetados e acerca do qual já foram tomadas medidas, no sentido de tornar a escola mais apetecível para os futuros alunos. É um facto que desde há alguns anos a esta parte, comparativamente às outras duas escolas secundárias do concelho, esta, talvez devido às características socioeconómicas da grande maioria da sua população escolar, que apresenta baixas expectativas em termos de prosseguimento de estudos, e também alguma falta de cumprimentos de regras na frequência dos espaços comuns da escola, tem sido por isso “menos bem vista” e “menos apetecível” para muitos alunos e encarregados de educação com outras ambições mais elevadas.

De facto, a escola dispõe de uma oferta formativa diversificada, onde para além do ensino regular, têm também a oferta de cursos profissionais (nomeadamente o Curso de Técnico de Desporto), um PAA diversificado e articulado com os conteúdos curriculares, e a existência de vários projetos/serviços que visam fomentar o sucesso escolar e a formação cívica dos alunos. Tem sido também aposta da escola, fundamentalmente nos últimos três anos, (coincidentes com a mudança do conselho executivo), o estabelecimento e o fazer cumprir de regras mais apertadas relativamente à disciplina nas salas de aula e nos espaços comuns da escola (corredores, pátios interiores, cantina, biblioteca, anfiteatro), e também a divulgação de todas estas ações e medidas no sentido de as fazer chegar ao maior número possível de jovens e encarregados de educação.

Pelo que pude constatar, o número médio de alunos por turma nesta escola ronda os dezoito alunos, o que comparativamente com a maioria das escolas a nível nacional é à partida um número menor. Segundo Sousa (2019), o impacto da dimensão das turmas não recolhe total consenso, uma vez que diversos autores defendem que turmas mais

pequenas obtêm melhores resultados e outros afirmam que essa relação é incerta. O mesmo autor aponta, todavia, algumas das principais vantagens retiradas das conclusões de vários estudos desenvolvidos. Assim, os alunos com mais dificuldades de aprendizagem e os provenientes de classes sociais mais desfavorecidas, são os principais beneficiados com as turmas pequenas. Nestas, o professor pode ir ao encontro das necessidades individuais dos alunos, na medida em que pode despende mais tempo nas tarefas e dar mais apoio para as aprendizagens com os alunos.

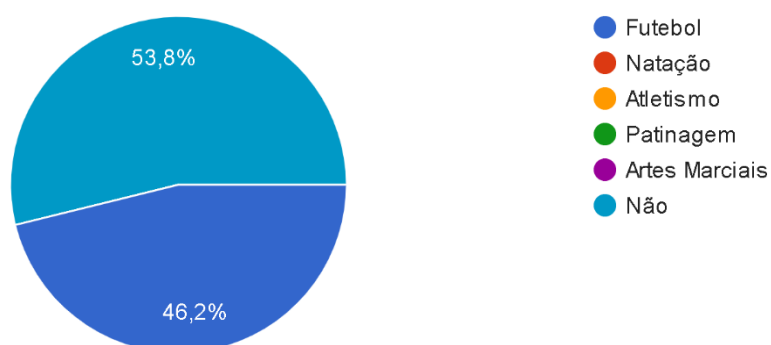
Julgo que o facto da minha turma ser ainda mais reduzida do que o habitual nesta escola estará relacionado, em primeiro lugar com o facto generalizado de a escola estar a ter um menor número de alunos e também com a existência de um aluno com necessidades educativas especiais. Na realidade, está integrado na turma um aluno com necessidades educativas especiais, (aluno nº 3) com a patologia dislexia e disortografia Grau 3, que afeta habilidades básicas de leitura e linguagem, não tendo esta, qualquer tipo de influência na participação nas aulas de Educação Física. Existe ainda uma aluna com patologia sindactilia, (aluna nº12) o que a impossibilita da prática das aulas de Educação Física. Esta aluna apresentou atestado médico para o presente ano letivo.

O 9ºC apresenta vários alunos com escalão, sendo esta uma turma com um médio nível económico-financeiro. Assim, dois alunos apresentam escalão I, três alunos apresentam escalão III, dois alunos o escalão IV e os restantes seis, apresentam o último escalão, o V.

Através do questionário inicial aplicado na primeira aula, foi possível verificar que 53,8% da turma não pratica qualquer modalidade fora do âmbito escolar. Os restantes 46,2% (6 alunos) praticam futebol fora da escola. (Figura 1)

Praticas alguma modalidade desportiva fora do âmbito escolar?

13 respostas



No que diz respeito à Educação Física, todos os alunos dizem gostar da mesma e afirmam ainda, que o Futebol (69,2%) é a modalidade que mais gostam, sendo a Dança (38,5%) e a Ginástica de solo (30,8%) as modalidades que menos gostam. (Figura 2 e 3)

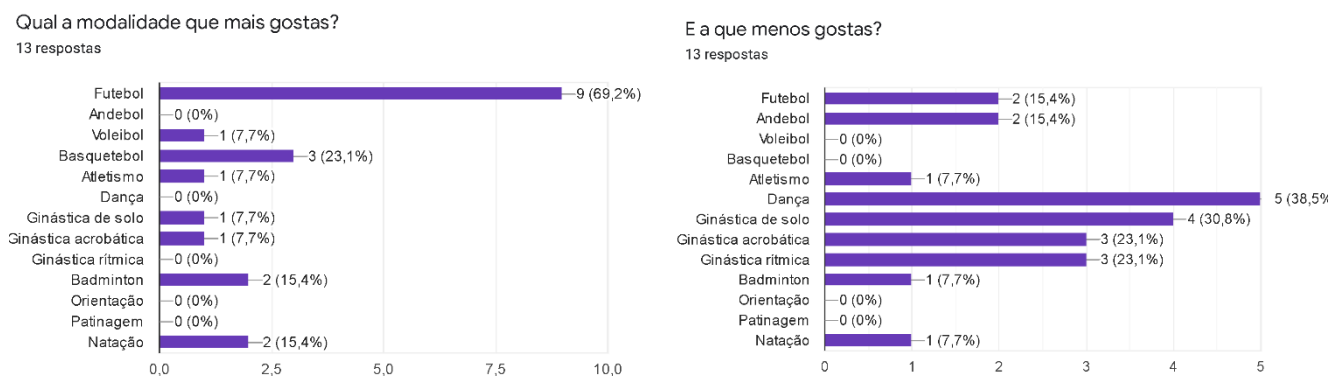


Figura 2 e 3

Foi ainda possível constatar que 46,2% da turma, obteve nota 4 no ano letivo anterior a Educação Física, 30,8% obtiveram nota 5 e os restantes 23,1% nota 3. (Figura 4)

Que nota obtiveste no ano letivo anterior a Educação Física?

13 respostas

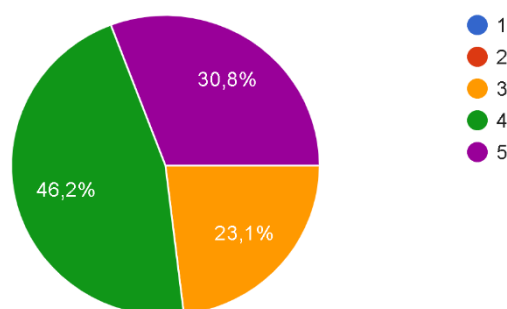


Figura 4

Por fim, 84,6% da turma acha que a disciplina de Educação Física é muito importante. (Figura 5)

Na tua opinião qual a importância da Educação Física?

13 respostas

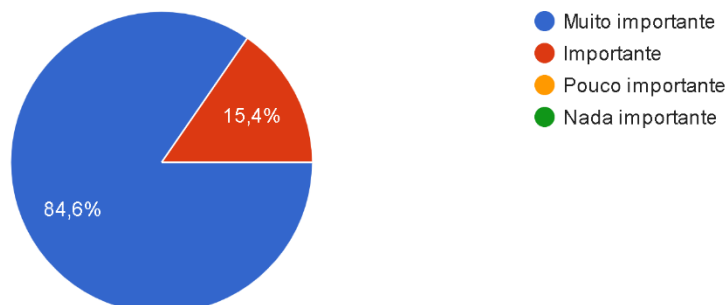


Figura 5

Pela análise às respostas dos alunos, é possível concluir que uma grande maioria dos alunos teve um bom ou muito bom aproveitamento na disciplina no ano anterior.

1.3. Modelo de Organização das Aulas e procedimentos de avaliação

Tendo por referência os PNEF, assim como as potencialidades da escola e complexo desportivo, o departamento elaborou um documento de organização e de gestão (DOG) que pretende ser o instrumento de trabalho uniformizador de critérios no desempenho docente. Este, reflete “uma dinâmica de desenvolvimento das condições de realização das atividades educativas” (Jacinto et al., 2001) e também do processo curricular garantindo uma articulação vertical do currículo, sendo anualmente revisto e aprovado em sede de Conselho Pedagógico. Este documento integra entre outros, a operacionalização das AE na disciplina de Educação Física ao longo dos vários anos de escolaridade, o referencial de sucesso no final de cada ano letivo, bem como a avaliação sumativa no final de cada período/semestre e no final do ano na disciplina de EF do ensino regular.

Neste contexto, e de acordo com o DOG (2021/2022), as áreas das AF, Aptidão Física e Conhecimentos são a referência fundamental para o sucesso na disciplina da EF. Concretamente, as matérias definidas e lecionadas no plano de turma, deverão proporcionar alterações positivas, seguras e úteis, e avaliadas em cada nível do programa (I, E e A) quando os alunos cumprem em “desempenho, conhecimentos e atitudes as aprendizagens definidas para cada nível considerado em cada uma das matérias

lecionadas”, de acordo com o Plano Plurianual definido pelo DEFD, que está em consonância com as orientações veiculadas pelos PNEF. Os alunos serão avaliados nos testes de Aptidão Física do programa FITescola, adaptado à realidade da ESL, num teste de aptidão aeróbia (vaivém ou milha) e quatro testes de aptidão neuromuscular (abdominais, extensões de braços, flexibilidade dos MI e agilidade).

Na área dos Conhecimentos, o aluno deverá demonstrar aquisição de saberes relativo aos temas definidos para cada ano de escolaridade através de trabalhos individuais/grupo e ou teste escrito, oral ou prático.

Relativamente ao referencial de sucesso para o 9ºano, está definido que o aluno deverá ter nível Introdutório a cinco matérias, e nível Elementar a uma matéria das AF. Ainda, que das cinco matérias, duas deverão ser dos JDC, uma da área da Ginástica, uma das ARE, e as restantes duas, nas áreas do Atletismo, Natação, Atividades de Combate, Orientação ou outras. A operacionalização das AE e referencial de sucesso no final do 9º ano, encontram-se no quadro 3 do DOG.

Ciente de que o sucesso da aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos na EF está diretamente relacionado com os fatores de eficácia no ensino da EF, nomeadamente o TPA, a organização do ensino, o clima motivacional e o feedback pedagógico (Martins et al., 2017), tive em consideração todos estes aspetos relativamente ao modelo de organização das minhas aulas. Uma preocupação central, foi obviamente maximizar o TPA, tendo para isso sido essencial, despende o mínimo de tempo possível quer na instrução, quer na organização da aula. Um dos aspetos positivos possibilitados pelo reduzido número de alunos da minha turma foi precisamente e fundamentalmente nas matérias como a Ginástica de Solo, Aparelhos, Atletismo, Natação, em que o tempo de empenhamento motor e também o TPA foram bastante elevados.

De acordo com Martins et al., (2017), um dos critérios da EF de qualidade passa pelo aluno realizar atividade física moderada a vigorosa em pelo menos 50% da aula, o que foi amplamente conseguido. A consolidar esta ideia, Carvalho L. e Mira, J. (1993) citados por Soares et al., apontam como preocupação fundamental do professor de EF, proporcionar o máximo de tempo de prática adequada às possibilidades e necessidades dos alunos. Defendem ainda que o tempo útil de aula deverá ser traduzido o mais possível em tempo em atividade motora, para que a aula tenha a desejável intensidade, volume e densidade das atividades.

Nesta perspetiva, antecipei na medida do possível, todos os aspetos relativos à organização da aula, de modo que estivessem os equipamentos necessários montados (tabelas de Basquetebol, balizas de Futebol, postes e redes de Voleibol, boque, plinto, trampolim reuther, minitrampolim, entre outros). Na primeira parte das aulas destinada à receção dos alunos, instrução inicial e organização dos alunos, tentei que esta tivesse o menor tempo possível, mas que incidisse no conteúdo pertinente. Assim, efetuava a ligação dos objetivos e conteúdos a trabalhar na presente aula com a anterior.

Relativamente ao aquecimento, privilegiei jogos lúdicos relacionados com as matérias a abordar, tendo uma duração média de dez minutos. Na parte fundamental da aula, destinada ao trabalho mais específico nas matérias, mais uma vez, e perante o facto de só ter doze alunos a fazer a prática, considerei que o modelo por áreas, em que na mesma aula, coexistem diferentes matérias em várias estações, não seria adequado nem vantajoso, tanto mais quando a turma se encontrava em algumas instalações específicas onde tal não seria de todo viável (como foi o caso da Piscina, da Sala de Ginástica e Sala de Judo) para o sucesso desejado. Deste modo, na maior parte das aulas, a parte fundamental foi organizada sequencialmente com uma ou duas matérias e aptidão física.

Ao longo das aulas, nas três partes da mesma, recorri a diferentes formas de organização de acordo com os objetivos, matérias e conteúdos a trabalhar e natureza das tarefas. Assim, utilizei a organização em exercícios a pares/trios, vagas, estafetas, percurso e jogo em todas as matérias. Consoante por um lado, a natureza das tarefas serem de “aprendizagem, consolidação, avaliação, cooperação e competição” (Martins et al., 2017, p.65-66), e por outro a instalação onde me encontrava, recorri àquelas que considerei mais adequadas. Por exemplo, na matéria voleibol, lecionada no pavilhão, utilizei exercícios a pares e trios na introdução de novos conteúdos e consolidação das aprendizagens e ainda, para promover o desenvolvimento técnico-tático, jogo de cooperação e de oposição.

Nos JDC de invasão, utilizei as formas de organização de exercícios a pares e trios, de vagas, percursos, estafetas e jogo. No caso das vagas, utilizei, essencialmente, nos exercícios de superioridade numérica, o que me permitiu visualizar pequenos grupos, pormenores técnicos, contribuindo para conferir dinamismo, aumento do número de repetições e assim, ser proveitoso para a consolidação das aprendizagens (Martins et al., 2017).

As estafetas foram uma das formas que utilizei com alguma frequência nas várias matérias, quando os alunos já evidenciavam um bom domínio dos conteúdos e quando pretendia conferir um carácter competitivo à atividade. Tal aconteceu por exemplo, no atletismo nas especialidades de corrida de velocidade e de estafetas e na Natação. Também recorri à organização em circuito, fundamentalmente na matéria Ginástica de Solo, Aparelhos e Aptidão Física. Esta forma, permitiu diferenciar o ensino adequando-o às necessidades dos alunos, sendo utilizada no ensino de novos conteúdos e ainda, para a promoção de autonomia e cooperação (Martins et al., 2017).

No que se refere à formação dos grupos, esta foi efetuada de acordo com as matérias e respetivo nível dos alunos. Assim, foram constituídos grupos de trabalho tanto homogéneos como heterogéneos nas várias matérias. No caso particular da Natação, os grupos foram homogéneos ao longo das aulas, o que contribuiu para a eficácia do processo ensino-aprendizagem, concretamente nas aprendizagens de conteúdos específicos (Martins et al., 2017) (progressões para a aprendizagem da braçada, respiração e pernada das técnicas alternadas de Natação). Em todas as outras matérias, a constituição dos grupos ia variando, sendo umas vezes grupos homogéneos, outras heterogéneos. Nesta perspetiva, Cortesão (1998) citado por Andrade et al., (2013) refere que o professor, perante a heterogeneidade dos seus alunos, “poderá recorrer a propostas flexíveis e variadas de ensino aprendizagem para que os vários grupos de alunos, com diferentes características, diferentes saberes, tenham possibilidade de usufruir do processo de aprendizagem em curso”. Esta forma de trabalhar contribuirá, também, para a emergência de um clima motivacional focado na aquisição de competências e fomentará ainda, o desenvolvimento de valores como a inclusão e a interajuda (Martins et al., 2017).

1.4. 1ª Etapa

A área da lecionação foi trabalhada ao longo deste ano de estágio assente na perspetiva do desenvolvimento de cada um dos meus alunos face às necessidades detetadas e potencialidades observadas. Para este fim, foram tomadas uma série de decisões, tendo por referência os PNEF, as orientações consubstanciadas no DOG, nomeadamente o referencial de sucesso no 9ºano e ainda os recursos materiais disponíveis. Deste modo, a lecionação foi operacionalizada através do modelo de planeamento por etapas, nomeadamente: 1 - Prognóstico / Etapa de Receção e Orientação (dos alunos) para o sucesso (EROS); 2 - Prioridades; 3 - Progresso e 4 - Produto.

A 1ª etapa – Prognóstico – Esta é de enorme importância no planeamento, pois permite ao professor a recolha de um vasto conjunto de informações que irão estar na base das primeiras decisões a tomar para o ano letivo sobre o modo mais eficaz de organizar a sua intervenção e atividade dos alunos. Assim, nesta etapa é possível identificar os alunos que vão precisar de maior acompanhamento, as matérias em que os alunos se encontram mais distantes do nível de objetivos do programa, as capacidades motoras que deverão merecer uma atenção particular e ainda, aspetos relativos à organização da turma. A avaliação inicial constitui deste modo, um processo fundamental, pois possibilita a orientação e organização do trabalho com a turma, adequando o ensino face ao que está preconizado nos PNEF.

Neste sentido, a AI foi realizada num período de três semanas (entre 14/09/2021 a 08/10/2021), servindo de base para a minha intervenção, o documento Protocolo de Avaliação Inicial – Elemento Fundamental na Aprendizagem (Anexo III), em vigor no departamento, tendo também em atenção as orientações consignadas no DOG e ainda, o mapa de rotação das instalações. O plano desta etapa encontra-se no apêndice I.

Uma vez que o mapa de rotação de instalações estava previamente definido, a minha opção foi efetuar a AI das matérias nas instalações atribuídas à minha turma, (pavilhão e pista) tentando, na medida do possível, torná-las mais polivalentes de modo a conseguir que a turma fosse avaliada nas várias matérias (foi o caso de avaliar a Ginástica de solo no pavilhão, tendo para o efeito de transportar para o local os respetivos tapetes, e também a velocidade, estafetas e salto em comprimento, em que foi efetuada uma adaptação em termos de equipamento).

Para todas as matérias com exceção dos JDC, foram aplicadas as duas situações de exercício previstas no Protocolo da Avaliação Inicial do DEFD (Anexo III), (A e B), sendo uma com critérios correspondentes ao nível Introdutório e a outra correspondente ao nível Elementar. Neste sentido, se o aluno não executasse com correção todos os critérios definidos para o nível Introdutório, estaria no Não Introdutório, e se atingisse todos os critérios do nível Elementar, estaria então preparado para trabalhar e desenvolver as competências do nível Avançado.

Relativamente aos JDC, não utilizei as situações previstas no protocolo do DEFD, pois eram situações analíticas, o que segundo Nazario (2005) citado por Comédias (2012 p.112), não é o adequado, pois “avaliar as habilidades no jogo é mais rápido do que

avaliar isoladamente as habilidades de cada aluno, sublinhando que o jogo fornece a evidência que o aluno não só sabe como fazer a habilidade, mas também sabe usá-la.”. O mesmo autor refere ainda que “Só a interpretação do uso das habilidades em situação, garante que se avalie a qualidade do seu contributo para a resolução dos vários e complexos problemas que ocorrem no jogo.” Comédias (2012 p.112). Assim sendo, utilizei as grelhas de observação que constam no apêndice III.

A área da Aptidão Física assume particular relevância no âmbito da EF na dupla perspectiva do jovem estudante e ainda no adulto do amanhã. Com efeito, e segundo Glaner (1994) “(...) estudos mostram que altos e moderados níveis de aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, força/resistência muscular, e um nível adequado de gordura são muito importantes para promover a saúde em todas idades, bem como evitar o desenvolvimento precoce de doenças crónico-degenerativas” (p.75). Nesta perspectiva, é fundamental que os alunos se consciencializem da importância da Aptidão Física para uma vida ativa e saudável no presente e no futuro, sendo, pois, pertinente, que tenham a percepção dos seus índices de saúde. Deste modo, considere relevante efetuar a AI desta área, através, como previsto, da aplicação dos testes da agilidade, força média, superior, flexibilidade, resistência (FitEscola), por forma a efetuar o diagnóstico geral e particular da turma, e assim, adequar a minha posterior intervenção nesta área.

1.4.1. Balanço

Concluída a 1ª etapa, é altura agora de proceder a uma análise retrospectiva, de modo a ser possível efetuar uma avaliação, um balanço acerca da concretização da mesma. Assim, pretende-se salientar a forma como a sua operacionalização decorreu, face aquilo que tinha sido inicialmente projetado.

É de salientar que o protocolo da AI foi aplicado nas matérias possíveis de realizar nas instalações atribuídas à minha turma, no período em questão, isto é, foi possível realizar a avaliação inicial nas matérias de Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futebol, Atletismo, Ginástica de solo, Judo, Dança e Aptidão Física.

Face às condicionantes já anteriormente referidas do mapa de rotação das instalações, e da não polivalência de algumas delas, fui efetuando as restantes avaliações iniciais (Natação, e Ginástica de Aparelhos) quando me encontrava nas instalações para esse efeito.

Nesta 1ª etapa, tal como o referido nos PNEF (2001), foi efetivamente possível conhecer os alunos em atividades de EF, proceder à identificação dos alunos mais fracos e às matérias prioritárias e observar algumas das aprendizagens obtidas no ano letivo anterior. Permitiu ainda, identificar as possibilidades de desenvolvimento no conjunto de matérias de EF, detetar aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formação de grupos, segurança), e estabelecer as rotinas de aula através da implementação e consolidação das respetivas regras de funcionamento e organização.

Na primeira aula, para conhecer os alunos, pedi-lhes para preencherem a ficha biográfica (Apêndice IV) concebida e aprovada pelo DEFD. Com esta ficha obtive informações diversas e relevantes sobre a prática de AF fora do contexto escolar, a saúde, as habilitações dos EE e os contactos telefónicos.

Esta informação está sintetizada na tabela:

Identificação	Alimentação/Saúde	Ocupação de Tempos Livres	Hábitos Desportivos	Educação Física
Nome Data de nascimento	Nº de refeições por dia; Bebida à refeição; Horas que se deita; Horas que se levanta; Dificuldades de visão; Dificuldades de audição; Doença que impossibilita a prática de EF;	Como ocupa os tempos livres	Modalidade desportiva fora do âmbito escolar; Atleta federado; Participação nas ADE.	Gosto pela disciplina de EF; As modalidades que já abordou nas aulas; A que mais gosta; A que menos gosta; Nota anterior a EF; A importância da EF.

Esta ficha serviu também para conhecer as doenças/limitações de alguns alunos relativamente à disciplina de EF, justificadas por atestado médico, tendo-as tido em consideração no planeamento das unidades didáticas. Saliento aqui o caso particular da aluna nº 12 com patologia sindactilia, que tal como nos anos anteriores, apresentou atestado médico total, impeditivo da realização de toda a atividade prática ao longo de todo o ano letivo. A AI permitiu-me recolher informações sobre o nível de conhecimento teórico acerca das matérias, e ainda a forma como se relacionava e interagiu com a turma e comigo. Pude constatar que a aluna apresentava um nível satisfatório relativamente aos conhecimentos das várias matérias avaliadas, nomeadamente regras dos JDC. Tal foi verificado, através de questões orais e ainda em situação de arbitragem de jogos.

Assim, não sendo possível trabalhar as áreas da AF e Aptidão Física, considerei relevante desenvolver a área dos Conhecimentos, e também, envolvê-la o mais possível nas várias partes da aula, de forma que a aluna sentisse efetivamente que podia dar um contributo válido e útil para as aulas e desta forma, evoluir e enriquecer a sua formação académica.

A implementação de rotinas e regras foi outro objetivo que também foi atingido nesta 1ª etapa. Desde o início foram clarificadas as regras relativas ao uso indispensável do equipamento oficial de EF, à necessidade de os alunos serem pontuais e, portanto, deverem estar no espaço de aula cinco minutos após a hora de início da mesma.

Relativamente à dimensão gestão, e no sentido de maximizar o tempo útil de aula, foram combinados com a turma e implementados durante esta etapa, sinais de atenção (estímulo auditivo - um apito), de transição entre as estações (um apito e “troca”) e reunião (contagem regressiva em voz alta “5,4,3,2,1”). Foi relativamente fácil o cumprimento das regras e rotinas acima definidas por parte da turma, uma vez que, para além do facto de serem poucos alunos (treze), os mesmos já tinham razoavelmente interiorizados bons hábitos no que concerne a estes aspetos.

Durante esta etapa, a minha turma teve aulas no pavilhão (90') e na pista de atletismo (45) tendo sido abordadas as matérias de Voleibol, Basquetebol, Futebol, Ginástica de Solo, Dança, Atletismo e Aptidão Física.

Especificando o trabalho desenvolvido nos JDC, na matéria Futebol, decidi realizar situação de jogo 4x4, fornecendo feedbacks descritivos e interrogativos acerca da ocupação dos espaços.

Nesta etapa, a avaliação realizada permitiu-me diagnosticar e conhecer a situação de cada aluno, para então estar em condições de tomar as decisões mais adequadas na 2ª etapa.

O diagnóstico da situação de cada aluno após a AI, encontra-se esquematizado no respetivo quadro que se encontra em apêndice II.

Efetuando uma análise detalhada por aluno, verificou-se que a aluna 1, é a que evidenciava maiores dificuldades, já que se encontrava no Não Introdutório na maior parte das matérias avaliadas. Com efeito, apresentava várias lacunas ao nível dos JDC e também da Ginástica de solo (não efetuava o rolamento à frente e à retaguarda). No caso

do Voleibol apresentava grande dificuldade em deslocar-se para o ponto de queda da bola, e nos JDC de invasão demonstrava uma dificuldade comum nomeadamente ao nível da desmarcação e tomada de decisão. O aluno 4, também não atingia o nível introdutório nos JDC de Voleibol e Andebol (não conhecia as regras básicas) e ainda, na Ginástica de Solo (efetuava o rolamento à frente fora do eixo de rotação e à retaguarda não efetuava). O aluno 3 também apresentava algumas dificuldades nas matérias de Voleibol (grande dificuldade em deslocar-se para o ponto de queda da bola, toque de dedos para dar continuidade ao jogo e as regras básicas) e Ginástica de Solo (efetuava o rolamento à frente e à retaguarda fora do eixo de rotação e sem colocar o queixo ao peito) e o aluno 13 na de Voleibol (dificuldade em deslocar-se para o ponto de queda da bola e as regras básicas). Deste modo, é evidente que no panorama da turma, foram o Voleibol e a Ginástica de Solo as matérias onde mais alunos apresentavam mais dificuldades.

Relativamente à Aptidão Física, e pela análise do quadro em apêndice (II), pode-se verificar que em pelo menos um ou mais dos testes do FitEscola aplicados, a turma encontrava-se abaixo da zona saudável para o sexo e idade respetiva. Com efeito, dos onze alunos aos quais foram aplicados os testes (aluno 6 faltou ou teve falta de material nas aulas onde foram realizados os testes e aluna 12 – atestado médico total), oito deles estão abaixo da zona saudável na agilidade (1, 3, 4, 7, 9, 10, 11, e 13), sete deles estão abaixo da zona saudável nas flexões de braços (1, 3, 5, 7, 8, 11 e 13), cinco deles estão abaixo da zona saudável na flexibilidade (1, 2, 3, 9 e 13) e três deles estão abaixo da zona saudável na resistência (1, 9 e 13).

Segundo ACSM (2018), a AF “continues to take on an increasingly important role in the prevention and treatment of multiple chronic diseases, health conditions, and their associated risk factors”. Os autores Hills, Dengel & Lubans (2015) corroboram esta ideia ao realçarem os vários benefícios sociológicos e psicossociais proporcionados pela AF, defendendo ainda, que os comportamentos de saúde estabelecidos nos jovens alunos, serão mais propensos a persistir na idade adulta, pelo que as oportunidades de desenvolvimento da Aptidão Física deverão ser capitalizadas.

A área dos Conhecimentos é igualmente importante para a consecução das finalidades da EF. De facto, conforme refere Jacinto et al., (2001), a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas, bem como os processos relacionados com “a iniciativa e a responsabilidade pessoal (...), a ética desportiva, a

higiene e segurança (...) e a consciência cívica (...) em especial da qualidade do ambiente” (p.6) têm influência na concretização das finalidades da EF. Relativamente a esta área, a AI foi efetuada através de questões orais, que incidiram essencialmente sobre conteúdos técnico-táticos e regras das várias matérias.

1.5. 2ª Etapa

Finalizada a primeira etapa de trabalho com a turma, foi possível tomar conhecimento da forma como os alunos aprendem, como se situam em relação ao programa previsto para o 9º ano de escolaridade e das suas possibilidades de desenvolvimento. A realização da 1ª etapa permitiu a recolha de dados que serviram de suporte às decisões de organização e intervenção futura junto dos alunos.

Concretizando, foi possível identificar os alunos que iriam precisar de maior acompanhamento, os que apresentavam mais dificuldades, as matérias em que os alunos se encontravam mais afastados do nível de objetivos do programa, e que por isso deveriam merecer mais atenção.

Foi então nesta 2ª etapa que se definiram as prioridades, visando a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos nas matérias que mais necessitavam, estimando-se para isso o número de unidades de ensino, as atividades de aprendizagem a propor aos alunos, os momentos previstos para recolher as informações necessárias ao ajustamento do processo (avaliação), bem como decidir sobre a estratégia de composição dos grupos mais adequada.

Concluída a primeira etapa, pude constatar que as matérias de Voleibol, Andebol, Ginástica de Solo, Dança e ainda a Aptidão Física eram aquelas onde mais alunos apresentam mais dificuldades, constituindo-se assim como prioritárias para os alunos.

De acordo com Martins et al (2017), existem quatro fatores fundamentais para a implementação de um ensino eficaz, nomeadamente, o TPA, o *feedback* pedagógico, o clima motivacional e a organização. Esta última deverá estar bem definida e assimilada pelos alunos na primeira etapa, o que contribuirá para que as aulas de EF venham, posteriormente, a decorrer de forma natural e eficiente, rentabilizando-se assim as oportunidades de prática. Relativamente às formas de organização das aulas, optei por utilizar formas distintas em função das matérias a abordar. Ciente de que a organização por áreas é defendida por estes autores como meio por excelência de organização do

espaço e da diferenciação do ensino, havendo diferentes matérias a serem trabalhadas em várias estações, considerei, perante a realidade da minha turma (com treze alunos) e dos condicionalismos das instalações, que esta forma de organização não seria viável.

Neste sentido, na instalação pavilhão, abordei as matérias de Voleibol e Aptidão Física de forma sequencial. Para o Voleibol foram constituídos dois grupos homogêneos (em que dentro do grupo os alunos tinham o mesmo nível), isto é, um grupo Não Introdutório e outro Introdutório. Este trabalho com os grupos homogêneos possibilitou trabalhar com colegas do mesmo nível e ainda, estimulá-los a assumirem protagonismo nas ações. Ao longo das aulas, em situação de jogo, várias vezes intervimos no sentido de tornar os grupos de trabalho mais heterogêneos, ou seja, alunos com diferentes níveis estarem a realizar a mesma tarefa. Este tipo de trabalho, de acordo com Papaioannou et al., (2012) citado por Martins et al., (2017) ajuda à emergência do trabalho cooperativo e interajuda, bem como a inclusão e respeito pela diferença. Ainda, e de acordo com Braithwaite et al., (2011) citado por Martins et al., (2017), contribui para um clima motivacional focado em melhores *performances*.

Relativamente ao Andebol, foi trabalhado na instalação ar livre, de forma sequencial com a Aptidão Física. De acordo com a AI, existiam dois grupos homogêneos (não introdutório com dois alunos e introdutório com dez alunos). Não sendo viável trabalhar de forma isolada com apenas dois alunos, optei por inserir os dois alunos no grupo introdutório. Nas situações de vantagem numérica trabalhadas, o exercício era o mesmo para todos, mas com diferentes objetivos.

Relativamente à Natação, e após a AI, foram constituídos dois grupos de alunos, um de nível Introdutório (1,3,5,6,7,8,9,10,13) e outro I/E (2,5,11) que se mantiveram constantes nesta matéria ao longo desta etapa. Esta forma de organização permitiu a diferenciação do ensino e oportunidade de maximizar os alunos no seu TPA (Martins et al., 2017). Para além disto, sendo a turma constituída somente por treze alunos, os grupos de trabalho foram necessariamente reduzidos, o que terá a vantagem de os alunos passarem “mais tempo em atividade física com intensidade moderada a vigorosa” (Dudley et al., (2011); Lonsdale et al., (2013) citado por Martins et al., (2017).

No que se refere à Ginástica de Solo, a AI já tinha sido efetuada na etapa anterior na instalação Pavilhão, enquanto na de Aparelhos, a AI só foi possível realizar nesta etapa aquando da mudança de instalação para a Sala de Ginástica. Efetuada a AI de Ginástica

de Aparelhos, verifiquei que a globalidade dos alunos se encontrava no nível Elementar relativamente aos aparelhos minitrampolim e trave, enquanto no plinto, oito alunos (1,3,4,7,8,9,10,13) ainda se encontravam no nível Introdutório, pelo que optei por iniciar a abordagem com progressões de aprendizagem e utilização do boque.

Importa referir aqui o caso particular da aluna com patologia sindactilia, que, devido às suas limitações, nunca realizou aulas de Educação Física em anos anteriores. Estabeleci como meta pessoal, conseguir que a aluna se sentisse integrada nas aulas de EF, e pudesse, de alguma forma, sentir-se parte ativa, com uma função própria na aula. Também, estimulada, desafiada e influenciada a desenvolver no presente e na sua vida futura, uma vida mais ativa e onde a AF estivesse presente. Para o efeito, além de diálogos francos e com cariz de incentivo, fui tentando envolvê-la na dinâmica da aula, incentivando-a também a fazer pequenas caminhadas, quer dentro, quer fora dos tempos letivos.

Na Aptidão Física, esta foi trabalhada por todos e em todas as aulas no início ou no fim da mesma. O objetivo para os alunos que ainda não estavam dentro da ZSAF (conforme quadro da AI em apêndice II), foi melhorar os seus níveis de Aptidão Física nesses testes; para os alunos que já se encontravam na ZSAF em todos os testes, o objetivo destes passou por manter os níveis e tentar alcançar o PA em pelo menos um deles.

Ainda no âmbito da lecionação, e conforme o definido no documento orientador de toda a atividade do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras (DOG), as Aprendizagens Essenciais em Educação Física organizam-se em conhecimentos, capacidades e atitudes e desenvolvem-se em cada semestre, em três áreas - Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos. Assim sendo, a parte dos conhecimentos integra o referencial de sucesso e obviamente também os descritores de desempenho no final do 9ºano. Assim, os objetivos na área dos conhecimentos, passaram pelo domínio dos conteúdos das várias matérias trabalhadas (regras básicas e ações técnico-táticas dos JDC, conteúdos técnicos da Natação e Ginástica de Solo e Aparelhos).

1.5.1. Balanço

Concluída mais uma etapa, importa mais uma vez proceder ao seu balanço. Deste modo, na área da lecionação, e relativamente às prioridades então definidas, nomeadamente a Ginástica de Solo e Aparelhos, o Voleibol, a Aptidão Física e a Dança, foi possível, dentro das condicionantes das instalações, cumprir o que estava planeado.

Concretizando, na matéria Ginástica de Solo, os vários elementos gímnicos e acrobáticos foram trabalhados enquanto a turma esteve nas instalações do pavilhão e sala de ginástica, tendo-se verificado globalmente uma melhoria significativa.

Em relação à aluna 1 é de salientar que foi empenhada em todas as tarefas que lhe foram propostas tendo sido a que evidenciou melhorias mais significativas; assim no rolamento à frente engrupado, a aluna conseguiu executar o elemento acrobático no plano horizontal terminando de pé sem necessitar de colocar as mãos no solo. No rolamento à frente com pernas afastadas, já conseguiu levantar a bacia do solo embora ainda com uma ligeira flexão das pernas. Nas posições de flexibilidade já conseguiu definir melhor os elementos, uma vez que a flexibilidade foi regularmente trabalhada, verificando-se o mesmo relativamente à posição de equilíbrio. No rolamento à retaguarda, que não o conseguia realizar outrora, conseguiu executá-lo no plano inclinado com a minha ajuda.

Relativamente aos alunos n 3 e 10, não se registaram melhorias, uma vez que estes alunos evidenciaram ao longo desta etapa, falta de assiduidade em todas as disciplinas. No sentido de se ultrapassar este problema, foram feitos vários esforços, junto dos alunos e respetivos EE conforme se encontra especificado na área da DT.

Os alunos 5 e 13 evidenciaram algumas melhorias, nomeadamente no apoio facial invertido com saída em rolamento à frente – já conseguiram definir a posição de apoio facial invertido com os segmentos alinhados na vertical e, com a minha ajuda, efetuar a saída em rolamento à frente. Em relação à roda, ambos os alunos continuaram a evidenciar alguma incorreção técnica, nomeadamente os membros inferiores ligeiramente fletidos.

Pelas razões anteriormente mencionadas, efetuei a AI da Ginástica de Aparelhos nesta etapa, tendo constituído dois grupos de trabalho I (1,3,4,6,7,8,9,10,13) e E (2,5,11) com objetivos diferentes conforme o plano da 2ª etapa em apêndice V. Relativamente ao grupo I no boque e plinto transversal, melhoraram os alunos 1,3,4,9 e 13, pois já conseguiam realizar o salto de eixo e progressões para o salto entre- mãos, embora denotando ainda algumas incorreções técnicas. No que concerne ao grupo E (2,5,11), o aluno 2, registou algumas dificuldades em elevar a bacia acima da linha dos ombros no salto de eixo, tendo conseguido realizar o salto entre-mãos sem evidenciar dificuldades ou incorreções técnicas. No que toca aos restantes alunos (5,11), evidenciaram

incorrekções técnicas tanto no salto de eixo como no de entre-mãos que foram sendo ultrapassadas ao longo desta etapa.

Em relação ao minitrampolim, verificou-se que, todos os alunos conseguiram realizar os saltos em extensão e engrupado, sem evidenciar incorrekções graves. Todavia os alunos 1 e 4, continuaram ainda a apresentar dificuldade na correta realização da chamada. No que respeita aos saltos pirueta e carpa de pernas afastadas, os alunos 1,3,4, 7 e 13, conseguiram-nos realizar embora com algumas incorrekções, nomeadamente na definição da fase aérea do salto e respetiva receção. No que se refere à trave, os alunos 4,7,8,13 conseguiram realizar os vários elementos, à exceção da meia-volta e salto a pés juntos, onde registaram maior dificuldade. Ao longo das aulas trabalharam estes elementos na trave baixa e posteriormente na trave alta com ajuda.

No que concerne aos alunos 6 e 10, também não se registaram melhorias por razões que se relacionaram com a sua saúde. No caso do aluno 6 fraturou o braço fora do contexto escolar, tendo estado impossibilitado de realizar a prática até à interrupção letiva do Natal. O aluno 10 necessitou de uma intervenção cirúrgica tendo estado impossibilitado de realizar a prática letiva até à segunda semana de janeiro. Concretamente, os alunos 6 e 10 realizaram somente uma aula desta etapa, pelo que tive que redefinir objetivos e instrumentos de avaliação. Com efeito, os objetivos para esta matéria nesta etapa, passaram por terem um papel ativo na aula, quer como agentes de ensino nas várias tarefas propostas, quer na parte da gestão da aula.

Neste sentido, no caso da Ginástica de Solo e de Aparelhos, os dois alunos em causa juntamente com a aluna 12, assumiram o papel de agentes de ensino, acompanhando os vários grupos de nível, colaborando comigo nas ajudas, e na elaboração da sua sequência de solo para a avaliação, respeitando os critérios previamente estabelecidos. Ainda, apesar das limitações, conseguiram colaborar na orientação da montagem e desmontagem dos materiais, bem como na rotação das estações.

No que se refere ao Voleibol, foi também desenvolvida na prática esta prioridade, em todas as aulas realizadas no pavilhão e sala de ginástica. Na sala ginástica, foi possível trabalhar o objetivo *Sustentação da bola no ar em grupo e em deslocamento* para o grupo NI (1,3,4,13), destacando aqui os alunos 4 e 13 que conseguiram com maior frequência deslocarem-se para o ponto de queda da bola mantendo assim, a bola no ar. Relativamente ao objetivo *Em situação de jogo 2+2, em campo reduzido, realiza a*

maioria dos toque em passe e mantém a bola no ar durante 5 passagens, este foi trabalhado no pavilhão, tendo os alunos referidos anteriormente também evidenciado algumas melhorias neste objetivo. No que diz respeito aos restantes alunos (1 e 3) a evolução não foi tão notória porque nem sempre estiveram empenhados e focados em ultrapassar as suas dificuldades.

No que toca ao grupo I (2,5,6,7,8,9,10,11), destacaram-se os alunos 5,6,7,8 e 10 que em situação de jogo 2x2 conseguiam algumas vezes sustentar a bola no ar com toque de dedos ou manchete, executando a dinâmica dos 3 toques. Em relação aos restantes alunos deste grupo, 2,9,11, não se registaram melhorias significativas, devido à falta de assiduidade (11), e dificuldades na aquisição das competências definidas (2 e 9). Relativamente a estes últimos, trabalharam em grupos diferentes, quer em situação de exercício quer em situação de jogo, por forma a conseguirem ter mais sucesso na execução da tarefa.

No que diz respeito à matéria de Dança foram trabalhadas movimentações básicas como deslocamentos, saltos e voltas ao ritmo das músicas, como introdução à matéria. Recorri ao estilo de ensino por comando, exemplificando gradualmente os passos que os alunos teriam de reproduzir (Martins, Costa e Onofre, 2020), como por exemplo passos no lugar e progredindo à frente e atrás, passos cruzados pela frente ou por trás. No geral, a turma surpreendeu-me pela positiva pois correspondeu bem aos conteúdos e à forma como as aulas foram desenvolvidas. Todos os alunos conseguiram realizar a *line dance* merengue com a sequência de passos e mudanças de formação definidas, de acordo com o ritmo da música.

A área da Aptidão Física foi trabalhada em quase todas as aulas, com particular incidência na força superior, não tendo descurado, todavia as forças média e inferior bem como a agilidade, flexibilidade e resistência. Relativamente aos objetivos que tinham sido inicialmente definidos, pese embora o segundo registo dos níveis de Aptidão Física tenha sido feito já no início da terceira etapa (18-01-2022), fui me apercebendo ao longo das aulas que o trabalho regular que estava a ser desenvolvido ao longo desta etapa se revelava proveitoso, o que foi posteriormente confirmado no segundo momento da aplicação da bateria de testes. Ao longo das aulas onde a Aptidão Física foi trabalhada, quer recorrendo a tabatas quer no modelo por número de séries e repetições, foi disponibilizado uma ficha tarefa de apoio, (conforme consta no apêndice VI) onde constavam a sequência/duração

da atividade e pausa, os exercícios, bem como o número de séries e repetições a desenvolver em cada aula. Quer a resistência quer a velocidade foram também desenvolvidas de forma integrada nas matérias, mais especificamente no Atletismo e nos JDC.

Em relação ao caso particular da aluna 12 - atestado médico para o presente ano letivo – consegui que a aluna se integrasse mais na dinâmica das aulas. No caso dos JDC, expliquei à turma em geral as regras do jogo a abordar, utilizando feedbacks interrogativos a alguns alunos e em particular à aluna 12, para que as consolidasse e se sentisse mais à vontade para assumir a função de árbitro nos vários jogos realizados. No caso da Ginástica, a aluna assumiu o papel de agente de ensino, acompanhando os vários grupos de nível, no sentido de os ajudar a elaborar a sua sequência de solo para a avaliação, respeitando os critérios previamente estabelecidos.

Ainda no âmbito da lecionação, e conforme o definido no documento orientador de toda a atividade do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras (DOG), as Aprendizagens Essenciais em Educação Física organizam-se em conhecimentos, capacidades e atitudes e desenvolvem-se em cada semestre, em três áreas - Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos. Assim sendo, a parte dos conhecimentos integra o referencial de sucesso e obviamente também os descritores de desempenho no final do 9ºano. Ao longo das aulas, esta vertente foi também trabalhada, nomeadamente incidindo sobre algumas das ações técnico-táticas específicas, principais regras das matérias abordadas, a relação entre Aptidão Física e saúde, a importância da alimentação, do repouso e da higiene. Foi elaborada e aplicada à turma uma ficha escrita sobre as questões acima referidas, tendo-se verificado que obtiveram resultados satisfatórios. No caso dos três alunos impedidos de realizar a prática, a ponderação desta ficha para avaliação sumativa, foi diferente.

1.6. 3ª Etapa

Na 3ª etapa, deu-se continuidade ao desenvolvimento das aprendizagens, no sentido de se aproximar dos objetivos definidos. Assim, foi possível o aumento da complexidade das aprendizagens, sendo desejável que os alunos as desenvolvam e as consolidem.

Esta foi desenvolvida tendo como referência por um lado, as informações recolhidas relativamente à avaliação do 1º semestre, não esquecendo todo o restante

enquadramento, nomeadamente o plano anual, com os recursos temporais e materiais, e ainda indicações fornecidas pelo professor orientador da escola e da universidade. Com efeito, esta etapa deverá dar seguimento ao trabalho efetuado na etapa anterior com os alunos nas matérias que foram consideradas prioritárias, e também à evolução nas restantes matérias, numa lógica do aumento de exigência. É tendo em conta todos estes aspetos que planeei o número de aulas das várias matérias conforme consta no plano da 3ª etapa (apêndice VII).

Tal como aconteceu na etapa anterior, a estrutura das aulas foi mantida, ou seja, abordando em cada aula uma (por vezes duas) matérias, seguidas de Aptidão Física, uma vez que esta forma se revelou vantajosa para a melhoria do aproveitamento dos alunos.

No que concerne às situações de aprendizagem a propor em cada matéria, tentei escolhê-las de acordo com os objetivos definidos bem como os aspetos considerados determinantes na aprendizagem dos alunos (Jacinto et al., 2001). Concretizando, tentei respeitar os princípios defendidos por Piéron (1992) citado por Quina (2009), nomeadamente “Princípio da vinculação dos exercícios aos objetivos programáticos” e “Princípio da adequação dos níveis de complexidade dos exercícios aos alunos”. Individualizando, que existisse uma coerência lógica entre os objetivos pretendidos e as situações de aprendizagem prescritas, e por outro lado que o nível de complexidade das situações propostas fosse adequado ao nível de desenvolvimento dos alunos. Isto é, com o nível de exigência “ligeiramente acima das possibilidades dos alunos de forma a constituírem desafios realistas à sua superação.” Quina (2009, p.37)

No que se refere à área dos Conhecimentos, os objetivos desta etapa passaram pelo domínio dos conteúdos das várias matérias trabalhadas (ações técnico-táticas dos JDC - Voleibol, Andebol e Basquetebol, conteúdos técnicos da Natação, Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática).

1.6.1. Balanço

O planeamento desta 3ª etapa foi desenvolvido tendo por referência a análise da informação recolhida no final da etapa anterior, tendo deste modo seguido a mesma lógica do planeamento anterior. Deste modo, pretendi dar continuidade ao trabalho desenvolvido na etapa anterior, por forma a que os alunos continuassem a progredir relativamente ao nível de domínio evidenciado nas várias matérias no final da 2ª etapa. Neste sentido, o balanço desta 3ª etapa, tal como os anteriores foi um momento crucial da prática letiva já

que pressupõe uma análise do grau de consecução dos objetivos intermédios desta etapa e em função desta informação recolhida elaborar e projetar a 4ª e última etapa – produto.

Relativamente ao Voleibol e ao Basquetebol, não foi possível realizar o número de aulas inicialmente previsto para estas duas matérias, por força do pavilhão ter estado indisponível durante três aulas de noventa minutos (em duas destas três aulas, o Complexo Desportivo das Laranjeiras recebeu as fases finais dos campeonatos regionais de clubes, de Voleibol nos escalões de iniciados e juvenis femininos, e na última aula realizou-se o Torneio Quadrangular da ESL no âmbito do DE), tendo por isso esta situação constituído um fator limitativo relativamente a consecução dos objetivos inicialmente previstos para esta etapa nas matérias acima referidas.

No que se refere ao Voleibol do grupo NI, foi possível trabalhar os objetivos *em grupo de 3 elementos, deverão realizar sustentação da bola no ar parados e em deslocamento* na instalação Sala de Ginástica, tendo-se verificado uma melhoria nestes alunos. Relativamente a todos os objetivos definidos para serem realizados em situação de jogo só foram trabalhados em apenas uma aula de quarenta e cinco minutos no pavilhão, não tendo havido tempo para a consolidação das aprendizagens relacionadas com os objetivos em causa. Assim, os alunos do grupo NI (1, 3 e 4) atingiram o primeiro objetivo, o mesmo não tendo acontecido com o segundo. O grupo I/E (2,5,6,7,8,9,10,11 e 13) não evidenciou também progressos relativamente aos objetivos propostos pelas razões anteriormente mencionadas.

No que concerne ao Basquetebol, foi possível realizar uma aula de quarenta e cinco minutos no pavilhão e uma aula de noventa minutos no espaço ar livre.

Dadas as limitações acima referidas, optei por privilegiar situações de aprendizagem conducentes à concretização do objetivo no *exercício de 3x3 em campo reduzido os alunos deverão executar desmarcações procurando oferecer aos colegas linhas de passe*, na aula de noventa minutos no ar livre (onde não tem tabelas, apenas campos sintéticos, com balizas). Todos os alunos, à exceção do 1, conseguiram concretizar este objetivo. Em relação aos outros dois objetivos (*Em situação de 2x1 e 3x1, deverão decidir corretamente quando driblar, passar ou lançar - tomada de decisão -*, *Em situação de jogo 3x3 deverão, após receção da bola, enquadrarem-se com o cesto*, *Em situação de jogo 3x3 deverão participar nos ressaltos defensivos.*), foram fundamentalmente trabalhados nas duas aulas de quarenta e cinco minutos, tendo sido

manifestamente pouco tempo para que a turma conseguisse consolidar estas aprendizagens e deste modo, atingir os objetivos previamente definidos. Estes últimos inserem-se no conjunto das habilidades próprias da atividade obedecendo “ao princípio da conjugação, ou seja, o jogador deve integrar-se num dado momento, e em todos, na movimentação global e (saber) assumir o papel que lhe cabe.” (Barreto, 1980, p.24).

As situações de aprendizagem trabalhadas, quer o jogo reduzido 3x3, quer as situações de superioridade numérica, têm o objetivo de conduzir e de orientar de forma progressiva os alunos em direção à aprendizagem do jogo formal (Quina, 2009). De facto, e de acordo com Bento (1987) citado por Quina (2009), as situações de jogo em espaço reduzido, com número reduzido de jogadores e com regras simplificadas, e mantendo a ideia fundamental de jogo, assumem-se como fundamentais na aprendizagem do jogo. Estas situações são vantajosas para a abordagem dos aspetos táticos, técnicos e físicos, já que há uma maior frequência de contactos com a bola por cada jogador e ainda, maior número de sequências de ação entre os vários jogadores (Quina, 2009).

Em face do exposto acima, considero que o fato de não ter sido possível realizar mais aprendizagens em situação de jogo, acabou por condicionar a concretização da evolução pretendida.

No que se refere ao Andebol, consegui levar a cabo o número de aulas previsto. Face aos objetivos definidos para grupo NI/I, nomeadamente *em situação de jogo 4x4, deverão executar corretamente os passes de ombro e picado efetuando corretamente a pega da bola e o armar do braço*, recorri a um estilo de ensino convergente – Tarefa. Nesta situação, pretendia que a prática fosse memorizada e reproduzida pelos alunos, tendo para isso recorrido à demonstração da tarefa por parte de dois alunos com maior domínio das habilidades (alunos 5 e 10). No final das aulas, todos os alunos deste grupo, à exceção da aluna 1, conseguiram atingir este objetivo. Relativamente aos restantes objetivos deste grupo, e dado que os mesmos implicavam sempre alguma incerteza e tomada de decisão, recorri com alguma frequência durante as aulas, ao estilo de ensino Descoberta Guiada.

Neste, segundo os autores Martins, Costa e Onofre (2020), embora seja o professor a estabelecer, quer os objetivos, quer os vários problemas que irão fazer com que o aluno atinja a resposta desejada, caberá sempre a cada aluno realizar o seu raciocínio, e tomar as decisões que em cada momento considerar as mais adequadas. O

professor irá ajustando a sua intervenção, de modo a direcionar os alunos para a resposta desejada, embora sem nunca a referir diretamente. No final das aulas, todos os alunos deste grupo, à exceção da aluna 1, conseguiram atingir estes objetivos. No que concerne ao segundo grupo, tal como o anterior, recorri por vezes ao estilo de ensino Descoberta Guiada, tendo também colocado o foco, em situações de jogo dirigido.

Assim, a minha intervenção centrou-se em fazer com que os alunos evoluíssem no sentido de serem capazes de ler o jogo, e deste modo, estarem cada vez mais aptos a tomar as melhores decisões para o êxito pretendido. De facto, de acordo com Barreto e Gomes (2012), a capacidade de ler o jogo é essencial para que o aluno seja eficaz nas suas ações. Os alunos 5, 6, 8 e 10 conseguiram progressos dignos de realce no que se refere aos objetivos preconizados. Também contribuiu para isso, considero eu, o facto de impor aos alunos que olhassem para o jogo antes de tomarem qualquer decisão e fornecer vários feedbacks de modo a ajustarem as suas ações.

De referir também, que face ao reduzido número de alunos da turma, aliado ao facto de numa ou noutra aula faltarem alunos, recorri por vezes a situações de jogo 4x4 e 5x5 com um aluno na função de joker (alunos 5 e 10). Recorri ainda, a situações de 3x3 e de 2x2 com equipas homogéneas e também heterogéneas, em que o objetivo era a desmarcação e criação de linhas de passe e marcação de golo. O facto de organizar as equipas de forma heterogénea teve como intuito que os alunos com maior domínio de jogo, colaborassem, comunicassem e orientassem os colegas com maiores dificuldades no decorrer do mesmo. Este aspeto foi também potenciador da evolução verificada nos alunos do grupo mais fraco. Este é sem dúvida um aspeto positivo, pois de acordo com Castelo (2003) citado por Quina (2009), o êxito alcançado na concretização dos “objetivos estabelecidos em cada exercício é motivo de sentimentos de prazer, de orgulho e de competência (...)”.

Relativamente à matéria de Ginástica de Solo, utilizei os estilos de ensino que considerei os mais adequados para a concretização dos objetivos preconizados, para os três grupos de nível existentes. Nesta terceira etapa, onde as regras e rotinas de organização da aula já estavam consolidadas, utilizei o estilo convergente – tarefa, onde os alunos tinham de realizar conteúdos concretos como por exemplo, progressões de aprendizagem para a roda e apoio facial invertido. Alguns alunos e/ou eu demonstravam previamente a tarefa, estando conscientes que havia uma forma única correta de os

realizar. Utilizei fichas de tarefa para cada um dos três grupos de nível identificados (Apêndice VIII). Assim, por exemplo para o grupo NI (alunos 3 e 4), os alunos trabalharam com uma ficha tarefa onde constavam os elementos Rolamento engrupado à frente; Rolamento à frente com membros inferiores estendidos/afastados/juntos; Rolamento à retaguarda; Ponte/Sapo; Avião, com os respectivos critérios de êxito.

Os alunos ficaram com a responsabilidade de, sob a minha orientação, montarem no início e desmontarem no final da aula o respetivo material necessário para as várias situações de aprendizagem. No final das aulas, questionei os alunos sobre as principais dificuldades sentidas, e com base nas respostas dadas, fazia referência a um ou outro aspeto essencial que iria então, merecer uma atenção redobrada na aula seguinte.

A estratégia utilizada nestas aulas permitiu-me recorrer também ao estilo de ensino Autoavaliação, em que os alunos, orientados pelos critérios definidos nas fichas tarefa, envolveram-se assim num processo de autoavaliação. Nestas aulas, os alunos realizavam as tarefas já de forma independente e autónoma, o que os levou a desenvolver uma maior motivação pessoal, confiança e autonomia. Nas últimas aulas, dei-lhes a tarefa de elaborarem a sua sequência de solo integrando elementos do respetivo nível de dificuldade. Os alunos 3 e 4 atingiram os objetivos preconizados, tendo inclusivamente elaborado uma pequena sequência integrando alguns dos elementos constantes do seu nível. Os restantes dois grupos atingiram também os objetivos preconizados, à exceção dos alunos 6, 10 que relativamente ao apoio facial invertido conseguiram definir a posição com os segmentos alinhados (com a minha ajuda) e regressado à posição inicial (sem efetuar o rolamento) e os alunos 6 e 13 que efetuaram a rodada com a minha ajuda.

No que diz respeito à Ginástica de Aparelhos, foram realizados na mesma aula minitrampolim, plinto e também Ginástica de Solo. Como o estilo de ensino privilegiado foi um convergente - tarefa – isso permitiu que os alunos trabalhassem mais autonomamente a Ginástica de Solo, libertando-me para que pudesse ter uma intervenção, contínua e efetiva, conferindo uma maior segurança às situações de aprendizagem nos aparelhos.

Quanto à trave, recorri mais uma vez ao estilo por tarefa, em que os elementos e respetivos critérios de êxito, foram disponibilizados no quadro da Sala de Ginástica. A grande maioria conseguiu atingir os objetivos propostos, havendo somente a salientar, os

alunos 1, 3, 4 e 7, cujo elemento *salto a pés* juntos não foi realizado com a correção técnica expressa nos critérios de êxito.

No que concerne ao plinto e minitrampolim, é de realçar que a grande maioria dos alunos conseguiu atingir os objetivos propostos para o seu nível (I ou E). Por força do facto de serem poucos alunos e da organização da aula (a existência de dois grupos, sendo num deles implementado o estilo de ensino por tarefa) verificou-se um progresso digno de realce. A única exceção foi o aluno 1, que só conseguiu realizar uma das progressões para o salto de eixo (saltar para colocação dos pés afastados em cima do plinto) e os alunos 7, 8, 10 e 13 não conseguiram realizar o elemento $\frac{3}{4}$ de mortal.

No que toca às paralelas simétricas, foi seguida a mesma lógica, nomeadamente com a existência de dois grupos homogéneos a trabalhar simultaneamente em estações diferentes – um nas paralelas simétricas e outro na Aptidão Física. Na Aptidão Física os alunos tinham em seu poder uma ficha tarefa, onde constavam os seis exercícios de força a executar através de uma tabata 2:1 (40:20). Nessa mesma ficha tarefa (Apêndice VI), os alunos faziam a sua autoavaliação através do preenchimento dos resultados obtidos em cada exercício. Esta estratégia utilizada para a Aptidão Física (força), foi aplicada em diversas aulas e com diversas matérias, pois além de permitir uma autoavaliação da evolução dos resultados, possibilitou simultaneamente dar mais atenção noutras situações de aprendizagem e matérias, onde era necessário um maior intervenção e fornecimento de *feedbacks* da minha parte. Os alunos 2, 5, 7, 8, e 10 conseguiram realizar uma pequena sequência integrando os balanços em apoio com elevação da bacia acima da linha dos ombros.

As aulas de Ginástica Acrobática foram realizadas nas instalações da sala de Ginástica e na de Judo, tendo sido trabalhadas com as matérias de Voleibol, Aptidão Física e Dança. Na primeira aula e tendo em atenção que este era o primeiro contacto com a matéria, optei por mostrar um vídeo com algumas coreografias realizadas por alunos de outras escolas, onde fui referenciando as figuras de pares, de trios, quadras, estáticas e dinâmicas, bem como os elementos técnicos individuais presentes. Esta estratégia utilizada em que recorri aos benefícios dos recursos digitais para introduzir a matéria e simultaneamente motivar a turma para a mesma (Pedagogia Inovadora *Blended Learning*) revelou-se bastante proveitosa. De facto, logo desde esta primeira abordagem, verifiquei o entusiasmo dos alunos que ao longo das aulas se envolveram ativamente através de

dinâmicas de grupo na realização das habilidades e na construção da coreografia para a avaliação.

Aproveitei ainda, para realçar questões básicas como a existência e funções dos bases e volantes, as pegas, bem como o tempo de manutenção das figuras estáticas, e respetivos montes e desmontes. Considero que esta estratégia se revelou bastante útil, esclarecedora e simultaneamente motivadora e impulsionadora para aquilo que os alunos vieram a desenvolver durante as aulas e também para o objetivo final preconizado. Nas aulas seguintes, a turma trabalhou os conteúdos com base em fichas tarefa, onde realizavam quer as figuras de pares e trios estáticas, quer elementos técnicos individuais, tendo por referência os respetivos critérios de êxito. Depois da turma estar familiarizada com os conteúdos básicos acima referidos, estabeleci os elementos que deviam integrar as coreografias de cada nível (I, E e A). (Apêndice IX)

Depois de formados os grupos (de acordo com as funções de bases/volante), os alunos iniciaram a fase de elaboração/construção das coreografias, escolha do nível de dificuldade e escolha da música. Nesta fase, já depois de ter estabelecido os objetivos, e orientado a turma para os passos a seguir (decisões de pré-impacto), os alunos iniciaram o processo de procura de soluções para a elaboração das suas coreografias fazendo também apelo à criação e imaginação. Deste modo, e conforme Martins, Costa e Onofre (2020), o professor orienta e direciona o aluno para o produto esperado, sem, todavia, referir as respostas.

Assim, a Descoberta Guiada assenta “num processo de divergência cognitiva”, onde o aluno toma “parte das decisões, uma vez que, através da experimentação, vai analisando a adequabilidade das suas respostas” Martins, Costa e Onofre (2020, p. 38-39). Deste modo, cada grupo de alunos foi experimentando as figuras acrobáticas de pares e trios dos níveis introdutório e elementar, bem como os elementos técnicos individuais, e consoante o grau de sucesso e de satisfação que iam sendo atingidos ou não, fui colocando questões, e dando uma ou outra orientação, por forma a direcioná-los para o respetivo produto final (coreografia). Em suma, verificou-se que um dos grupos optou por trabalhar para o nível Introdutório e o outro para o nível Elementar. Em ambos os grupos o resultado foi positivo na medida em que atingiram os objetivos propostos inicialmente, através de um processo que envolveu responsabilidade, alguma autonomia e tomada de decisões na procura das melhores soluções e criatividade.

Na matéria Natação, os objetivos preconizados para toda a turma visavam a consolidação da inspiração e expiração em diversas situações propulsivas, a coordenação dos modos de respiração das técnicas alternadas com os movimentos propulsivos, e ainda a realização de 50m de crol com partida e viragem. Durante as aulas foi usado predominantemente o estilo de ensino por comando, em que dava a instrução necessária e recorria à demonstração das várias situações de aprendizagem (efetuadas por mim) e os alunos efetuavam as repetições necessárias. Relativamente aos conteúdos, foram abordadas em cada aula as duas técnicas alternadas em que a primeira parte da aula era reservada para um trabalho mais analítico visando uma melhor correção técnica e no final os alunos executavam a técnica completa. Nestas aulas, pretendi que os alunos se focassem no cumprimento das indicações dadas, de modo que a assimilação dos conteúdos fosse efetuada através da repetição do modelo por mim prescrito. A maioria atingiu a quase totalidade dos objetivos propostos, à exceção dos alunos 1 e 3 que evidenciaram dificuldades relativamente à correta execução das técnicas, partida e viragem de crol. Relativamente a estes últimos, conseguiram realizar as duas primeiras progressões.

Os restantes alunos conseguiram realizar as duas técnicas sem evidenciar erros graves, bem como a partida e a viragem de crol. No que se refere à partida, todos realizaram as várias progressões de aprendizagem havendo a salientar os alunos 5 e 8 que conseguiram efetuar o salto de partida do respetivo bloco. Todos os restantes realizaram também o salto de partida, mas de um plano inferior. Já na viragem, todos os alunos realizaram as duas primeiras progressões não tendo conseguido avançar para além disso. Considero que o estilo de ensino utilizado nestas aulas se revelou adequado e eficaz, dado que os alunos estavam focados nos modelos a reproduzir, de forma contínua (sem haver tempos de espera entre exercícios), tanto mais que a temperatura da água (26 graus) não permitia isso mesmo. Para além disto, e como preconizam (Martins, Costa e Onofre 2020, p. 17) “O recurso a este estilo de ensino visa a uniformidade e a conformidade face a um modelo de comportamento.”

Este mesmo modelo foi seguido nas aulas da matéria de Dança, onde o objetivo para a turma se situava no nível introdutório nomeadamente com a realização em situação de pares, da dança latino-americana/não progressiva – Merengue.

Tal como já tinha acontecido na 2ª etapa, a turma correspondeu bem à introdução da situação de pares numa dança que eles já conheciam. Durante as aulas demonstrei várias vezes os passos a realizar, quer na situação de condutor quer na situação de conduzido, em que eles posteriormente reproduziam. Progressivamente, e à medida que foram apreendendo os passos (quer em situação de condutor/conduzido), os alunos foram se desinibindo tendo conseguido realizar sem erros evidentes, a coreografia pré-definida.

No que à Aptidão Física diz respeito, foi trabalhada em várias aulas em simultâneo com outras matérias, nomeadamente Voleibol, Andebol, Natação, Dança, Basquetebol e Ginástica. Nas várias matérias (à exceção da Natação, cuja forma de trabalhar foi acima referida) elaborei fichas tarefa com exercícios de aptidão neuromuscular, onde os alunos realizavam-nos com recurso à tabata (2:1) e noutras aulas especificando o volume da carga de cada exercício (número de séries e repetições).

Os alunos realizaram também trabalho de agilidade e coordenação em várias aulas, integrado quer no período de aquecimento, quer nas aulas de Atletismo. Próximo do final desta etapa efetuei uma avaliação formativa relativamente ao FitEscola por forma a verificar se os objetivos já tinham atingido ou quão próximos estavam. Esta avaliação foi aplicada a toda a turma, com exceção de um aluno que contraiu covid-19, tendo-se verificado os seguintes resultados: na aptidão aeróbia, nomeadamente no teste do vaivém os alunos 1, 3, 4, 9, 11 e 13 encontravam-se fora da ZSAF; na aptidão neuromuscular, no teste de força superior (extensões de braços) os alunos 6 e 11 encontravam-se ainda fora da ZSAF, no teste da flexibilidade os alunos 1, 3 e 13 encontravam-se fora da ZSAF, sendo no teste de agilidade onde ainda se encontravam mais alunos fora da ZSAF (alunos 1, 4, 6, 9, 11 e 13). De salientar que no teste da força média (abdominais) se encontravam todos dentro da ZSAF. Esta análise serviu de autoavaliação para a turma, tendo constituído uma forma de consciencialização e motivação dos alunos para continuarem a evoluir positivamente.

No que diz respeito ao caso particular da aluna 12 - atestado médico para o presente ano letivo – consegui que esta continuasse a evoluir no sentido de se sentir útil e integrada na dinâmica das aulas. No caso dos JDC – Voleibol, Andebol e Basquetebol, a aluna continuou a desempenhar o papel de árbitro, dominando melhor as regras e sua aplicação em contexto de jogo. No caso da Ginástica, a aluna assumiu o papel de juiz nas

apresentações das sequências no solo e coreografias da Ginástica Acrobática, tendo-lhe para o efeito fornecido os respetivos critérios de êxito.

1.7. 4ª Etapa

A 4ª etapa – Produto – esta etapa final é dedicada à verificação do trabalho desenvolvido ao longo do ano, através da demonstração e apuramento de resultados, sendo possível efetuar um balanço das aprendizagens tendo em vista o ano letivo seguinte.

Esta etapa coincidiu com o recomeço das aulas, após o período da Páscoa e revestiu-se de um carácter tanto formativo como sumativo. Com efeito, é neste período que de acordo com Jacinto et al., (2001 p.26) se poderá direccionar a intervenção com os alunos de modo a permitir uma revisão e consolidação das matérias, e simultaneamente permitir que os alunos possam atingir níveis mais avançados a determinadas matérias. O carácter formativo desta etapa também se traduz na procura de oportunidades de recuperação dos alunos que evidenciaram mais dificuldades, e também nas informações que decorrem daqui, e que serão pertinentes para o trabalho a desenvolver no próximo ano letivo.

Com uma organização curricular eficaz, os alunos poderão beneficiar de um desenvolvimento pleno, harmonioso e com menor probabilidade de se verificar o princípio da reversibilidade, isto é, a possibilidade de os benefícios da AF serem transitórios e regredirem. Um dos princípios básicos para a aquisição dos benefícios da atividade física é o da periodicidade, (que é básico no treino desportivo, mas que deve ser aplicado na EF), pois as aulas devem ser uma prática regular e contínua, para que os alunos possam retirar os benefícios da AF e que estes se consolidem. Por outro lado, não se pode esquecer que também deve ser tido em conta o princípio da progressão, no sentido em que os estímulos deverão ser adequados às suas capacidades.

Tendo por referência por um lado o plano anual de turma e por outra as considerações acima indicadas, esta etapa iria incidir nas matérias de Dança, Atletismo, Ginástica de Aparelhos, Futebol e Aptidão Física (apêndice X). As situações de ensino a propor, bem como o estilo de ensino a utilizar e a organização da aula, seriam desenvolvidas tendo em atenção os objetivos terminais preconizados inicialmente para as várias matérias e para os vários grupos de alunos. Relativamente à Aptidão Física, e mais uma vez tendo em atenção os resultados evidenciados na etapa anterior (em que já tinha havido evolução) iria manter-se o foco neste trabalho, de modo que os alunos tivessem a

possibilidade, a motivação e a ambição para atingirem níveis de competência mais elevados (zona saudável e/ou perfil atlético em alguns testes).

No que toca à Ginástica de Aparelhos, a opção incidiu nas paralelas simétricas, por forma a que os alunos que evidenciaram mais dificuldades na etapa anterior, tivessem a oportunidade para rever e consolidar os conteúdos. Simultaneamente, iria possibilitar aos restantes alunos, um maior domínio dos mesmos.

No que se refere à área dos Conhecimentos, os objetivos desta etapa passaram pelo domínio dos conteúdos e aplicação de um teste sumativo, das várias matérias trabalhadas ao longo do (ações técnico-táticas dos JDC - Voleibol, Andebol, Futebol e Basquetebol, regras, conteúdos técnicos da Natação, Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática, Atletismo, Dança e Aptidão Física).

1.8. Balanço

Tal como tinha sido previsto no início desta etapa, esta foi desenvolvida tendo com referência uma perspetiva sumativa, mas também formativa. Relativamente a esta última, pretendeu-se rever e consolidar conteúdos, nomeadamente aos alunos com mais dificuldades, proporcionando-lhes desta forma, um maior tempo de prática nas matérias que evidenciavam maiores dificuldades.

Relativamente à Ginástica de Aparelhos, optei por trabalhar as paralelas simétricas, uma vez que mais de metade dos alunos não conseguiram atingir os objetivos propostos para a 3ª etapa. Deu-se continuidade à mesma organização da aula seguida na etapa anterior, nomeadamente com a existência de dois grupos homogêneos a trabalhar simultaneamente em estações diferentes – um nas paralelas simétricas e outro na Aptidão Física. Nesta última etapa, verificou-se uma evolução significativa, uma vez que todos os alunos conseguiram realizar uma pequena sequência integrando os balanços em apoio com elevação da bacia acima da linha dos ombros no balanço à retaguarda. Na progressão para o pino de ombros (com ajuda), mantendo o afastamento dos cotovelos, realizaram-na os alunos 1, 9 e 13 e na progressão para o pino de ombros (sem ajuda), mantendo o afastamento dos cotovelos, realizaram-na os alunos 2, 3, 5, 7, 8 e 10. Não conseguiram realizar as saídas simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços com receção no solo em equilíbrio, os alunos 4 e 6. Relativamente à posição de ângulo em apoio manual nos banzos apenas o aluno 10 conseguiu realizar.

Deu-se continuidade nesta etapa também, à forma de organização relativamente à Aptidão Física, sendo aplicada ao longo de várias aulas e com várias matérias (Ginástica e Dança). Tal como tinha acontecido na etapa anterior, esta estratégia possibilitou a consolidação e melhoria dos níveis de Aptidão Física, uma maior autonomia e responsabilização dos alunos relativamente aos seus níveis de desempenho, e ainda libertar-me no sentido de poder dar mais atenção a outras situações de aprendizagem onde era necessário um maior intervenção e fornecimento de *feedbacks* da minha parte. De salientar que, dos doze alunos inscritos a EF, oito apresentaram resultados que os colocaram na zona saudável da bateria de testes do FitEscola, o que representou uma melhoria relativamente à etapa anterior.

No que à Dança diz respeito, e dado que na etapa anterior os alunos atingiram os objetivos propostos, nomeadamente evidenciando o domínio das competências técnicas e artísticas da dança latino americana merengue, optei por introduzir a dança social rumba quadrada. Neste sentido, e uma vez que já estavam interiorizadas noções básicas de ritmo coordenado com passos, já ultrapassadas as dificuldades de exposição perante a turma e professora, foi colocado um desafio mais exigente e simultaneamente mais apelativo. Deste modo, numa primeira fase coloquei a tónica no ensino/aprendizagem dos vários passos (quadrado, progressivo, volta e volta com contravolta), recorrendo para isso a um vídeo ilustrativo da dança. De acordo com Paniagua e Istance (2018), recorri à pedagogia inovadora *Blended Learning*, na medida em que utilizei os benefícios dos recursos digitais para a estruturação das habilidades a ensinar. Promovi, ainda, o envolvimento ativo dos alunos através de dinâmicas de grupo.

Durante as aulas de Dança, através de dinâmicas de grupo, foi colocado aos alunos o desafio de elaborarem a sua própria coreografia a partir dos passos anteriormente ensinados. Nesta perspetiva, e de acordo com o autor Svendler et al. (2013), utilizei a pedagogia inovadora *Embodied Learning*. Com efeito, durante as aulas foi desenvolvida e explorada a parte social, através da vivência por parte dos alunos, de experiências criativas e do seu envolvimento ativo no processo de aquisição de conhecimento. O resultado foi bastante positivo, pois constitui um desafio estimulante para os alunos, tendo os dois grupos construído, treinado e apresentado (evidenciando um bom domínio técnico) posteriormente à turma, o produto alcançado (coreografia).

Em relação ao Futebol, (matéria em que no contexto da turma a grande maioria se encontrava num nível introdutório ou superior) foi nesta etapa que se procedeu então à consolidação dos conteúdos de nível introdutório para os elementos mais fracos, e do nível elementar/avançado para os restantes. Importa referir que, relativamente a esta matéria, a turma era muito heterogénea, destacando-se 4 alunos no nível introdutório (1, 2, 4 e 9) e os restantes no nível elementar/avançado.

Durante estas aulas realizadas na instalação de ar livre, foram então trabalhadas as matérias de Futebol e Atletismo. Com base na matéria Futebol foram constituídos grupos homogéneos e também heterogéneos, dependendo dos objetivos pretendidos para as respetivas aulas. Relativamente ao produto, verificou-se uma ligeira melhoria no grupo de nível introdutório, nomeadamente com uma melhor ocupação dos corredores.

No que se refere ao Atletismo, foram abordadas as especialidades de velocidade e corrida de estafetas. Relativamente à velocidade, foi trabalhada a técnica de corrida, a partida baixa (a de blocos não foi possível devido à impossibilidade da utilização da pista de atletismo) incidindo-se também no trabalho intervalado com a realização de várias séries de 20 a 40 metros. No que concerne às estafetas, foram trabalhadas em várias progressões, as técnicas de transmissão de testemunho (descendente e ascendente). Neste sentido, iniciou-se a abordagem às técnicas de transmissão com os alunos parados, de seguida em corrida lenta e por fim num ritmo acelerado. Foi possível realizar (embora com distâncias necessariamente adaptadas), uma prova de estafetas intra turma (com 2 equipas) constituindo a mesma um meio de aplicação dos conteúdos aprendidos e simultaneamente proporcionado um desafio mais estimulante. Em relação ao produto verificou-se que os alunos 2, 3, 4 e 13 evidenciaram algumas melhorias na técnica de transmissão do testemunho.

No que toca ao caso particular da aluna 12 - atestado médico para o presente ano letivo – é de referir que a aluna fez um percurso evolutivo e positivo ao longo do ano. No final desta etapa, para além de já estar perfeitamente integrada na dinâmica das aulas, conseguiu atingir um patamar onde já sabia exatamente aquilo que tinha a fazer, quer na montagem e desmontagem do material, quer colaborando como agente de ensino, quer ainda no desempenho das funções de árbitro nos JDC. Relativamente a estes últimos, o JDC onde não atingiu o mesmo patamar de domínio das regras, foi o Futebol, sendo

consequentemente a matéria onde apresentou maior dificuldade na função que tinha a desempenhar.

Relativamente à área dos Conhecimentos, foi aplicado um teste sumativo incidindo em todas as matérias trabalhadas ao longo do ano, sendo o grau de dificuldade do mesmo um pouco superior relativamente ao anterior, uma vez que os resultados do primeiro teste tinham sido globalmente bons. Tal como o esperado, os resultados do teste foram um pouco inferiores aos do primeiro semestre, embora globalmente positivos.

1.9. Projeto Lecionação

Tema: Motivação intrínseca e extrínseca dos alunos

O que move o ser humano para fazer alguma coisa tem sido motivo de estudo desde há muitos anos. Segundo Ryan e Deci (2000), uma pessoa que sente vontade ou é impelida para agir será considerada motivada, enquanto a que não é acometida por esse ímpeto, será considerada desmotivada.

Aprofundando mais esta temática, verifica-se que existem não só diferentes níveis de motivação, mas também mais do que um tipo de motivação. Nesta perspetiva, poderá haver pessoas com maior ou menor motivação, e por outro lado, as razões que estão subjacentes à motivação para realizar determinada ação poderão ser diferentes. Deste modo, e de acordo com o autor acima referido, destacam-se diferentes tipos de motivação consoante as várias razões ou objetivos que conduzem a determinada ação. A diferença fundamental nos tipos de motivação tem a ver com o facto de se realizar determinada ação porque é considerada pelo indivíduo como propriamente aliciante, (motivação intrínseca) ou pelo contrário, porque conduzirá a um resultado desejado e separável (motivação extrínseca).

Estes dois tipos de motivação integram a Teoria da autodeterminação, que aborda as condições sociais que influenciam os tipos de motivação, e realça a influência positiva (no tipo e força da motivação), que o incentivo e o estímulo da autonomia, competência e relacionamento poderão acarretar (Deci e Ryan 2008). Conforme Deci e Ryan (2002), esta teoria, assente no desenvolvimento de um trabalho de um corpo de pesquisa ao longo de três décadas, confere um suporte vasto e coeso para a compreensão dos processos inerentes à motivação e ao desenvolvimento da personalidade.

De acordo com (Rogoff, 2003; Ryan, 1995), citado por Ryan e Deci (2009), faz parte da natureza humana uma forte vocação para aprender e absorver de forma ativa o

conhecimento e as práticas culturais. Todavia, com frequência, as escolas não se mostram competentes em rentabilizar essa aptidão natural, essa natureza ávida, curiosa e proativa para a aprendizagem, recorrendo ao invés, a estratégias de “of external control, monitoring, evaluation, and artificial rewards” (Ryan e Deci, 2009, p.172) para fomentar a aprendizagem e atingir os objetivos pretendidos. Segundo o autor, esta forma de promover a aprendizagem, torna-a, do ponto de vista dos alunos, uma empreitada espinhosa, ao invés de prazerosa e estimulante. Realça, todavia, algumas exceções, em que os docentes conseguem com criatividade, que a propensão interna dos alunos se evidencie, não se descurando, todavia, a aprendizagem necessária.

Na realidade, os jovens, munidos da sua inclinação natural para aprender, têm de lidar com o ambiente externo e simultaneamente com os seus impulsos, necessidades e experiências. Tendo por referência que a teoria da autodeterminação se concentra nas condições sociais que facilitam ou limitam essas tendências inerentes, facilmente se percebe que esta teoria e estas questões da motivação condicionam de algum modo as práticas educativas, tanto mais na escola atual, tão direcionada para o produto, isto é, os resultados (Ryan e Deci 2009).

Importa, pois, esmiuçar um pouco mais as condições que fomentam os dois tipos de motivação anteriormente referidos. De acordo com Ryan, R., Deci, E. (2000), e no âmbito da teoria da autodeterminação, existem fatores sociais e ambientais que poderão contribuir ou pelo contrário diminuir a motivação intrínseca. Os autores apontam alguns aspetos que, ao promover a satisfação da necessidade psicológica básica de competência, irão melhorar a motivação intrínseca. Incluem-se aqui como exemplos, a comunicação, os *feedbacks* que promovem a eficácia e a ausência de avaliações desgastantes. Também a satisfação da necessidade de autonomia poderá contribuir nos jovens para a melhoria da motivação intrínseca. O autor refere alguns exemplos de estudos efetuados, que evidenciaram maior motivação intrínseca resultante de *feedback* positivo do desempenho e também da diminuição daquela face ao *feedback* negativo de desempenho.

Por outro lado, também é salientado que a recompensa condicionada ao desempenho da tarefa pode comprometer a motivação intrínseca, na medida em que as pessoas a podem sentir como controle de comportamento. Em oposição, é sustentado pelos autores, a liberdade de os alunos tomarem iniciativas e de desenvolverem a sua autonomia, induzirá uma maior curiosidade, desejo de desafio, estimulação, e consequentemente a uma maior motivação intrínseca.

Outro aspeto pertinente a ter em conta, tem a ver com o facto de, na perspetiva do autor, muitas das atividades propostas nas escolas não serem intrinsecamente estimulantes e agradáveis para os alunos, sendo importante conseguir que os jovens as valorizem, as assumam como suas, e as realizem com compromisso pessoal. Isto levará a uma maior persistência e uma auto-perceção mais positiva. Neste contexto, é importante fomentar formas mais ativas e de iniciativa dos alunos, ao invés de passivas e controladoras, como meio conducente ao sucesso do ensino (Ryan, R., Deci, E. 2000).

Em termos globais, a motivação intrínseca dos indivíduos tem sido particularmente aferida a partir da observação da manutenção dos seus comportamentos em atividades de livre escolha efetuadas após a eliminação de constrangimentos ou prémios a elas relacionados (Fonseca, A., Brito, A. 2001).

Já muitos estudos foram realizados acerca da motivação intrínseca na EF. Os autores Hassandra, M., Goudas, M, Chroni, S. (2003) concluíram que as diferenças individuais (como por exemplo, competência e autonomia percebida, orientação para os objetivos, etc.) e também fatores socioambientais interferem com a motivação. Entre estes últimos, destacam-se o conteúdo da aula, o comportamento do professor de EF, os colegas, as próprias instalações desportivas da escola, e ainda os comportamentos de atividade física da família, entre outros.

Um outro estudo realizado acerca dos Preditores de Motivação Intrínseca entre Estudantes Adolescentes em Educação Física (Emilio Ferrer-Caja & Maureen R. Weiss 2000) concluiu que a orientação para o objetivo da tarefa, a competência percebida e o clima de aprendizagem revelaram-se os fatores mais fortes que influenciaram a motivação intrínseca, esforço e persistência. Goudas, M., Dermitzaki, I. & Bagiatis, K. (2000) referem outro estudo realizado acerca dos preditores da motivação intrínseca dos alunos na educação física escolar, que demonstrou que a motivação intrínseca foi afetada fundamentalmente pela utilidade percebida sendo esta também influenciada pelas expectativas de resultados. Outro estudo referido por Goudas, M., Dermitzaki, I. & Bagiatis, K., acerca do Clima motivacional percebido e motivação intrínseca nas aulas de EF escolar, aponta no sentido de que as aulas de EF percecionadas pelas crianças com um bom clima de domínio e competência são as que evidenciaram maior motivação intrínseca e competência percebida.

Objetivo:

Sendo a turma constituída por um conjunto de alunos que não evidenciavam problemas de comportamento, sendo globalmente assíduos, responsáveis e bem-

educados, o meu objetivo centrou-se fundamentalmente em conduzir os alunos a evidenciarem nas aulas de EF, uma maior adesão, empenho e entusiasmo nas aulas em geral e nas tarefas de aprendizagem propostas.

Processo:

Face ao enquadramento teórico acima descrito, o processo deste projeto de lecionação, passou por direcionar a minha intervenção com a turma em várias vertentes. Assim, uma das vertentes relacionou-se com o conteúdo das aulas, nomeadamente com as situações de aprendizagem propostas. Nesta primeira vertente, recorri com frequência à inclusão nalgumas aulas e em determinadas partes (no aquecimento e/ou parte principal), a jogos lúdicos/formas jogadas que tivessem relação ou transfer positivo para os objetivos da aula;

“os jogos (...), elaboram o desenvolvimento cognitivo, emocional, moral e social, uma vez que poderão agir como produtores de seu conhecimento, tomando decisões e resolvendo problemas, o que consiste em um estímulo para o desenvolvimento de competências nas variadas áreas de ensino e na formação de verdadeiros cidadãos”

Alvim e Novaes, 2019 p.2)

Neste sentido, a utilização frequente do jogo e formas jogadas como ferramenta pedagógica nas aulas, veio trazer entusiasmo, interesse, alegria e por outro lado, empenho, esforço, disciplina, e vontade de superação no sentido de alcançar os objetivos pretendidos. Possibilitou também a estimulação mental, o terem de construir estratégias, tomarem decisões, o que contribuiu para o desenvolvimento de competências como a cooperação, autonomia, respeito, organização, concentração, entre outros (Rodrigues 2017).

Outra vertente deste processo esteve relacionada com a minha intervenção, orientação e acompanhamento dos alunos. A criação de um clima positivo, com definição clara de metas de responsabilização a atingir pelos alunos, com recurso frequente à utilização do feedback pedagógico, com particular incidência nos positivos, foi também importante para que a adesão e o entusiasmo dos alunos fosse crescendo ao longo do ano.

A minha intervenção, especificamente nos jogos lúdicos/formas jogadas, foi no sentido de incentivá-los a tomar decisões, a motivar a cooperação entre eles, de modo a potenciar a sua competência e autonomia. Exemplo disto mesmo é a utilização do estilo de ensino Descoberta Guiada em várias formas jogadas dos JDC (nomeadamente nos de invasão), como foi referido nos balanços das segundas e terceiras etapas.

Também a estratégia utilizada nas aulas de Dança, Ginástica de Solo e de Acrobática, com recurso quer à *Embodied Learning* quer à *Blended Learning*, quer aos estilos de ensino por tarefa e autoavaliação (conforme balanço das terceira e quarta etapa) conduziu a um aumento da sua noção de competência, de autonomia, de responsabilidade e de criatividade. Neste sentido, em três matérias onde à partida a motivação intrínseca era baixa (de acordo as conclusões salientadas na caracterização da turma), o entusiasmo e a adesão evidenciada ao longo das aulas vieram demonstrar que as estratégias utilizadas se revelaram adequadas, na medida em que os levou a desenvolver uma maior confiança, autonomia, responsabilidade, competência e consequentemente maior motivação intrínseca.

Considero, pois, que o processo deste projeto de lecionação passou por ter em conta enquanto docente, os fatores que poderiam aumentar a motivação intrínseca dos alunos, e por outro lado, em tentar que comesçassem a encarar as aulas não como uma obrigação que obedientemente cumpriam, mas que a integrassem como um momento de aprendizagem interessante, estimulante e alegre. Ou seja, que passassem a valorizar as aulas, a assumi-las como suas, realizando-as com gosto e compromisso pessoal. Em suma, que a motivação extrínseca passasse a constituir-se em grande parte, como motivação intrínseca.

Por forma a ter uma ideia mais concreta e específica acerca da motivação evidenciada pela turma após este processo, estabeleci diálogos informais com os vários alunos no sentido de perceber as razões que sustentaram aquela constatação. Tendo por referência a escala de motivação da atividade física e lazer (PALMS), que incluem mestria, prazer, condição psicológica, condição física, aparência, outras expectativas, filiação, competição/ego), questionei-lhes as razões pelas quais realizavam as aulas de EF. Sugeri algumas alternativas de resposta como por exemplo “Porque as aulas são interessantes/Porque são divertidas/Porque são desafiantes, estimulando-me a fazer o meu melhor /Para ganhar novas habilidades ou competências/Para falar com os amigos enquanto me exercito, entre outras. De entre estas alternativas de resposta, 67% dos alunos (oito alunos) apontaram as respostas “Porque são divertidas/Porque são desafiantes, estimulando-me a fazer o meu melhor”.

1.10. Professor a Tempo Inteiro

O projeto do PTI é uma das ações que o professor estagiário deve concretizar no seu processo de formação, e que essencialmente consiste em preparar e lecionar a

disciplina de Educação Física, noutras turmas e/ou níveis de ensino, durante uma semana. Segundo (Bom e Brás, 2003), este projeto permite ao estagiário executar com o mesmo grau de autonomia e grau de cargo as tarefas atribuídas à função de docente. Esta semana assume-se como uma das mais importantes do processo de estágio, uma vez que permite ao professor estagiário um maior contacto com outros professores titulares e também com outras turmas e, com isso, poder melhorar as suas competências ao nível da instrução, gestão e do próprio planeamento, já que cada professor tem a sua forma própria de trabalhar, onde estão implícitas as suas vivências e experiências profissionais anteriores. A decisão da inclusão deste projeto na 3ª etapa, e não anteriormente, teve a ver com o facto de nesta fase, já ter mais experiência ao nível do planeamento e lecionação para o poder realizar em pleno e poder usufruir dos benefícios que esta atividade me iria trazer.

Inicialmente este projeto estava previsto para meados de março, tendo, por indicação do orientador da faculdade, sido antecipado para a semana de 21 a 25 de fevereiro. Relativamente ao horário e às turmas inicialmente definidas, houve necessidade de se proceder a alguns ajustamentos, por forma a que a lecionação abrangesse não só diferentes anos de escolaridade, mas também englobasse o ensino regular, o profissional e ainda o ensino especializado em desporto. Este ajustamento iria assim permitir-me um conjunto mais diversificado e mais rico de experiências, uma vez que não só os vários anos de escolaridade, mas também o ensino profissional e o especializado em desporto encerram particularidades singulares, quer ao nível do planeamento e dos próprios conteúdos.

Neste sentido, depois de analisar as várias turmas disponíveis, respetivos dias e horas de aula e também a possibilidade de os conciliar num horário de 11 blocos semanais, a minha opção recaiu no 8ºC e 9ºC (ensino básico regular – 3º ciclo), 8H (ensino básico Programa de Formação e Inserção dos Jovens - PROFIJ), 7ºE (ensino especializado em desporto - Natação), 11ºA (ensino secundário regular), 10ºF, 11ºG e 12ºF (ensino profissional), conforme o horário no apêndice XI.

Deste modo, um dos primeiros objetivos para o PTI passou por vivenciar a lecionação com turmas com uma realidade distinta daquela que é a minha (9ºC), nomeadamente no que diz respeito ao número de alunos (turmas com número superior aos 13 da minha), ao comportamento (alunos com um reconhecido perfil mais

problemático), à exigência dos conteúdos (turmas do secundário, nomeadamente do 11º e 12º ano), tipo de planeamento (EF do profissional com a lecionação por módulos).

Outro objetivo mais específico centrou-se na melhoria da qualidade do ensino ao nível da dimensão AGIC, nomeadamente na instrução, clima e no ciclo de feedback em geral, e no caso da lecionação da Natação, melhorar as competências de análise da execu o das técnicas, por forma a otimizar os feedbacks.

A realiza o deste PTI implicou um trabalho prévio de 3 semanas, destinado ao contacto com os diversos professores das turmas, no sentido da recolha do maior número possível de informa es, como por exemplo, número de alunos, distribui o por g nero, m terias/cont dos a abordar e respetivas instala es, casos particulares a destacar, quer em termos de participa o, comportamento e aproveitamento. Foi também necessário, a fim de me inteirar de forma mais efetiva das características das turmas, pedir autoriza o aos respetivos docentes, e assistir a duas aulas das várias turmas definidas para o PTI. Este trabalho ajudou-me bastante na posterior elabora o dos vários planos de aula.

Relativamente   turma do 8 H, era constituída por doze alunos, sendo oito rapazes e quatro raparigas, com um historial de fraca participa o efetiva nas aulas, isto  , na maior parte, s  costumavam participar (e dependendo da m teria a ser lecionada) em média, entre cinco a dez alunos. Os planos de aula incidiram na Nata o e Ginástica, m terias em que os alunos não costumam aderir, evidenciando por isso muitas faltas de material.

Estando já consciente deste facto, o meu maior desafio foi que os alunos presentes e portadores do material, ultrapassassem “a barreira inicial” e gradualmente fossem aderindo   atividade. Assim, na aula de Nata o, s  realizaram a prática efetiva cinco alunos, tendo sido possível desenvolver algumas das situa es de aprendizagem previstas relativamente   técnica de crol e costas. Durante a aula, e a fim de manter os alunos motivados para as várias situa es de aprendizagem previstas decidi incluir algumas formas lúdicas como por exemplo, estafetas com percurso subaquático, apanha de objetos, salto de partida e percursos na técnica de crol e costas).

Na aula de noventa minutos de Ginástica, participaram efetivamente seis alunos. Nesta, e perseguindo o mesmo objetivo fundamental da aula anterior, nomeadamente a cria o de um clima positivo e propor situa es de aprendizagem que constituíssem um desafio, considero que foi possível aliar estes dois aspetos.

Desde logo, no aquecimento geral e específico com introdução de música, senti que estavam mais predispostos a aderir às atividades que seguiriam. Foi possível a realização de alguns elementos de Ginástica de Solo, no boque, plinto, e ainda introdução a alguns elementos nas paralelas simétricas. Alguns dos alunos sem material envolveram-se na atividade, nas ajudas do pino de braços.

No que se refere à turma do 8ºC (ensino regular), esta era composta por dezanove alunos, com média de idades nos 12,6 anos, sendo a aula de noventa minutos de Natação (apêndice XII) e a de quarenta e cinco minutos de Ginástica. Conforme as informações anteriormente recolhidas junto da docente e na observação efetuada das aulas, o plano da mesma incidiu na consolidação das técnicas alternadas. É de salientar que nesta turma, só uma aluna se destacava pela positiva relativamente ao domínio das técnicas, estando os restantes alunos aptos para trabalhar no nível elementar. Esta aluna foi utilizada como referência para exemplificar alguns exercícios, bem como para salientar a correção técnica a ter em conta na realização dos mesmos, e dessa forma facilitar a perceção dos *feedbacks* interrogativos, descritivos e positivos por parte dos alunos. No trabalho desenvolvido por Vicianá, Cervelló, Ramirez, San-Matias, & Requena (2003), os resultados evidenciaram que o feedback positivo nas aulas de EF aumentou expressivamente o prazer de participar na atividade, a orientação para a tarefa e produziu também uma maior perceção de clima motivacional orientado para a tarefa nos alunos.

De referir também que nesta aula, e ao contrário do que aconteceu com a minha turma, houve necessidade de partilhar a piscina com outra turma que tem a disciplina do ensino especializado da Natação aquela hora, pelo que só tinha disponível para os dezanove alunos que realizaram a parte prática, três pistas. Esta situação, embora já a tivesse previsto, constituiu uma limitação, pois implicou uma pista para cada seis alunos, ao invés de uma para cada três. Outra dificuldade que senti, teve a ver com a eficácia da comunicação entre mim e os alunos, pois a presença de muitos alunos e a acústica do espaço, implicaram um esforço adicional relativamente à transmissão da informação necessária, de forma sintética, clara e o mais objetiva possível.

Relativamente à Ginástica, a aula decorreu conforme o plano de aula estabelecido, não havendo nesta turma casos particulares a salientar, em termos de adesão às tarefas propostas ou ao comportamento.

A turma do 11ºA era tal como a minha pequena (onze alunos), sendo as matérias a abordar o Basquetebol e o Atletismo. Conforme as informações anteriormente recolhidas junto da docente e na observação efetuada das aulas, o plano das mesmas incidiu na consolidação de conteúdos, nomeadamente no Atletismo a corrida de velocidade e lançamento do dardo e no Basquetebol, procurar resolver o problema das desmarcações e abertura de linhas de passe.

Nesta última, consegui intervir com alguns alunos atribuindo-lhes responsabilidades específicas a realizar de modo a incutir o êxito pessoal e do coletivo. Verifiquei que os alunos compreenderam, conseguiram colocar em prática as orientações definidas e possuíram uma maior perceção da eficácia da situação. Segundo os autores Moreno-Murcia, Coll, & Camacho (2007), os estudantes adolescentes com metas de responsabilidade, percecionam de uma melhor forma a autoeficácia para o trabalho académico, do que os restantes colegas. Noutra vertente, ao manter a responsabilidade na sala de aula sobre a persistência, o esforço e o interesse na aprendizagem, os alunos revelam uma perceção de competência. Deste modo, os autores colocam a tónica na ideia de que todos professores devem tentar desenvolver metas de responsabilidade nos alunos a fim de obter efeitos positivos sobre o seu envolvimento na aprendizagem.

A turma do 10ºF do ensino profissional, constituída por vinte alunos, encontrava-se no módulo de Atletismo, não sendo, todavia, possível a utilização da pista de atletismo, por a mesma se encontrar ainda em obras de remodelação. A aula decorreu então, no sintético de ar livre. Esta foi a aula onde o clima positivo sobressaiu mais. Através de algumas situações lúdicas referentes à corrida de velocidade e ao lançamento do dardo, onde se destacava a responsabilidade, o compromisso e a autonomia, foi possível verificar-se um grande empenho e motivação por parte dos alunos. Segundo Moreno-Murcia & Cervelló (2004) os alunos que denotam determinadas características no professor como por exemplo: ser bondoso, amigável, justo, complacente e alegre, apresentam uma maior satisfação para as aulas de EF. No estudo de Moreno-Murcia & Vera (2011), ficou patente que a meta social da responsabilidade está relacionada com a autonomia, competência e com a motivação intrínseca. Assim, a meta da responsabilidade no aluno favorece a autonomia e favorece o aumento da autoeficácia, pontos relevantes e decisivos para que o aluno esteja mais motivado na disciplina de EF. Do mesmo modo, a motivação intrínseca irá promover a diversão. Relativamente a esta aula, gostaria de

referir ainda que duas alunas que não trouxeram o material, no final desta dirigiram-se a mim solicitando que lecionasse também a aula seguinte.

A turma do 11ºG era constituída só por dez rapazes e encontravam-se próximo do final do módulo de Futebol. Sendo uma matéria do agrado de toda a turma, foi relativamente fácil a lecionação desta aula, tendo sido possível também o estabelecimento de um clima positivo.

A turma do 12º F era constituída só por oito raparigas e encontravam-se no módulo de Aptidão Física. Caracterizada por alunas com pouca motivação para a AF e para a prática desportiva, sendo a aula de noventa minutos e com um número tão reduzido de alunas, mais uma vez o desafio que se me colocava era mantê-las motivadas e focadas nas atividades propostas para a aula. Nesta aula e depois informações dadas pelo docente da turma, optei por efetuar um circuito de trabalho físico nas máquinas de ginásio. Este circuito consistiu em quarenta e cinco segundos de pausa e trinta segundos de trabalho nas diversas máquinas existentes na sala de treino físico. Apesar de serem alunas com algum excesso de peso e com pouca motivação para a AF, devo referir que no que toca ao empenho e execução dos exercícios, estas fizeram-no de forma positiva. Na verdade, consegui estabelecer diálogo com as alunas no sentido de auscultar as suas motivações, necessidades e objetivos, e dessa forma incutir-lhes alguma responsabilidade própria e autonomia no sentido de alcançarem os objetivos propostos para a aula.

Relativamente à turma do 7ºE, era constituída por dezasseis alunos, sendo as matérias previstas Natação (quarenta e cinco minutos) e Ginástica (noventa minutos). Conforme as informações anteriormente recolhidas junto do docente e na análise efetuada das aulas, o plano da aula de natação incidiu na consolidação das técnicas alternadas. Na aula de noventa minutos de Ginástica, e perseguindo o principal objetivo da aula anterior, nomeadamente a criação de um clima positivo e propor situações de aprendizagem que compusessem um desafio, considero que foi possível associar estes dois aspetos. Desde logo, no aquecimento geral e específico com introdução de música, senti que estavam mais propensos a aderir às atividades. Foi possível a realização de alguns elementos de Ginástica de Solo, no boque, plinto, e ainda introdução a alguns elementos no minitrampolim. Consegui, através do fornecimento de feedbacks positivos, descritivos e interrogativos, propor objetivos específicos a serem atingidos pelos alunos em relação aos elementos de solo e aos aparelhos trabalhados naquela aula. Um clima que dê importância

ao esforço, à melhoria e ao papel desempenhado pelo aluno, irá desenvolver nos alunos a compreensão de que a sua capacidade de concretizar as tarefas, é algo que é possível de ser aperfeiçoado. De acordo com os autores Coll, Camacho, & Moreno-Murcia (2011) a variedade e novidade nas tarefas propostas nas aulas de EF, o responsabilizar os alunos no processo de decisão e avaliação, o reconhecimento do aperfeiçoamento pessoal e do esforço, a criação de grupos de nível, a avaliação do progresso individual, mais tempo de prática e melhorar as tarefas atribuídas permite transmitir um clima orientado para a tarefa.

Como balanço final, penso que realização deste PTI foi bastante enriquecedora, tendo mesmo excedido as minhas expectativas. Foi um desafio a vários níveis, não só ter de elaborar vários planos de aula para diferentes anos de escolaridade, mas também para matérias diferentes, para turmas de faixas etárias diversificadas, com características de participação, comportamento, adesão às atividades, e domínio das matérias diferenciadas. Considero que os objetivos iniciais foram atingidos, nomeadamente ao nível da dimensão AGIC, pude pôr em prática em contextos diversificados, a minha intervenção ao nível da instrução, tentando ser a mais clara e objetiva possível. Também ao nível do clima de aula, mesmo sendo só duas aulas com as turmas, pude constatar, principalmente com os alunos de uma faixa etária superior (nomeadamente nas turmas do 10ºF, 11ºA e 12ºF) que consegui estabelecer um clima mais positivo e favorável às aprendizagens, traduzindo-se isso na boa adesão às tarefas propostas e ao entusiasmo colocado na realização das mesmas.

Também em relação às minhas lacunas no que diz respeito à análise das técnicas de natação e respetivos feedbacks, tenho noção que as várias aulas desta matéria, com alunos com domínios de execução também diferenciados, aliadas ao facto de me ter sido possível recorrer a aluno com elevado domínio das técnicas trabalhadas para demonstrações e correções técnicas, contribuiu para melhorar este aspeto em particular que correspondia a uma necessidade já detetada. É aconselhado por Viciano, Cervelló, Ramirez, San-Matias, & Requena (2003) no seu estudo que durante a formação, para um melhor desempenho do professor na sala de aula, o feedback positivo deverá predominar relativamente ao negativo. Assim, os professores passam uma mensagem positiva sobre a perceção que os alunos têm acerca da disciplina de EF em geral, aumentando dessa forma, a perceção do clima orientado para a tarefa, favorecendo o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem.

No final deste projeto, fiquei com uma noção mais vincada do papel determinante que o professor possui na criação do clima de aula positivo e orientado para a tarefa. De facto, segundo Martins, E. (2012) o professor de EF deverá evidenciar empatia com os jovens, especialmente com aqueles que apresentam dificuldades no domínio das matérias da EF. As estratégias a implementar deverão aumentar a autodeterminação dos jovens e, deste modo, criar o sentimento de que o jovem quer participar de livre vontade, em vez, da sensação de obrigação.

2. Direção de Turma

2.1. Panorama Geral da Direção de Turma

A DT é uma das áreas que integram o estágio curricular, de grande responsabilidade e muito importante para a missão da escola, fundamentalmente pela função que tem ao nível das estruturas de gestão intermédia da escola com os EE (Clemente & Mendes, 2013). A importância do seu papel é também corroborada por Marques, 2002, quando refere que “O diretor de turma é o professor que acompanha, apoia e coordena os processos de aprendizagem, maturação, de orientação e de comunicação entre professores, alunos e pais”. Segundo o mesmo autor, fundamentalmente nas escolas do 2º e 3º ciclos do ensino básico, o diretor de turma é um elemento preponderante na relação educativa, pois a sua intervenção desenrola-se junto de todos os que estão nela envolvidos, ou seja, alunos, professores, pai e EE, funcionários, e estruturas de orientação educativa, constituindo um elo entre todos. No que se refere à relação escola/família, o diretor de turma é o elemento que faz a “ponte” entre as duas instituições, destacando-se aqui, como elemento integrador das influências da escola e da família, e assumindo segundo Diogo (1998) um papel de “interface” entre diferentes subsistemas: alunos, professores e pais, o que lhe confere uma particular “competência para o envolvimento de forma ativa e participada, dos diferentes atores no processo de construção da identidade moral, afetiva e psicomotora dos alunos”.

Pela consulta do regulamento interno da ESL, verifiquei que a única referência à área da direção de turma prende-se com a existência do conselho de diretores de turma, não sendo desenvolvida a importância do seu papel na escola. Pelo que pude apurar, o diretor de turma é escolhido pelo Conselho Executivo, tendo por referência os anos de experiência do docente, as características das turmas, mas também se possível a vontade do próprio docente. O diretor de turma tem um papel preponderante em três áreas: na

relação com os pais, na relação com os alunos e também em liderar, orientar, coordenar o conselho de turma, na projeção e avaliação dos alunos em reuniões de conselho de turma.

2.2. Caracterização da Turma

O 9ºC é uma turma composta por catorze alunos, embora um deles não esteja matriculado em Educação Física. Assim, são nove rapazes e cinco raparigas. Dez alunos têm catorze anos, dois alunos têm quinze anos, e dois têm dezasseis anos. A média de idades do 9ºC é de 14,4 anos.

O aluno que não está matriculado em EF, tem dezasseis anos, veio de uma turma do PROFIJ, e só está matriculado em três disciplinas.

Na turma existe um aluno com necessidades educativas especiais (aluno 3), diagnosticado especificamente com dislexia, disortografia e déficit comunicacional. Este aluno tem apoio especializado na disciplina de Português.

Existe ainda uma aluna com patologia sindactilia, (aluna 12) o que a impossibilita da prática das aulas de EF, nunca tendo realizado a prática desta disciplina em anos anteriores.

A turma mantém os alunos do ano anterior (8ºC), à exceção de dois, o aluno 10, que veio de outra ilha, e o aluno 14, que veio do curso PROFIJ. A turma manteve-se de um ano para o outro, pois no global, apresentava um bom relacionamento pessoal interpares, aliado a um bom comportamento, e assiduidade regulares.

2.3. 1ª Etapa

De acordo com (Lopes, 2016) o diretor de turma é uma figura fundamental no trabalho de coordenação pedagógica a realizar com os alunos, com o objetivo de fomentar o sucesso educativo, sendo também o elo entre a escola e a família com já foi referido anteriormente. O mesmo autor concretiza a sua função, especificando que este deverá proceder à caracterização da turma e perfil dos alunos no início de cada ano, analisar e definir com o CT algumas estratégias de ensino e de aprendizagem, coordenar a elaboração e a execução do PCT, tendo em atenção as expectativas dos alunos da turma e dos respetivos EE, dar a conhecer aos alunos e respetivos EE o regulamento interno da escola responsabilizando-os pelo cumprimento do mesmo e acompanhar os alunos nas atividades realizadas fora da escola.

Tendo como pano de fundo as funções acima definidas, segui o mesmo modelo por etapas relativamente a esta área, ou seja, na DT. Assim, nesta primeira etapa, o objetivo foi ter um conhecimento mais específico acerca da turma, bem como os elementos do CT, para entender os principais problemas existentes, e em função disso, poder estabelecer as prioridades da minha intervenção.

Concretizando, logo no primeiro contacto com a diretora de turma, pude constatar a abertura e receptividade por ela evidenciadas face à coadjuvação da DT para o presente ano letivo. Na realidade, a docente mostrou-se satisfeita com a ajuda que iria ter, tanto mais que ela própria estava de regresso à escola, após alguns anos destacada numa secretaria do Governo Regional dos Açores.

Ficou definido que dos três tempos letivos semanais destinados à DT, o segmento destinado ao atendimento aos EE seria às 3^{as}feiras entre as 12h00 e as 12h45.

2.3.1. Balanço

A colaboração com a diretora de turma iniciou-se com a análise dos processos individuais dos alunos. Neste sentido, desloquei-me à escola em duas tardes, por forma a fazer uma análise detalhada dos processos individuais dos alunos. Da análise efetuada, elaborei uma caracterização sumária individual, baseada no aproveitamento no passado ano letivo, e também nas referências encontradas acerca do interesse, empenho, comportamento, medidas disciplinares e assiduidade de cada um dos alunos da turma. Esta informação foi posteriormente enviada via mail para a diretora de turma. Sumariamente, a informação recolhida é a que se encontra abaixo descrita.

Relativamente ao aproveitamento pude constatar que é uma turma que apresenta um aproveitamento médio satisfatório, já que quase metade da turma apresenta níveis 3 e algumas negativas. Destaca-se aqui, pela positiva a aluna 2 que transita do ano anterior com níveis 5 em todas as disciplinas, inclusivamente em EF.

No que diz respeito ao comportamento e à assiduidade, não há casos a salientar pela negativa, existindo referências em atas do ano anterior, ao bom comportamento generalizado da turma ao longo do ano letivo.

Para além deste levantamento inicial das informações constantes nos processos individuais dos alunos, realizei na aula de apresentação com a turma um questionário abrangente (conforme consta na caracterização da turma) onde foi possível recolher uma

série de informações relacionadas não só com a EF, como também com os hábitos de estudo, alimentares e de ocupação dos tempos livres. Realizei o tratamento dos dados recolhidos, cuja síntese enviei via mail para a diretora de turma. Esta agradeceu a colaboração do trabalho, e fez chegar aos restantes elementos do CT todas estas informações recolhidas, uma vez que não foi realizada nenhuma reunião de CT prévia ao início das aulas.

Estando marcada a reunião de EE para o dia treze de outubro, colaborei previamente com a DT para a preparação da mesma, nomeadamente com a realização de um PowerPoint com o resumo destas informações acima referenciadas. Ainda neste âmbito, reuni com a diretora de turma no sentido de preparar pormenorizadamente cada um dos pontos da ordem de trabalhos.

A reunião com os EE, realizou-se na data prevista e contou com uma presença bastante significativa dos EE, contrariando um pouco o que costuma a ser a regra no que a este aspeto em particular diz respeito, (dos catorze EE, compareceram dez, correspondendo a uma percentagem de 71%). Nesta, foi dada a conhecer aos EE, a caracterização da turma, a organização do ano letivo em semestres, ao invés dos três períodos habituais, bem como as disciplinas semestrais que integravam o primeiro e segundo semestres. Foi também referido que seria efetuada uma avaliação intercalar através de uma menção qualitativa (Insuficiente, Suficiente, Bom e Muito Bom) a meio do semestre, a fim dos EE terem informações mais concretas acerca do percurso escolar dos seus educandos até à data. Foi também dado conhecimento do horário de atendimento aos EE (3^ª às 12h00-12h45), fazendo-se apelo à participação e acompanhamento regulares dos EE aos seus educandos, tendo ainda a diretora de turma fornecido o seu número de telemóvel pessoal para o caso de alguma necessidade de contacto mais urgente.

De seguida, foi dado a conhecer o calendário das provas finais nacionais do 9º ano, nomeadamente: Português Língua não Materna (PLNM) – dezassete de junho 2022 (8h30); Matemática – vinte e um de junho 2022 (8h30); Português e Português Língua Segunda – vinte e três de junho 2022 (8h30);

No final da reunião, procedeu-se à eleição do representante dos EE, tendo sido reeleito o EE do aluno 6.

Até ao final da 1ª etapa, foi possível continuar a conhecer mais em pormenor a turma, no sentido de constatar a fidelidade da caracterização elaborada inicialmente.

2.4. 2ª Etapa

Dando continuidade ao trabalho iniciado na 1ª etapa, foram definidas prioridades de intervenção relativamente à presente etapa.

As prioridades de intervenção definidas, resultaram em primeira instância quer de informações que fui recolhendo das minhas aulas, quer ainda de conversas com outros docentes do CT e respetiva diretora e turma. A estas informações recolhidas, juntaram-se outras que foram ampla e especificamente abordadas na reunião intercalar de início de novembro. Esta reunião foi preparada antecipadamente com a minha colaboração, tendo sido solicitado aos docentes do CT que lançassem previamente as menções qualitativas em cada disciplina e para cada aluno.

Em resultado da análise da situação de cada aluno relativamente à assiduidade, comportamento e aproveitamento até à data da reunião, foram salientadas as situações que o CT considerou imperioso intervir, fundamentalmente em relação a dificuldades apresentadas por alguns alunos na disciplina de Inglês, e ainda alguns problemas de assiduidade irregular.

Ainda no âmbito desta reunião, apresentei de forma sucinta a saída de campo que me propunha a levar a cabo com a turma. O conteúdo desta atividade previa a realização de uma caminhada até às Portas da Cidade, com a participação de várias disciplinas, com o intuito de promover a interdisciplinaridade. Ficou assente que posteriormente iria estabelecer contactos com os docentes no sentido de aferir as suas disponibilidades e concretizar as atividades específicas possíveis de serem desenvolvidas.

2.4.1. Balanço

Face às dificuldades evidenciadas já antes da reunião da avaliação intercalar pela aluna 12 na disciplina de Inglês, e mesmo por solicitação da respetiva docente, foram encetadas diligências no sentido de se encontrar solução para ultrapassar a lacuna detetada.

Na sequência da reunião da avaliação intercalar verificou-se que, para além da aluna 12, havia a necessidade dos alunos 3, 4, 5, 6, 7, 8 e 10 virem, também, a beneficiar de apoio na disciplina de Inglês. Averiguamos junto do CE acerca dessa possibilidade,

tendo-nos sido informado que devido ao facto da turma ser reduzida, tal não seria possível.

Assim, em diálogo com a docente da respetiva disciplina propusemos que os alunos em questão frequentassem a sala de estudo, numa hora em que previamente se verificou, quer a disponibilidade do horário dos alunos, quer a disponibilidade um docente de Inglês nesse mesmo horário.

Outra situação que mereceu atenção e uma rápida intervenção da diretora de turma e da minha colaboração teve a ver com os alunos 3 e 10, os quais apresentavam até à data, assiduidade irregular na maior parte das disciplinas. Para além destes alunos, cuja situação de assiduidade irregular se começou a verificar precocemente, foram também assinalados após a avaliação intercalar, outros dois (alunos 4 e 14) com o mesmo problema. Foram feitos vários esforços junto dos alunos e respetivos EE, para melhorar esta situação. Na verdade, manteve-se diálogo aberto com os alunos em causa, bem como foram estabelecidos vários contactos telefónico e/ou por via e-mail com os EE, no sentido de lhes dar conhecimento da situação e alertar para a necessidade de alteração desta situação, conforme consta do dossier de turma.

2.5. 3ª Etapa

Tal como nas restantes áreas, nomeadamente na lecionação, também o plano desta 3ª etapa teve por referência o trabalho e respetivo balanço da etapa anterior. Neste sentido, o trabalho desta etapa foi marcado pela continuidade e evolução do trabalho já iniciado anteriormente, destacando-se aqui o aprofundamento da intervenção junto dos alunos 3,10 e 12 relativamente ao problema da assiduidade irregular que no início desta etapa ainda não estava debelado e também com o aluno 12, no sentido de levá-lo a ultrapassar as dificuldades na disciplina de Inglês.

Foi também nesta etapa que conclui a fase de planeamento e preparação e a realização da saída de campo.

2.5.1. Balanço

Relativamente ao aluno 12 já anteriormente sinalizado por evidenciar dificuldades na disciplina de Inglês, verificou-se que este frequentou a sala de estudo no horário previamente combinado, tendo-se-lhe juntado os alunos 3, 4, 5, 6, 7, 8 e 10 que, embora não com tantas dificuldades como o primeiro, aproveitaram, todavia, a oportunidade para melhorar o seu rendimento. Este, veio efetivamente a melhorar já que

a grande maioria dos alunos atrás referidos obteve aproveitamento na disciplina que, entretanto, terminou, por ser semestral.

Aquando da avaliação intercalar, verificou-se que os alunos 3, 4, 10 e 11, tinham um aproveitamento até à data insuficiente, derivado sobretudo à falta de assiduidade e/ou de material e/ou dificuldades evidenciadas em duas ou três disciplinas. Com estes resultados, e perante a possibilidade de poderem vir a ficar retidos, eu e a diretora de turma decidimos convocar os respetivos EE no sentido de os alertar para a situação e em conjunto definir estratégias de atuação mais eficazes. Nesta situação em concreto, a diretora de turma e eu enquanto colaboradora, assumimos um dos vários papéis defendidos por Mintzberg (1986) citado por Marques (2019), nomeadamente na categoria de intervenção interpessoal, nomeadamente o de líder e agente de ligação, operacionalizando-os na prática através da “coordenação, motivação e orientação dos alunos, pela cooperação entre os professores do CT e pelo envolvimento dos EE na vida escolar “ (Marques 2019, p.73) e também pela manutenção da rede de comunicação, constituindo-se o elo de ligação entre a escola e os EE.

Compareceram à reunião os EE de todos os alunos à exceção do 11. Relativamente aos alunos 4 e 10, os EE ficaram sensibilizados para o problema tendo-se comprometido a resolver a questão juntamente com os seus educandos. Com efeito, estes alunos passaram a trazer o material, a ter uma participação efetiva e até por vezes empenhada nas aulas de EF.

Em relação ao aluno 3, sendo um aluno com alguma falta de assiduidade aliada a dificuldades em três disciplinas, tentamos sensibilizar o EE para a importância da assiduidade, bem como do empenho necessário quer em casa quer na escola (aula /sala de estudo), para ultrapassar as suas dificuldades, embora sem grande sucesso, uma vez que não se mostrou preocupado com a situação do seu educando.

O aluno 11 é um caso particular na turma, uma vez que nesta etapa começou a revelar grande falta de assiduidade passando a estar posteriormente em situação de absentismo escolar. Sendo um aluno com uma situação familiar reconhecidamente difícil e não havendo, portanto grande apoio ou controlo da situação escolar do aluno, foram acionados então os mecanismos legais previstos para esta situação, nomeadamente com a sinalização do aluno para a EAIJR – (Equipa de Apoio Integrado ao Jovem em Risco, que integra o Instituto de Segurança Social dos Açores).

No que concerne à saída de campo, esta foi realizada na data inicialmente prevista, estando o respetivo balanço mencionado no ponto 2.7.

2.6. 4ª Etapa

Seguindo a mesma lógica das restantes áreas do EP, também esta última etapa deverá servir para consolidar os objetivos definidos na etapa anterior, na qual, como referido anteriormente, registaram-se progressos nomeadamente em relação aos alunos 3, 4 e 10. Relativamente a estes, defini que iria manter a tónica da minha intervenção no sentido de dar continuidade ao trabalho desenvolvido, particularmente mantendo uma atenção e controlo redobrados por forma a que não se viesse a registar retrocessos relativamente à sua assiduidade.

Estavam previstas para esta 4ª etapa, Conselhos de Diretores de Turma e de Turma. Relativamente ao primeiro, seriam definidas as orientações e procedimentos a serem seguidos pelos Diretores de Turma, antes, durante e após os respetivos CT.

No último CT, seria efetuado o balanço do aproveitamento da assiduidade e comportamento da turma, especificando os casos particulares que deverão merecer uma atenção particular no próximo ano letivo.

2.6.1. Balanço 4ª Etapa

Realizou-se no dia vinte e cinco de maio, o conselho de diretores de turma onde foram dadas orientações a serem seguidas nas reuniões de conselhos de avaliação.

Relativamente aos alunos 3, 4 e 10 dei continuidade ao trabalho desenvolvido nas etapas anteriores, nomeadamente mantendo uma atenção e controlo na sua assiduidade. De salientar pela positiva, que os alunos em causa mantiveram até ao final do ano letivo uma assiduidade regular, pelo que foi ultrapassado o problema detetado aquando da 3ª etapa.

Juntamente com a diretora de turma, procedemos à preparação do CT de avaliação, nomeadamente enviando e-mails aos docentes do CT no sentido de os alertar para a documentação necessária a levar para a reunião, bem como dos procedimentos a seguir relativamente à atribuição dos níveis na plataforma da escola. No final da reunião, elaborei a ata que foi aprovada pelos docentes do conselho. Deste modo, fui ao encontro do objetivo definido inicialmente, ou seja, assumir de forma partilhada a área da DT.

Os docentes do conselho consideraram que a turma manteve o bom comportamento já evidenciado no semestre anterior, tendo considerado o aproveitamento satisfatório. A salientar aqui, o aproveitamento do aluno 2 que obteve nível 5 a todas as disciplinas tendo sido proposto para quadro de excelência, e do aluno 9 que obteve uma média igual ou superior a 4, tendo sido proposto para quadro de honra.

No que diz respeito à assiduidade, o conselho considerou-a regular, uma vez que foram ultrapassadas as situações irregulares detetadas anteriormente.

De acordo com o autor Alho e Nunes (2009), o diretor de turma ocupa uma posição de relevo na relação escola/família, pois faz a ligação e a mediação entre estes dois sistemas. Ainda segundo os mesmos autores, esta relação pode deparar-se com dificuldades que têm a ver ou com o diretor de turma, ou com falta de recursos e de apoios do estabelecimento de ensino ou também com o desinteresse e falta de tempo dos EE. No caso da minha turma, as dificuldades acima referidas não se verificaram, uma vez que houve um acompanhamento regular e constante da situação dos alunos (por minha parte e da diretora de turma), tendo a escola disponibilizado todos os recursos e apoios necessários. Por outro lado, verificou-se que mais de metade dos EE mantiveram um contacto regular com a diretora de turma (por iniciativa própria e quando convocados), evidenciando assim, interesse e preocupação pelos seus educandos. Exemplo disto mesmo, foram os EE dos alunos anteriormente citados com problemas de assiduidade (3, 4 e 10), cujo contacto regular permitiu que, em conjunto, fosse ultrapassado o problema da assiduidade verificado.

2.7. Saída de campo

Sendo uma das atividades do EP na área da DT, a saída de campo foi pensada e planeada (apêndice XIII) tendo por referência os princípios e valores consubstanciados no PEE, o currículo regional do ensino básico referido no PCE, as finalidades da EF expressas nos PNEF, e ainda, alguns aspetos críticos registados ao longo da 1ª e 2ª etapas.

Assim, desde logo, tive bem presente de que a escola defende “uma sólida formação geral”, que assegure a “formação cívica e moral dos jovens”, “...preparando-os para uma reflexão consciente sobre os valores de solidariedade social e respeito pelo outro, com vista a formar cidadãos ativos e participativos que contribuam para o progresso da sociedade.” Que os desejados parâmetros de rigor e qualidade, assentam também na premissa de que

“todos os intervenientes no processo educativo, professores, pessoal não docente e encarregados de educação, se empenhem no permanente aperfeiçoamento das suas funções e na criação de laços de cooperação e de relações de respeito e reconhecimento mútuo, através da partilha da responsabilidade pela educação integral dos alunos que, também eles, deverão ser responsabilizados pelo cumprimento dos seus deveres e das regras de civismo, reconhecendo e valorizando as oportunidades que a escola lhes abre, devendo unir-se aos restantes intervenientes no objetivo comum de promover o sucesso educativo e o bem-estar entre todos.” (PEE).

Outra vertente que norteou a atividade da saída de campo prendeu-se com o denominado currículo regional, de acordo com o plano de estudos definido no PCE. Com efeito, em vigor nos Açores desde há cerca de 3 anos, uma das apostas desta reforma curricular assentou, segundo o então Secretário Regional da Educação e Cultura, Avelino Meneses, na “conservação de referenciais regionais e locais, tendo em vista a perpetuação de uma identidade” (Gala, 2019), resultando a partir dessa altura, a lecionação de conteúdos de história, geografia e cultura dos Açores. Relativamente às finalidades expressas nos PNEF, na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar, foram também relevantes para a saída de campo, a promoção do desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos, através da prática de Atividades Físicas de Exploração da Natureza, e de Jogos Tradicionais e Populares.

Deste modo, foram definidos os seguintes objetivos de âmbito mais geral para o projeto da saída de campo:

- Aumento da frequência de interações alunos/alunos e alunos/professores no contexto fora da sala de aula;
- Realização de jogos tradicionais em ambiente natural;
- Realização da atividade que integre conteúdos próprios das disciplinas de Português, Francês e História, Geografia e Cultura dos Açores e EF;
- Adesão dos professores do CT;

Com a devida antecedência, foi elaborado o projeto da atividade, o qual foi dado a conhecer à diretora de turma e restantes docentes do conselho, no sentido de alguma forma, estimular a sua participação e contributo para o sucesso da mesma, garantindo-se desta forma também, a promoção da interdisciplinaridade. No geral, o projeto foi bem

recebido, tendo sido possível mobilizar alguns dos docentes do conselho, nomeadamente as docentes de Português, Francês e a de História, Geografia e Cultura dos Açores.

O projeto constava de uma caminhada desde a escola até às Portas da Cidade (próximo à estátua de Gonçalo Velho), onde, neste local, se seguia a realização de um jogo tradicional (Corrida de sacos). Estabeleci previamente contactos com as docentes envolvidas, no sentido de acordar especificamente as atividades concretas a desenvolver no projeto. Assim, definiu-se que seria abordada previamente a biografia e aspetos mais relevantes da atividade de Gonçalo Velho, na disciplina de História, Geografia e Cultura dos Açores, bem como que seriam posteriormente realizadas nas disciplinas de Português e Francês, composições acerca da atividade realizada, do que tinham aprendido e das emoções experienciadas. Para tornar a interdisciplinaridade mais efetiva, integrei no jogo tradicional da corrida de sacos, perguntas sobre a temática de Gonçalo Velho, já aprendida e acordada anteriormente com a docente da disciplina. Deste modo, cada elemento de cada equipa, só poderia fazer o seu percurso da corrida de sacos, depois de, em equipa, darem a resposta correta à pergunta efetuada.

Na sequência dos objetivos mais gerais definidos anteriormente, e tendo em conta as características da turma, formulei outros objetivos mais específicos, nomeadamente:

- Integrar, de forma efetiva durante toda a atividade, a aluna 12 (com patologia sindactilia), de modo que pudesse realizar toda a atividade da mesma forma que os restantes colegas;
- Levar os alunos 3 e 10 (com assiduidade irregular já anteriormente sinalizada) a participar na saída de campo;

Na semana anterior à data de realização, elaborei os termos de autorização (apêndice XIV), onde constavam todos os dados relativos à mesma, nomeadamente dia, hora, atividade a desenvolver, objetivos a atingir e docentes responsáveis. No dia da atividade, foram recolhidas as autorizações e entregues no Conselho Executivo.

A saída de campo ocorreu no dia 1 de abril do corrente ano, com a minha turma do 9ºC, no horário da aula de EF. Devido às más condições atmosféricas, houve necessidade de se adaptar a atividade previamente definida. Assim, não tendo sido possível realizar a caminhada desde a escola até às Portas da Cidade, optou-se por realizar

a atividade dos jogos tradicionais num espaço coberto do Parque Século XXI, situado na proximidade da escola.

Apesar de ser alheia ao facto, a verdade é que as más condições atmosféricas condicionaram fortemente a atividade. Desde logo, a impossibilidade de realizar a caminhada, com a turma toda junta, em comunhão com a natureza, condicionou a prossecução plena dos objetivos “Promover a atividade física e a prática desportiva de forma equilibrada em ambiente natural” e “Promover a interdisciplinaridade com as disciplinas de Português, Francês e História, Geografia e Cultura dos Açores”. Relativamente a esta última, a interdisciplinaridade com as disciplinas de Português e Francês foi feita, embora não na totalidade, uma vez que as vivências experienciadas pela turma foram com certeza diferentes do inicialmente previsto, sendo que na disciplina de História, Geografia e Cultura dos Açores, foi inteiramente conseguida e bastante positiva.

No que se refere à mobilização dos docentes do CT, penso que foi também positivo, em particular a colaboração e disponibilidade evidenciadas pela docente de História, Geografia e Cultura dos Açores. Os objetivos “Cooperar com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais” e “Contribuir para a cooperação e união, por equipa” foram também plenamente atingidos, tendo a inclusão das perguntas sobre Gonçalo Velho como fator essencial para o êxito da realização dos jogos, fomentado a emergência de um ambiente que estimulava a superação individual, com impacto no reforço da autoestima, da confiança, do bem-estar e da autonomia (Pastor & Munoz, 2002), e também simultaneamente, fomentado os valores de cooperação, espírito de equipa e entreajuda.

O objetivo “Integrar, de forma efetiva durante toda a atividade, a aluna 12 (com patologia sindactilia), de modo que pudesse realizar toda a atividade da mesma forma que o restante colega” foi também integralmente atingido, tendo sido bastante positivo verificar o entusiasmo e adesão à atividade por parte da aluna em causa. No que se refere ao objetivo “Levar os alunos 3 e 10 (com assiduidade irregular já anteriormente sinalizada) a participar na saída de campo”, foi atingido parcialmente, já que o aluno 10, continua a apresentar um elevado grau de absentismo escolar sendo de registar pela positiva, que foi possível motivar o aluno 3 e levá-lo a participar e aderir à atividade.

Concluindo, considero que face aos condicionalismos existentes, a atividade foi realizada com sucesso, uma vez que o *feedback* recebido por parte dos alunos da turma e da docente de História, Geografia e Cultura dos Açores foram positivos.

Não posso deixar de referir, todavia, que a existência de um núcleo de estágio com dois ou mais estagiários possibilitaria com certeza um evento de uma maior dimensão, não só ao nível do número de alunos envolvidos, mas também ao nível da atividade propriamente dita, com reflexos mais efetivos, na vertente do enriquecimento pessoal, e no impacto junto do próprio departamento e comunidade escolar.

2.8. Projeto Direção de Turma

Tema: Assiduidade irregular dos alunos 3, 10 e 11.

De entre os vários direitos e deveres consubstanciados no Estatuto do Aluno do Ensinos Básico e Secundário, aprovados pelo DLR12/2013/A, de 24 de novembro, torna-se pertinente aqui realçar o artigo 26º relativo à frequência e dever de assiduidade dos alunos, nomeadamente o ponto 1, onde é expressamente referido o dever não só da frequência da escolaridade obrigatória, mas ainda sublinhando a obrigatoriedade dos deveres de assiduidade e de pontualidade.

Esta constatação surge como ponto de partida para o enquadramento deste projeto, uma vez que, face à caracterização da turma já anteriormente efetuada, e por outro lado ao balanço das 2ª e 3ª etapas, foram os problemas mais graves que surgiram e que necessitaram de uma intervenção planeada, concertada e prolongada no tempo a fim de poder vir a ser eficaz. De facto, e com base na caracterização da turma efetuada inicialmente, não se registavam casos particulares a salientar no que ao comportamento e à assiduidade diz respeito.

O problema da assiduidade irregular e por consequência da diminuição do aproveitamento, começou a evidenciar-se sensivelmente a meio da 2ª etapa, (alunos 3,10) e início da 3ª (aluno 11) tendo esta situação sido referenciada e analisada em sede dos conselhos intercalares. Realce para o facto de os três alunos encontrarem-se dentro da escolaridade obrigatória.

Face a este contexto, a diretora de turma e eu consciencializamo-nos da necessidade de planear e direccionar a nossa intervenção por forma a tentar ultrapassar o problema detetado.

Objetivo:

Verificada a situação de assiduidade irregular, constituiu objetivo deste projeto, que os alunos em causa viessem efetivamente a melhorar a sua assiduidade na maioria das disciplinas no 2º semestre letivo, cumprindo um dos seus deveres fundamentais enquanto discentes, e conseqüentemente, pudessem vir a melhorar também o seu aproveitamento.

Processo:

Tendo em vista a maior probabilidade de sucesso possível, encetamos a nossa intervenção tentando realizar um diagnóstico o mais aprofundado possível no sentido de melhor compreender as causas que estavam na origem da situação verificada. Neste sentido, procedi a uma consulta mais detalhada dos processos dos alunos, por forma a detetar se este problema já tinha ocorrido em anos anteriores, ou se somente este ano tinha surgido, o que se veio a confirmar para os três alunos.

Estabelecemos diálogo franco e aberto com os alunos no sentido de auscultar as razões que estariam na base da situação verificada, bem como a identificação de alguma disciplina ou disciplinas onde a situação se revelasse mais crítica. Ao que foi possível apurar, a falta de assiduidade relacionava-se tão simplesmente com o facto de não gostarem muito das disciplinas em causa, aliada eventualmente a alguma falta de acompanhamento e controle por parte dos respetivos EE (alunos 3 e 10).

O aluno 11 revelou ser um caso particular na turma, uma vez que ao longo da 3ª etapa começou a revelar grande falta de assiduidade, passando a estar em situação de absentismo escolar.

Estabelecemos também contacto direto com os EE, quer via telefone quer via mail, sendo posteriormente convocada uma reunião presencial. Compareceram a esta reunião os EE dos alunos 3, 10 e ainda outros, à exceção do EE do aluno 11. Nesta reunião, foi apresentada detalhadamente a situação verificada, tendo-se não só alertado para o problema, mas também apelado para a sua colaboração.

Os EE dos alunos 3 e 10 mostraram-se surpreendidos, não se tendo apercebido que os seus educandos estariam a correr o risco de ficarem retidos. Nesta conformidade, o EE do aluno 10 mostrou-se recetivo e colaborante na definição de um compromisso conjunto em que cada uma das partes teria o seu papel a cumprir, (EE, aluno, diretora de

turma e eu), nomeadamente acompanhamento e controlo mais apertado por parte do EE, estabelecimento de contactos regulares com o aluno durante a semana efetuados por mim e pela diretora de turma no sentido de o levar a manter o compromisso estabelecido, e ainda contactos com os professores das disciplinas envolvidas). O EE do aluno 3 não se mostrou tão recetivo e colaborante, evidenciando uma postura de algum distanciamento e desinteresse pela situação escolar do seu educando. No caso particular deste aluno, e pese embora não ter havido o desejável acompanhamento da situação por parte do respetivo EE, foi efetuada a nossa parte, com o acompanhamento regular e controlo apertado por da diretora de turma e minha, sobre o aluno em questão.

No que se refere ao aluno 11, e goradas as tentativas de contactos com o EE, foram acionados então os mecanismos legais previstos para esta situação, nomeadamente com a sinalização do aluno para a EAIJR – (Equipa de Apoio Integrado ao Jovem em Risco, que integra o Instituto de Segurança Social dos Açores). Sendo este um aluno com uma situação familiar reconhecidamente difícil e não havendo, portanto apoio ou efetivo controlo da situação escolar do aluno por parte do EE, não houve até final do ano letivo, a resolução do problema no sentido de trazer o aluno de volta para a escola.

Concluindo e em jeito de balanço e avaliação do projeto, é importante salientar pela positiva, que foi possível ultrapassar o problema anteriormente verificado, tendo os alunos 3 e 10 mantido até ao final do ano letivo uma assiduidade regular.

São com certeza vários os fatores que poderão ditar o sucesso ou insucesso de determinada intervenção. Neste caso particular, não só o perfil dos alunos, como o perfil dos próprios EE e o contexto familiar no qual os alunos se encontram inseridos revelaram-se também importantes e condicionadores do sucesso.

Considero ser ainda pertinente destacar como um dos aspetos fundamentais para o sucesso da intervenção, o empenho, a disponibilidade, a capacidade de diálogo, mediação e de liderança evidenciadas pela diretora de turma, que me inspiraram e serviram de exemplo de persistência a ter em conta enquanto eventual futura diretora de turma. Com efeito, e de acordo com Boavista e Sousa, (2013) as características pessoais e de personalidade do diretor de turma são muito importantes na sua intervenção junto dos alunos e respetivos EE, e nessa perspetiva, a escolha dos docentes para este cargo deverá atender às suas competências, bem como ao seu perfil humano.

3. Desporto Escolar

3.1. Panorama Geral do Desporto Escolar

O DLR nº 35/2006/A, de 06 setembro, refere no capítulo VI, que o DE se desenvolve em todas as unidades orgânicas e deverá abranger os vários níveis de ensino. Especificando, na Região Autónoma dos Açores, e segundo o artigo nº 110 do acima citado articulado legal, o DE desenvolve-se em quatro níveis de participação, nomeadamente as ADE (primeiro nível), os Jogos Desportivos Escolares (segundo nível), os Clubes Desportivos Escolares (terceiro nível) - e a participação nas atividades de desporto escolar nacional e internacional (quarto nível).

No que se refere ao primeiro nível de participação – as ADE - é referido que as mesmas são desenvolvidas nas várias escolas, sob a responsabilidade direta dos seus órgãos de gestão, e operacionalizadas pelo respetivo Departamento de Educação Física de forma a possibilitar a participação de todos os alunos que o pretendam. Para o efeito, deverá ser elaborado um projeto próprio, que será posteriormente aprovado pelo CE, depois de parecer do CP.

Ainda de acordo com a legislação acima referida, também o segundo nível de participação do DE – os Jogos Desportivos Escolares – será operacionalizado através do DEFD.

3.2. 1ª Etapa

As ADE da ESL inserem-se pois no primeiro nível do desporto escolar, tendo sido previsto um bloco semanal de noventa minutos para o efeito – 4ªfeiras, das 14h35 às 16h10, numa mancha horária que possibilitasse a livre participação de todos os alunos.

Como anualmente tem acontecido, também este ano o projeto das ADE (apêndice XV) foi elaborado e posteriormente aprovado. Encabeçado pelo docente José Carlos Cabral, foi desenvolvido com a colaboração direta e regular dos estagiários dos três núcleos de estágio da escola, envolvendo um total de seis pessoas (os cinco estagiários mais o docente responsável).

Importa salientar aqui que nem todos os alunos da escola tinham à partida possibilidade de participar nas ADE, uma vez que algumas turmas tinham aulas no respetivo bloco, sendo este um aspeto negativo verificado. Na verdade, e de acordo com Azevedo (2012), uma das características mais importantes subjacentes ao DE, é precisamente o seu “carácter democrático e integrador”, (Azevedo 2012 p.81) ou seja de

todas as pessoas e para toda e qualquer pessoa, não devendo haver restrições à sua participação.

No presente ano letivo, e ao longo das quatro etapas, integraram o plano das ADE um conjunto diversificado de atividades, nomeadamente o III *Cross Running*, os Torneios de Futsal e Voleibol, a participação de uma equipa da escola nos Jogos Desportivos Escolares do secundário na modalidade de Futsal, a participação nas fases de ilha dos Mega Sprinter, Mega Salto e Corta-Mato, o Rally Desportivo, a 25ª Super Taça Escolar e o I Festival de Natação, conforme apêndice XV.

3.2.1. Balanço

Elaborou-se o projeto das ADE em conjunto com o Coordenador e os outros dois núcleos de estágio. Assim, apercebi-me de que a escola tinha já enraizado nos seus hábitos no que ao DE diz respeito, alguns eventos anuais, como sejam o *Cross Running*, a participação nas fases ilha dos Megs e Corta-Mato e ainda, a Supertaça Escolar. Assim, optou-se por dar continuidade à realização destes eventos, bem como introduzir outros novos. Também tem sido tradicionalmente realizado, e de acordo com o respetivo coordenador, com uma grande adesão por parte da população escolar, um torneio de Futsal. Deste modo, optou-se por dar continuidade a esta iniciativa, e introduzir outra modalidade coletiva, no caso o Voleibol. Pelo que pude apurar, através de conversas informais não só com o coordenador, mas com outros docentes do DEFD, já foram levados a cabo em anos anteriores, torneios no âmbito dos JDC, nomeadamente Voleibol e Basquetebol, sendo que a adesão registada por parte dos alunos foi relativamente baixa. Também a adesão a outras iniciativas relacionadas com matérias individuais como sejam a Ginástica Artística e a Ginástica Acrobática, revelou-se fraca, pese embora a realização pontual de dois Saraus no final do ano letivo há vários anos.

Concretizando, nesta 1ª etapa depois de elaborado o plano das ADE, procedeu-se ao planeamento do III *Cross Running*, previsto para o dia vinte de dezembro, cujo regulamento se encontra no apêndice XVI, bem como à elaboração dos regulamentos dos torneios de Futebol e Voleibol e respetivas fichas de inscrição.

Procedeu-se à divulgação dos torneios através da afixação de cartazes bem como de contactos presenciais. Neste sentido, os estagiários deslocaram-se a algumas aulas das várias turmas, tendo procedido à divulgação da atividade e captação de alunos para os respetivos torneios.

3.3. 2ª Etapa

Nesta 2ª etapa procedeu-se à recolha das fichas de inscrição do torneio de Futsal, tendo-se verificado a existência de quatro equipas no escalão sub quinze e quatro equipas no escalão de maiores dezoito anos. Elaborou-se posteriormente o calendário competitivo no sistema de todos contra todos, prevendo-se como datas de realização a mancha temporária entre 13 de outubro e 17 de dezembro.

Relativamente ao torneio de Voleibol não se registaram inscrições suficientes para a realização do mesmo.

Seguindo a lógica já implementada na escola em anos anteriores, a realização deste torneio de Futsal permitia a manutenção em competição formal durante esta etapa cerca de sessenta alunos.

3.3.1. Balanço

Relativamente às atividades previstas para a 2ª etapa, realizou-se o torneio de Futsal organizado em dois escalões (sub quinze e maiores de 16 anos). Como já aconteceu nos últimos anos, o Futsal, ao invés de outros desportos coletivos, é aquele onde se regista uma maior adesão. Este contou com a participação de quatro equipas de sub quinze e de quatro equipas de maiores de 16 anos, envolvendo um total de cerca de sessenta alunos.

Apesar do esforço de divulgação no sentido de motivar a adesão ao torneio de Voleibol, a realidade mostrou a fraca adesão (uma equipa), e consequentemente a impossibilidade de realização do mesmo.

Estava prevista também a realização, no dia vinte de dezembro, do *III Cross Running*, cujo projeto foi elaborado pelos núcleos de estágio da escola. Foram estabelecidos contactos e pedidos de apoio a fim de ser possível fornecer a todos os participantes um pequeno lanche. Dado que o objetivo passava por aumentar a adesão e participação dos alunos (que no ano anterior já rondava os 180) e por outro lado, a impossibilidade de podermos utilizar a pista do Complexo Desportivo das Laranjeiras devido ao facto de a mesma se encontrar em obras de substituição do piso, implicou que o evento tivesse que ser desviado para o espaço do estádio de São Miguel, com a consequente necessidade de se arranjar meio de transporte para todos os participantes envolvidos. Estava tudo preparado para o evento, que não se chegou a realizar no dia previsto, em virtude das péssimas condições meteorológicas que se abateram sobre a ilha na manhã da referida data. Este evento foi então adiado para o dia 6 de abril.

Não foi também possível realizar a fase escola do *Mega Salto* e *Mega Sprinter*, devido ao facto já acima referido, de a pista de atletismo do Complexo Desportivo das Laranjeiras estar neste momento a ser intervencionada com obras de substituição do piso. De salientar a este respeito, que o departamento só foi informado desta intervenção, no passado mês de novembro.

3.4. 3ª Etapa

Nesta etapa, e tendo por referência os momentos competitivos das fases de ilha do mega sprinter, mega salto e corta-mato, seria levado a cabo o planeamento de ciclos preparatórios para o efeito – os microciclos (Apêndice XVII).

Mesmo não tendo sido possível realizar a fase escola dos Mega sprinter e Mega salto no momento e instalação própria para o efeito para que posteriormente, e de acordo com os respetivos regulamentos, se apurassem os participantes para a participação na fase seguinte (fase ilha), foi feito previamente a divulgação do projeto junto das várias turmas, no sentido de motivar os alunos à participação nos trabalhos de preparação (microciclos) para o evento.

Conforme o estabelecido no plano das ADE, deu-se continuidade nesta etapa ao trabalho com os alunos participantes no torneio de Futsal, com diversos microciclos agendados, da responsabilidade e sob a orientação do coordenador das ADE e dos estagiários. (apêndice XVIII)

3.4.1. Balanço

Relativamente ao plano de microciclos inicialmente estabelecido, com seis treinos entre doze de janeiro e dezasseis de fevereiro, foram realizados cinco, na medida em que não houve possibilidade de se realizar o primeiro pois as aulas iniciaram-se por deliberação superior, uma semana mais tarde do que o previsto, não sendo possível então avisar atempadamente os alunos. Deste modo, realizaram-se cinco treinos com a presença média de quinze alunos dos escalões infantis B e iniciados (nove do sexo feminino e seis do sexo masculino). Relativamente à fase ilha do Corta-Mato, realizou-se no dia nove de fevereiro no Estádio de São Miguel com a participação de uma comitiva de onze alunos, os núcleos de estágio e os respetivos orientadores. Relativamente às classificações, verificaram-se nos infantis B femininos um 28º lugar em trinta e nove participantes e nos masculinos um 26º lugar para o mesmo número de participantes. No escalão de iniciados femininos, as cinco alunas participantes classificaram-se entre o 4º lugar e o 16º lugar no

total de dezoito participantes. Nos iniciados masculinos classificaram-se entre o 13º e o 21º em vinte e quatro participantes.

Em relação ao mega salto e ao mega sprinter, realizaram-se no dia dezasseis de fevereiro na pista de atletismo do Complexo Desportivo do Lajedo, tendo a comitiva integrado treze alunos e os núcleos de estágio e os respetivos orientadores. Nestas duas provas registaram-se classificações de maior relevo, sendo de destacar no Mega Sprinter um 1º lugar nos iniciados masculinos (Super Mega) e um 4º lugar nos iniciados femininos (Super Mega). No Mega Salto há também a destacar um 4º lugar nos infantis B femininos (Mini Salto), um 4º lugar nos infantis B masculinos (Micro Salto), um 2º lugar nos iniciados femininos (Mini Salto), um 2º e 3º lugares nos iniciados masculinos (Mini Salto).

Estas atividades do DE visaram proporcionar um aumento da oferta de atividade física em meio escolar, e simultaneamente a possibilidade de detetar jovens com potencial e capacidades ao nível da velocidade, e salto em comprimento. Em última análise também, apurar os representantes da Região Autónoma dos Açores nestas atividades a nível nacional.

No âmbito da preparação da participação da ESL nos Jogos Desportivos Escolares do ensino secundário na modalidade de Futsal, foram realizados vários microciclos, tendo os mesmos culminado com a realização de um torneio quadrangular de Futsal no dia vinte e cinco de fevereiro, com a participação das Escolas Secundária Antero de Quental, Colégio do Castanheiro e Escola Secundária das Laranjeiras A e B.

Por fim, referir que o III *Cross Running*, inicialmente projetado para vinte de dezembro e posteriormente adiado para seis de abril, acabou por ser cancelado, uma vez que foi opinião da escola e do DEFD em particular, não estarem reunidas as condições básicas de higiene e segurança, relacionadas com a Covid-19.

3.5. 4ª Etapa

Nesta etapa, deu-se início ao desenvolvimento do projeto da 25ª Super-Taça Escolar, com uma reunião prévia com as escolas que iriam participar. Das três escolas que ao longo das 24 edições anteriores sempre participaram (nomeadamente as três escolas secundárias do concelho de Ponta Delgada) uma delas (ES Domingos Rebelo) optou por não participar por considerar que não estavam reunidas as condições de segurança relacionadas com a Covid-19. Neste sentido, e sendo esta a 25ª edição onde a

vontade da Escola e do seu DEFD seria levar a cabo um evento com um impacto ainda maior do que habitualmente acontece (com a presença de uma quarta escola e com participações especiais de outras escolas na cerimónia de abertura), o departamento decidiu então, adiar para o próximo ano letivo esta edição especial.

Relativamente às outras três atividades previstas, uma delas será uma atividade pontual – Rally Desportivo – cuja organização será da responsabilidade conjunta dos três núcleos de estágio, e que tem como objetivo primordial dar a conhecer aos alunos modalidades diferentes daquelas que integram o currículo da EF Escolar nomeadamente, Kin Ball, Frisbee e Voleibol (bola de pilates).

Para a outra atividade (Festival de Natação), estão previstos dois microciclos. O objetivo primordial para esta atividade passa por proporcionar a todos os alunos a possibilidade de aplicarem os conteúdos aprendidos em contexto formal de competição.

3.5.1. Balanço

Relativamente ao *I Festival de Natação*, foi feita previamente a sua divulgação junto das várias turmas. Salientou-se o seu carácter facultativo, reforçando-se, todavia, a importância da adesão dos alunos a esta atividade. Com efeito, sendo a Natação uma matéria obrigatória desde o 7º ano do 3º ciclo até ao 12º ano do ensino secundário nesta escola, esta seria a primeira vez que se iria realizar um evento onde os alunos tinham possibilidade de demonstrar competências aprendidas nas aulas e competirem com os seus colegas em contexto formal. Realizaram-se previamente, tal como previsto dois microciclos nos dias dezoito e vinte e cinco de maio, tendo comparecido cerca de vinte e dois alunos. De realçar que nem todos os alunos que posteriormente participaram no festival puderam realizar os dois microciclos, por motivos variados (explicações, treinos extraescola, entre outros).

Recolhidas as inscrições, elaborou-se o calendário de provas que se desenrolou entre as 9h e as 12h do dia um de junho. Pese embora algumas faltas de comparência, registou-se a participação de um total de cinquenta e quatro alunos dos vários anos de escolaridade nas diversas provas desta atividade. A organização do evento foi da responsabilidade conjunta dos docentes que lecionaram o ensino especializado em desporto, na modalidade de Natação e dos três núcleos de estágio.

No que se refere ao *Rally Desportivo*, foi realizado no dia três de junho no bloco das 8h30 às 10h e envolveu três turmas (duas do secundário e uma do 3º ciclo). O objetivo

deste evento foi atingido na medida em que os alunos aderiram de forma entusiástica aos quatro jogos atípicos propostos, que não conheciam. A organização deste evento foi única e exclusivamente da responsabilidade dos três núcleos de estágio.

Em jeito de balanço final, gostaria de salientar que, embora o DE na RAA se revista de um carácter particular, (porque difere do que se passa no panorama nacional), não deixou por isso de constituir um desafio com aspetos positivos a realçar. De facto, e fazendo uma retrospectiva do que foi este ano no que ao DE diz respeito, realizaram-se várias atividades, sendo umas de carácter regular e outras de carácter pontual. Esta nossa realidade, apesar de não permitir a realização de um número maior de microciclos, possibilitou, todavia, que se trabalhasse com os alunos de forma regular, preparando-os para os diferentes eventos. Como aspeto positivo, destaco a intervenção com os alunos em matérias diversificadas, fora do contexto aula, o que de alguma forma foi uma mais-valia para mim, contribuindo assim, de forma positiva para a minha formação.

3.6. Projeto Desporto Escolar

Tema: O DE na ESL – Perspetivas da realidade regional versus realidade nacional.

Ao longo do desenvolvimento das quatro etapas relativas à área do DE fui-me confrontando com uma série de questões relacionadas com as tarefas que deveria realizar, bem como o modo como as mesmas deveriam ser planeadas, estruturadas e implementadas. De facto, foram muitas as dúvidas que se me colocaram, no sentido de conseguir desenvolver um bom trabalho, e levar à prática todas as orientações e feedback fornecidos pelo orientador da faculdade.

No decorrer do processo, e através de conversas informais com não só o meu orientador da escola, como também com outros docentes com larga experiência de ensino e de prática do DE na nossa realidade regional, pude constatar a existência de significativas diferenças a vários níveis relativamente ao panorama nacional. Nesta perspetiva, considerei pertinente efetuar o levantamento da realidade do DE na ESL e por outro lado conhecer um pouco melhor o que é a realidade nacional no que a esta temática diz respeito.

Objetivo:

Face ao enquadramento acima referido, o objetivo pretendido passou efetuar uma reflexão acerca do DE na ESL, enquanto unidade orgânica gerida por regulamentação própria, bem como conhecer um pouco melhor do que se preconiza relativamente ao DE nacional e realizar uma breve análise crítica destas duas realidades distintas.

Processo:

O papel do DE é devidamente reconhecido pela Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), como veículo promotor da saúde e condição física bem como na aquisição de hábitos e condutas motoras. Sendo uma atividade de complemento curricular, é definida, de acordo com o DL n.º 95/91, de 26 de fevereiro, “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”.

A nível da RAA, O DLR n.º 35/2006/A, de 06 setembro, no anexo Regime jurídico da criação, autonomia e gestão das unidades orgânicas do sistema educativo - refere no capítulo VI, que o DE se desenvolve em todas as unidades orgânicas e deverá abranger os vários níveis de ensino. Especificando, e segundo o artigo n.º 110 do acima citado articulado legal, o DE desenvolve-se em quatro níveis de participação, nomeadamente as ADE (primeiro nível), os Jogos Desportivos Escolares (segundo nível), os Clubes Desportivos Escolares (terceiro nível) - e a participação nas atividades de desporto escolar nacional e internacional (quarto nível).

No que se refere ao primeiro nível de participação – as ADE - é referido que as mesmas são desenvolvidas nas várias escolas, sob a responsabilidade direta dos seus órgãos de gestão, e operacionalizadas pelo respetivo Departamento de Educação Física de forma a possibilitar a participação de todos os alunos que o pretendam. Para o efeito, deverá ser elaborado um projeto próprio, que será posteriormente aprovado pelo CE, depois de parecer do CP. Ainda no que a este primeiro nível do DE diz respeito, define-se que as escolas deverão prever a carga horária necessária, coordenando-a quer com os horários escolares, quer com a disponibilidade das instalações desportivas.

No que diz respeito ao segundo nível de participação, o objetivo passa por, através da realização dos Jogos Desportivos Escolares, possibilitar a participação dos

jovens em competição formal e de contribuir para a aproximação às comunidades onde as unidades orgânicas se inserem.

O terceiro nível do DE refere-se à realização de atividades competitivas com enquadramento nas federações, ou sem enquadramento competitivo, como as atividades de exploração da natureza e de aventura ou as atividades rítmicas e expressivas.

Feito este enquadramento legal, importa agora analisar como foram operacionalizadas as ADE na ESL.

Como, pelo que pude apurar já é hábito em anos anteriores, a ESL reserva a mancha horária das 4^{as}feiras, entre o bloco das 14h35 e as 16h10 para o desenvolvimento desta atividade de complemento curricular, sendo incluída na componente não letiva dos horários de alguns professores.

No caso particular deste ano letivo, os 90' das ADE constavam do horário do docente coordenador, tendo ficado posteriormente definido que os inicialmente seis estagiários (dos 3 núcleos existentes) desenvolveriam o projeto das ADE em colaboração com o referido coordenador.

Aquando das reuniões preparatórias para a elaboração do projeto em causa, pude constatar que o DEFD tinha já enraizadas algumas atividades de carácter pontual e outras de cariz mais regular. Incluía-se aqui a fase escola dos Mega sprinter, Mega salto e também o *Cross Runnig*, com vista ao apuramento para a fase de ilha dos Megs e também do Corta-Mato. Como atividades de cariz mais regular, destacava-se a realização de um torneio de Futsal nas primeiras duas etapas, com vista à futura participação de uma equipa da escola no segundo nível das ADE, concretamente nos Jogos Desportivos Escolares do Secundário, na modalidade de Futsal. Por último, com uma organização da Escola e do seu DEFD, também incluía a realização da 25^a Supertaça Escolar, competição formal nas matérias nucleares dos PNEF, entre as escolas secundárias do concelho de Ponta Delgada, evento tradicionalmente realizado na semana das festas religiosas da cidade. Este seria o culminar do trabalho desenvolvido nas ADE com os alunos que viriam então a integrar as várias seleções de modalidade da escola.

Conforme foi anteriormente referido na área do DE, foram ainda planeadas e desenvolvidas outras atividades de carácter pontual, como sejam o I Festival de Natação e também o *Rally* Desportivo.

De referir também que no presente ano letivo, nem todas as turmas tiveram a possibilidade de participar nas ADE, já que tinham atividade letiva na mancha horária prevista.

Assim, a minha participação no DE situou-se fundamentalmente no primeiro nível, tendo colaborado também no segundo nível, nomeadamente com os trabalhos de preparação tendo em vista a participação nos Jogos Desportivos Escolares do Secundário.

Relativamente à hipótese inicialmente colocada da eventual constituição de uma equipa feminina ou masculina do escalão de iniciadas da modalidade de Basquetebol, com vista à participação no terceiro nível do DE, com enquadramento federativo, ela revelou-se completamente inviável. De facto, em conversas informais com vários docentes do DEFD, apercebi-me da existência de uma multiplicidade de fatores limitativos à consecução do meu objetivo inicial. Desde logo, a falta de cultura e tradição da existência de equipas de escalões de formação de qualquer modalidade com enquadramento competitivo em qualquer dos sexos no Clube Desportivo Escolar da escola (Laranjeiras Clube), aliadas a uma baixa (em termos quantitativos) população escolar, e ainda ao facto da matéria em causa ser pouco atrativa face à motivação dos alunos da escola, tradicionalmente orientada para o Futebol, Futsal ou Voleibol.

Na realidade, mesmo em termos de competição federada, e reportando-me à época passada, verificou-se a existência de somente três equipas no escalão de sub-14, em ambos os sexos, conforme consulta ao site da associação de Basquetebol de São Miguel. Tive oportunidade de confirmar este mesmo panorama, quando auscultei junto de vários alunos a possibilidade de virem a integrar um núcleo de modalidade.

A finalizar o levantamento da realidade na ESL, tenho de referir ainda que, mais uma vez baseada não só no que comprovei este ano, mas também fruto das conversas e feedback recebidos relativamente a esta temática, a adesão dos alunos às ADE é globalmente fraca. Daquilo que pude constatar pessoalmente e também do que consegui apurar das opiniões manifestadas por vários docentes, poderão ser várias as causas que estarão na base deste problema. Razões relacionadas com os próprios alunos e também com a escola. A falta de uma cultura de prática competitiva no âmbito da escola, a existência /ou prioridade dada a outros interesses que não os da prática desportiva, a incompatibilidade de horários (muitas vezes os alunos têm explicações ou mesmo treino no âmbito federado de alguma modalidade), a incapacidade da escola em oferecer

atividades que sejam apelativas do ponto de vista dos alunos, ou em desenvolver estratégias que motivem a adesão dos alunos, são algumas das razões apontadas.

De acordo com a legislação em vigor, o DE nacional está organizado em três níveis, nomeadamente a nível local, regional e central. A nível local, a organização faz-se em cada escola do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário, através do respetivo núcleo. Devem também os órgãos de gestão das escolas prever uma manhã ou uma tarde semanal reservada à prática desportiva na preparação dos respetivos horários.

Encontra-se também definido que é o órgão de gestão da escola que nomeia o(s) professor(es) de Educação Física, para orientar o(s) núcleo(s) do DE. Constata-se também que o DE nacional é operacionalizado através de dois níveis de participação.

Assim, no primeiro nível, é levado a cabo um quadro de atividades formativas e recreativas sistemáticas, que incluem o treino e a competição, formalizadas num plano e programa anual integrado no plano de atividades da escola;

O segundo nível do DE integra a participação da escola nos vários quadros competitivos a nível local, regional ou nacional, cuja organização incumbe respetivamente às escolas, direções regionais de educação e Direcção-Geral dos Ensinos Básico e Secundário (DL nº 95/91 de 26 de fevereiro de 1991).

De acordo com Guimaraes (2005), a organização do DE tem tido como instrumento de suporte e referência, o Programa do DE, destinado exclusivamente os 2º e 3º ciclos do EB e o Ensino Secundário. O mesmo autor reforça ainda que aquele programa, ao oposto do verificado no sistema desportivo cujo objetivo é o resultado, tem um “carácter pedagógico e inclusivo, possibilitando a todos os jovens que o desejam, usufruir do treino de uma modalidade desportiva e tenham experiências competitivas” (Guimaraes, 2005, p.12).

O Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021-2025 define as orientações a implementar para o DE naquele quadriénio, abrangendo seis áreas distintas, nomeadamente “+Desporto | +Atividade Física; Formação de alunos e professores; Cidadania, inclusão e ética; Cogestão e codecisão na escola; Desporto verde e sustentável; Envolvimentos das | nas comunidades” (p.9).

Centrando-me na área mais diretamente relacionada com o âmbito desta reflexão, o citado PEDE refere que o DE tem uma oferta alargada e diversificada de atividades regulares e ocasionais, integradas nos níveis I, II e III. Enquanto as atividades

de nível I são dinamizadas na componente não letiva dos professores de EF constituindo exemplo concreto, a realização de torneios inter-turma, as de nível II e III estão incluídas no DE competição, embora com participação diferenciada. Ou seja, o nível II implica a participação regular em treinos e participação em competições de modalidades desportivas interescolares, e o de nível III, é destinado ao aprofundamento da prática desportiva (treino e competição) em modalidades e grupos-equipa” inscritos em federações desportivas.

Por último, é também referido neste documento, que ao funcionamento destas atividades são atribuídos determinados tempos letivos.

É possível constatar assim, que estamos perante duas realidades distintas de enquadramento, desenvolvimento e operacionalização do DE ao nível da RAA e a nível nacional.

Segundo Prudente et al., (2017), o DE deverá constituir-se “como espaço privilegiado para oferecer aos jovens, inseridos no sistema educativo, uma oportunidade para praticarem com regularidade atividades físicas e desportivas, contribuindo para a promoção do sucesso escolar dos alunos, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa” (Prudente et al., 2017, p.43)

Em comum, destaca-se certamente o reconhecimento do valor educativo e social do Desporto Escolar para os alunos, podendo mesmo contribuir decisivamente para os princípios, áreas de competência e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Martins, et al., 2017), citado por Direção-Geral da Educação (2021).

Uma diferença inquestionável estará obviamente relacionada com a dimensão geográfica e populacional das duas realidades, com implicações diretas em todo o processo quer ao nível das ofertas disponibilizadas, quer da adesão da população estudantil.

Todavia, e perante este dado inquestionável, será que a nível local e nomeadamente na ESL se poderiam dar pequenos passos no sentido de o DE se aproximar mais do que é preconizado por diversos autores como vimos anteriormente? De se constituir como oportunidade de prática regular de atividades físicas e desportivas, de livre participação, possibilitando quer experiências competitivas quer também contribuindo para a criação de hábitos e estilos de vida saudável? Que sugestões se poderiam tentar implementar na prática para melhorar a adesão dos jovens?

Penso que se poderá atuar em qualquer dos três primeiros níveis do DE na região, algo que obviamente exigirá por parte das escolas envolvidas uma aturada análise e reflexão que vai para além do âmbito deste relatório. Todavia, penso que poderei deixar alguma sugestão no que ao primeiro nível do DE diz respeito – as ADE, com algum exemplo de iniciativas para fomentar a adesão a atividades de carácter pontual, e ainda a atividades de carácter regular e competitivo. Como sugestão de atividade com carácter pontual/regular, considero positiva e viável a realização de um Festival/Sarau próximo do final do ano letivo, amplamente divulgado e realizado num horário que permitisse a participação de pais e EE, em que o objetivo passasse por todas as turmas estarem representadas naquele evento, com determinada matéria que fosse do seu agrado. Por exemplo, determinada turma apresentaria um esquema de Acrobática, outra de Ginástica de solo, outra de Saltos no minitrampolim, outra ainda com uma demonstração de desportos de aventura, entre outros. A dinâmica iniciar-se-ia ao nível de turma nas aulas, evoluindo depois para um trabalho regular ao nível das ADE, com o objetivo de treinar e evoluir para posteriormente mostrar à comunidade educativa e fundamentalmente pais e EE o trabalho realizado ao longo do ano. Este evento permitiria durante determinado período uma atividade regular, à qual eventualmente os alunos poderiam aderir melhor. O sucesso deste evento e a forte adesão da comunidade educativa num primeiro ano, seria um bom estímulo para a iniciativa se instituir como hábito e tradição, nos alunos, professores e restante comunidade educativa.

Relativamente a sugestões que visem a participação regular em atividades de carácter competitivo, nomeadamente com a realização de torneios inter-turmas, penso que teriam de ser articulados e coordenados vários aspetos em simultâneo. Nesta perspetiva, todas as turmas da escola (e eventualmente de outras escolas do concelho) deveriam ter um bloco de 90' comum sem atividade letiva, todos, ou pelo menos a grande maioria dos professores deveria ter no seu horário, na sua componente não letiva, um bloco para as ADE (e não somente 1 ou 2 como acontece atualmente), e por fim tentar estabelecer contactos com outras escolas do concelho no sentido de se tentar implementar torneio(s) em conjunto de modalidade(s). Ou seja, por exemplo articular-se entre 2 ou 3 escolas torneios de Voleibol e Basquetebol feminino e masculino durante o 1º semestre. Estabelecido e articulado o projeto, e depois de recolhidas as inscrições, elaborar-se-ia o calendário competitivo, rodando-se semanalmente a realização dos jogos pelas escolas envolvidas. Além de a população abrangida ser necessariamente maior, poder-se-ia criar um fator motivacional extra, pela participação de alunos de outras escolas. O

denominador comum a estas ou outra qualquer sugestão, implicaria sempre um investimento grande por parte dos órgãos de gestão da(s) escola(s) e do DEFD em particular, no sentido de inverter uma tendência instalada, vencer alguma inércia e resistência, e mudar paulatinamente hábitos nos nossos alunos.

Para finalizar, e enquanto futura profissional da área, quero deixar expresso o meu desejo que o DE, em particular na minha região, continue a desenvolver-se no sentido preconizado a nível teórico e legislativo. Para isso, considero que seria positivo, conhecer e analisar aprofundadamente outras realidades similares à nossa em termos geográficos, como por exemplo a Região Autónoma da Madeira, no que a esta temática diz respeito.

4. Seminário

4.1. Introdução

A 4ª área do Estágio Pedagógico refere-se à realização do Seminário de carácter científico-pedagógico.

A importância que os JDC têm no currículo da EF dos alunos, está bem patente nos conteúdos dos PNEF, pois de alguma forma estão presentes desde o 1º ano até ao 12º ano. De facto, nos PNEF, o bloco dos jogos surge no 1º ciclo e deverá proporcionar aos alunos os fundamentos do Futebol, Basquetebol, Voleibol e Andebol, que serão posteriormente desenvolvidos ao longo dos 2º, 3º ciclos e ensino secundário. Por outro lado, as normas de referência para o Sucesso em Educação Física (Jacinto et al., 2001), referido por Comédias (2012, p.86) apontam para a obrigatoriedade do domínio de níveis do programa, sendo, pois, pertinente, a demonstração de competências por parte dos alunos na subárea dos JDC.

Noutra perspetiva, segundo Bom & Brás (2003 p.11) “a formação de Professores deve desenvolver competências que habilitem os profissionais a investigar a sua própria realidade, a sua intervenção, os problemas que formam o seu mister.”

Neste sentido, e tomando como objeto de reflexão os PNEF e a realidade da Escola Secundária das Laranjeiras, pretendi deixar mais uma sugestão para a compreensão e eventual resolução da questão da avaliação nos JDC em geral e no Basquetebol em particular. Em última análise, promover em sede de departamento, debate, troca de ideias, partilha de experiências, deixando propostas concretas de operacionalização do tema em questão. Deste modo, a realização deste seminário também

seria uma oportunidade de evidenciar e elevar as minhas capacidades relativamente à temática da avaliação dos JDC. Deste modo, constituíram-se como objetivos deste seminário:

- A adesão de pelo menos 90% dos docentes do departamento;
- A participação do Presidente do Conselho Executivo;
- O debate e partilha de experiências dos presentes relativamente à avaliação do Basquetebol na escola;
- Partilha das opiniões de grande parte dos docentes acerca da viabilidade de aplicação das grelhas por mim sugeridas.

Seguindo a mesma lógica das anteriores áreas, também o seminário foi organizado por etapas, o que possibilitou desenvolver todo o processo de planeamento e realização do seminário de forma sólida e sustentada.

4.2. 1ª Etapa

O DEFD era constituído por dezasseis professores, tendo cerca de 50% destes, vinte e cinco ou mais anos de serviço com especialidades variadas (Basquetebol, Voleibol, Futebol, Atletismo, Natação, Dança).

Da análise às grelhas de avaliação das várias matérias em vigor no departamento, pude constatar que as mesmas se reportavam a critérios de avaliação (referentes aos alunos), não havendo qualquer referência a indicadores de observação (referentes ao nível de jogo). Nazario (2005) citado por Comédias (2012) defende que avaliar as habilidades no jogo é mais rápido e eficaz do que avaliar isoladamente as habilidades de cada aluno, salientando que o jogo fornece a evidência que o aluno não só sabe como fazer a habilidade, mas também sabe usá-la. Tendo este princípio por referência, considere que seria interessante, desafiante, adequado e proveitoso, quer para mim, quer para o DEFD, refletir, investigar e aprofundar esta temática.

O porquê da matéria Basquetebol, tem a ver com o facto de ter estado e de continuar a estar presente na minha vida enquanto atleta. Deste modo, face à realidade detetada nas grelhas de avaliação do DEFD, às opiniões de especialistas na matéria e ainda à minha experiência na modalidade, pretendi deixar sugestões concretas acerca da operacionalização da avaliação, por forma a possibilitar a partilha de opiniões e de práticas de todos os envolvidos.

4.3. 2ª Etapa

Identificado o problema, passei à fase da análise e investigação da bibliografia relacionada com a temática em causa. Neste contexto, consultei livros, artigos científicos, e tese de doutoramento de autores de reconhecida importância e capacidade científico-pedagógica nos JDC em geral e no Basquetebol em particular. É de realçar aqui também, o apoio do Professor Orientador da Escola (POE) e fundamentalmente do Professor Orientador da Universidade (POU). Durante este processo, estabeleci contacto com o POU, onde foi possível trocar ideias e ouvir sugestões, e deste modo delinear o planeamento do seminário da forma mais adequada possível face aos objetivos pretendidos.

Os JDC de invasão são modalidades desportivas que têm como principal característica um confronto entre duas equipas, que se dispõem pelo espaço de jogo com movimentações de transição ofensiva e defensiva com o intuito de atingir o objetivo do jogo, conquistando num determinado espaço de tempo a vitória (Garganta, 1998 citado por Silva e Junior, 2005).

Almond (1986) citado por Gréhaigne e Godbout (1995) defende que os jogos de equipa admitem três aspetos fundamentais: a) A relação de forças: em que um grupo de jogadores enfrenta um outro grupo, trocando um objeto; b) A escolha de habilidades motoras: os jogadores devem dominar um conjunto de respostas motoras através da experiência do seu quotidiano ou de situações de exercitação específica; c) As estratégias individuais ou coletivas: decisões tomadas em grupo com base num modelo particular a fim de superar o adversário.

De acordo com o autor Gréhaigne et al. (2005) citado por Comédias (2012), neste tipo de jogos os bons jogadores são aqueles que durante o jogo, com a frequência e nos momentos apropriados, selecionam e executam bem as ações mais adequadas. O bom jogador “consegue avaliar a presença duma situação potencial em que se pode adquirir vantagem e percebe, em cada momento, o que é bom para a sua equipa e mau para o adversário.” (Gréhaigne et al. 2005 citado por Comédias 2012, p.89)

Teodorescu, 1977; Parlebas, 1981; Dufour, 1983; Menaut, 1983; Teodorescu, 1983; Gréhaigne, 1989; Castelo, 1992; Pinto & Garganta, 1993; Ribas, 1994; Grosgeorge, 1996 citados por Silva, (1998, p.20) defendem “que a construção do conhecimento nos

JDC se deve edificar a partir de perspectivas que se focalizem na lógica interna ou natureza do jogo”.

Esta lógica interna do jogo é, segundo Deleplace (1979) citado por Silva, (1998, p.20) “o produto da interação contínua entre as principais convenções do regulamento e a evolução das soluções práticas encontradas pelos jogadores, decorrentes das suas habilidades táticas, técnicas e físicas”. Esta perspectiva é corroborada por Comédias (2012), quando refere que nos JDC de invasão, como é o caso do Basquetebol,

“uma equipa invade o campo da equipa adversária, e executa habilidades abertas, em ambiente de incerteza e imprevisibilidade (Konzag, 1991), luta pela posse de bola e utiliza predominantemente trajetórias de circulação de bola (Garganta,1998), com cada um dos seus elementos tentando ultrapassar ou evitar obstáculos móveis, abrandando ou parando a progressão dos adversários, procurando produzir incerteza nos opositores e reduzi-la para os colegas de equipa e aceitando o projeto coletivo, dando com as suas ações o melhor pelo grupo (Gréhaine et al.,2005).” (Comédias, 2012, p 88)

Segundo Silva (1998), ao longo de muitos anos, a técnica foi entendida como o elemento basilar para a aprendizagem e desenvolvimento da ação de jogo nos JDC. De acordo com Comédias (2012), nos últimos trinta anos, o processo de aprendizagem e consequentemente de avaliação dos JDC e do Basquetebol em particular, passou a ter como elemento basilar o próprio jogo, em que deverão ser resolvidos os problemas que vão sendo colocados, deixando-se de parte o ensino analítico, “isolado e descontextualizado das técnicas” (p 91).

Araújo (1992), citado por Silva (1998) defende que os processos motores integrados na dimensão gestual da técnica, são uma pequena parte da ação de jogo, já que no decorrer do mesmo, uma dada técnica é utilizada em função do contexto que lhe é colocado na altura. Com efeito, “os jogadores recorrem a formas de execução cujas características são ditadas pela natureza do confronto” (Silva, 1998, p 23).

Segundo o autor Gréhaigne (2005), só em situações baseadas no jogo é que se dá o melhor pelo grupo, havendo dimensões sociais que determinam o nível da cooperação que permite enfrentar os opositores. Nas situações de jogo, cada jogador está dependente daquilo que todos os outros jogadores efetuam, ou seja, do desempenho coletivo de colegas e de adversários. Vários autores (Bom, 1980; Lames & McGarry, 2007) afirmam que só nas situações baseadas no jogo existe um ambiente incerto e

imprevisível que requer ajuste contínuo. Nestas situações, existem sempre opções para fazer e a necessidade de colocar a habilidade ao serviço dessas escolhas.

Garganta (2009), defende que se fizermos as perguntas certas no instante certo, o jogo responde a todas as nossas questões. Descontextualizar o uso de uma habilidade patenteia uma incapacidade de apreender a expressão total da própria atividade que é o jogo. Só a interpretação do uso das habilidades em situação de jogo, garante que se avalie a qualidade do seu contributo para a resolução dos vários e complexos problemas que nele sucedem. Se fracionarmos o jogo nos seus constituintes, em tarefas simples e analíticas, perdemos a dinâmica do jogo.

Comédias (2012) sublinha que estes modelos que preconizam um ensino mais autêntico dos JDC, fizeram surgir a necessidade de metodologias de avaliação também mais autênticas e em conformidade com aquela forma de ensinar. Chegamos então a uma questão central do objeto deste seminário, ou seja, como avaliar os JDC?

Nazario (2005) citado por Comédias (2012) defende que avaliar as habilidades no jogo é mais rápido do que avaliar isoladamente as habilidades de cada aluno, salientando que o jogo fornece a evidência que o aluno não só sabe como fazer a habilidade, mas também sabe usá-la.

O termo jogo refere-se à atividade culturalmente relevante, jogo desportivo formal, e também, como referem diversos autores (Rink, French & Tjeerdsma 1996 citados por Comédias 2012), às formas simplificadas do jogo caracterizadas por poucos jogadores, regras menos complexas e equipamento modificado.

Assim, os JDC são difíceis de avaliar pois possuem várias características que dificultam esse processo. Fazem parte dessas características a abertura - os problemas colocados no jogo -, incerteza – aumentá-la nos adversários e reduzi-la na nossa equipa - e imprevisibilidade - não se prevê o que vai acontecer nem a ordem dos acontecimentos -, habilidades que estão sujeitas à variação de ritmo, intensidade e amplitude geral. Há ainda muitas oportunidades de ação e de tomadas de decisão a realizar, tendo em conta as variáveis interativas no jogo.

Uma outra característica principal que dificulta a avaliação dos JDC passa pelo desempenho coletivo, ou seja, cada jogador está dependente do desempenho de todos os outros intervenientes no jogo (colegas e adversários). Esta dependência deve-se à

interação de vários elementos nas relações de cooperação e oposição (diferenças significativas entre colegas de equipa/qualidade superior da oposição impedem a prestação individual).

A estrutura geral do jogo é a mesma, mas, as ações em si, não são repetíveis, devido aos diferentes contextos, situações, oponentes, dada a abertura e incerteza do jogo. Isto leva a que as ações a observar não ocorram com a frequência necessária, ou seja, a irrepetibilidade é, também, uma das principais características na dificuldade em avaliar os JDC. Neste sentido, só em contexto de jogo é que é possível avaliar a qualidade do contributo individual para a resolução dos vários problemas que ocorrem no jogo (dá-nos a informação que o aluno não só sabe fazer a habilidade, mas também como usá-la). A situação de execução das habilidades de forma isolada não significa a sua execução na situação de jogo. É necessário saber fazer, quando fazer e porquê.

Como operacionalizar então a avaliação?

Segundo Comédias (2012, p. 117-120) devemos avaliar: do grupo para o indivíduo, do todo para as partes e do jogo para o jogador.

Do grupo para o indivíduo: a interação que se estabelece entre os elementos da equipa conduz a uma aprendizagem de grupo em que se comunica, se trocam ideias, e da qual irá resultar uma equipa enquanto entidade própria, cujo produto final consegue superar o que cada elemento da equipa conseguiria atingir se trabalhasse separadamente.

Do todo para as partes: o produto coletivo não é igual à soma de cada uma das partes, pois como defende Elias (1997) citado por Comédias (2012) “as partes constitutivas de um todo são interdependentes, estando organizados e integradas no todo.” De facto, o produto coletivo é mais do que a mera soma das individualidades, integrando também as inter-relações e interdependências que se estabelecem no jogo. A equipa faz parte da essência do jogo e o aperfeiçoamento depende das práticas coletivas do grupo.

No jogo há sempre um produto coletivo que resulta da interação e relação entre os colegas de equipa e o adversário, o que irá permitir a identificação do nível de jogo, ou seja, o conjunto dos jogadores que estão nesse nível. Dever-se-á utilizar os indicadores de desempenho para enquadrar o nível de jogo e destacar quem não se enquadra nesse mesmo nível. Os critérios de avaliação são as referências específicas de cada jogador que, se cumpridos na totalidade, indicarão o nível que o aluno cumpre (do jogo para o jogador).

Torna-se necessário deste modo, caracterizar os níveis de jogo Introdutório e Elementar, recorrendo para isso aos quadros de níveis de JDC, elaborados pelos alunos do primeiro ano de Mestrado com base na Tese de Doutoramento do Professor Doutor João Comédias (Apêndice III).

Caracterização Jogo Introdutório - Neste nível de jogo, a superioridade ofensiva é muito evidente, centrando-se aquele, essencialmente no ataque. Verifica-se constantemente progressões no campo e muitos lançamentos perto do cesto e/ou na passada não protagonizados (ou seja, são executados por diferentes jogadores). O ataque é sempre superior à defesa.

Neste nível não há grandes preocupações defensivas pois, apesar da competência ser muito reduzida, só o facto de haver “corpos” em campo, já cria uma enorme dificuldade a quem ataca.

Assim, o professor deverá focar-se em dar competências ofensivas, sendo a atenção dada à defesa muito rudimentar (indicação que os miúdos devem andar aos pares – atacante e defesa). No final deste nível, é esperado que existam muitas situações de finalização e que o ataque tenha vantagem sobre a defesa.

Os indicadores de observação de jogo, bem como os critérios de avaliação do jogador do Nível Introdutório, encontram-se expressos no Quadro de Referência dos JDC (Apêndice III).

Caracterização Jogo Elementar - No nível elementar, verifica-se já a organização da transição defesa-ataque em corredores. O jogo apresenta largura e profundidade, bem como o ataque organizado em 5 abertos.

Neste nível, deve-se oferecer aos alunos competências a nível defensivo para conseguir travar o êxito do ataque. Se houver sucesso defensivo, é necessário dar outros argumentos ao ataque como por exemplo: fintas.

Os indicadores de observação de jogo, bem como os critérios de avaliação do jogador do Nível Elementar, encontram-se expressos no Quadro de Referência dos JDC. (Apêndice III)

4.4. 3ª Etapa

Tendo em mente a melhor estratégia para a apresentação do seminário ao DEFD, nomeadamente visando uma mais fácil e melhor compreensão nos níveis Introdutório e

Elementar, das competências que os integram, bem como os indicadores de observação de jogo e critérios de avaliação do jogador, gravei alguns vídeos elucidativos, quer com a minha turma (9^oC), quer também, com o escalão de sub-12 misto e sub-14 femininas do Clube União Sportiva. Obviamente que para tal, foram seguidos todos os prévios procedimentos necessários, nomeadamente com contactos com os treinadores das equipas visadas, bem como as informações fornecidas, e pedidos de autorização para a recolha e utilização das imagens.

De referir que não foi possível realizar a totalidade das filmagens dos níveis Introdutório e Elementar no contexto escolar, como inicialmente preconizava, uma vez que no período pretendido, não havia turmas a lecionar a matéria Basquetebol. Deste modo, filmei somente a minha turma, para além das já anteriormente referidas, equipas da formação do Clube União Sportiva. Importa salientar ainda que contactei outro clube da ilha a fim de recolher filmagens de diferentes intervenientes, mas infelizmente não obtive qualquer resposta.

Nesta etapa, aquando dos vários contactos acerca do ponto da situação da elaboração deste seminário, aceitei a sugestão do POU, e elaborei um Documento Orientador (em apêndice XIX) onde constava um resumo da estruturação lógica do mesmo, bem como os principais conteúdos. Pretendi assim com a elaboração deste documento, fornecer um suporte/documento de apoio para que o público alvo do seminário pudesse estar mais bem documentado e assim acompanhar melhor a apresentação do mesmo.

Foi imperativo também ajustar a data e hora da realização do Seminário, dado que a agenda preenchida do Presidente do Conselho Executivo, obrigou ao adiamento de duas semanas e posteriormente, também da hora (das 14h30 para as 16h00). Estas alterações implicaram também uma reformulação do convite (Apêndice XX), que depois de definitivamente elaborado foi entregue em mão (e simultaneamente via e-mail) a todos os docentes do DEFD, Presidente do Conselho Executivo e ainda ao Professor/Treinador do Clube União Sportiva, João Santos.

Para além da elaboração e disponibilização do documento orientador aos presentes, defini como estratégia de apresentação do seminário, a elaboração de um *PowerPoint*, em cujo formato investi, de forma a ser visualmente atual, apelativo, dinâmico e impactante.

4.5. 4ª Etapa

A apresentação (presencial) do seminário foi realizada no dia 1 de junho pelas 16h, tendo contado com a presença de 23 pessoas, dos 24 que foram convidados.

Preparei previamente a sala escolhida, colocando em cima das várias mesas uma cópia do Documento Orientador bem como uma garrafa de água (Apêndice XXI).

A apresentação foi dinâmica e interativa, na medida em que, por estratégia minha, os presentes foram colocando algumas questões/dúvidas, ao longo da mesma.

Foram incluídos na apresentação dois desafios (que se traduziam em excertos de vídeos com situações de jogo diferentes das analisadas no decorrer da mesma) a fim dos presentes opinarem relativamente aos indicadores de observação e critérios de avaliação. Estes corresponderam aos desafios colocados, tendo partilhado a sua opinião, de acordo com o Documento Orientador fornecido, bem como a apresentação efetuada.

4.6. Balanço

A realização do seminário foi, quanto a mim um ponto alto que quero destacar no meu processo de EP.

Foi sem dúvida alguma um projeto bastante trabalhoso, mas igualmente desafiante e estimulante ao longo do seu processo de elaboração, pois fui tomando cada vez maior consciência acerca do seu potencial e da real possibilidade de vir a ser útil e proveitoso para o DEFD. Na verdade, a estratégia seguida quer no fornecimento do Documento Orientador, quer na elaboração do PowerPoint, (realizando primeiro o enquadramento e caracterização dos JDC/Basquetebol, de seguida a partilha dos quadros de níveis dos JDC, a visualização dos vários vídeos apresentados, bem como a eventual análise e discussão que surgiria), fez-me antever que este projeto poderia ser realmente um apoio no sentido de deixar sugestões válidas para o DEFD poder vir a implementar na prática.

Após a sua realização, devo referir que fiquei bastante satisfeita, pois considero que os objetivos foram plenamente atingidos. Desde logo, os objetivos relacionados com a adesão foram totalmente atingidos, uma vez que participaram 95% dos docentes do departamento, um docente de outra escola que acumula também funções como treinador de Basquetebol e também o Presidente do Conselho Executivo. Relativamente à partilha de opiniões e experiências, também foi atingido, na medida que vários docentes presentes

manifestaram a sua opinião de como habitualmente realizavam a avaliação, e por último, pelo menos cerca de metade dos presentes manifestaram a sua concordância com as sugestões apresentadas, reconhecendo a evolução dos procedimentos de avaliação dos JDC em geral e do Basquetebol em particular.

Nos dias posteriores e já em contexto informal, recebi o feedback de alguns docentes manifestando a sua satisfação, interesse e utilidade da apresentação, tendo mesmo alguns solicitado a tese de doutoramento que me serviu de suporte.

5. Conclusão

Chegou agora ao seu término um ano que perdurará para sempre na minha memória como um dos mais impactantes na minha vida. Desde logo, por todos os conhecimentos que aprendi, pelas experiências que vivenciei, pelo intenso esforço que investi em desenvolver o melhor trabalho possível e ultrapassar as várias dificuldades que se me colocaram neste percurso, pela prioridade absoluta que dei a este processo. No fim do EP que marca o final de uma etapa enquanto estudante e início da minha atividade profissional, tenho plena consciência de que este trabalhoso processo possibilitou munir-me das competências técnicas, pedagógicas e relacionais necessárias ao exercício da minha profissão.

Importa aqui refletir um pouco mais concretamente sobre a forma como decorreu todo este processo, e salientar alguns aspetos pertinentes que merecem, na minha opinião, serem desenvolvidos, numa perspetiva de poderem eventualmente, não só testemunhar a minha vivência, mas através dela, contribuir para um maior conhecimento e consequentemente preparação para a entrada no processo do EP de eventuais futuros colegas de profissão.

A escolha da escola de estágio foi, no meu caso particular, absolutamente clara e pacífica. Com efeito, desde que iniciei o mestrado tinha a intenção de realizar o estágio curricular na minha área de residência— ilha de São Miguel Açores, e dessa forma poder garantir alguma vantagem futuramente nos concursos para a docência. Considero, pois, que este é um primeiro aspeto a ser pensado com antecedência, estudando o melhor possível as vantagens e desvantagens que as várias alternativas de escolas de estágio (caso existam) colocam.

Relativamente ao processo de estágio propriamente dito, considero que é importante que os estagiários consultem, analisem, questionem o mais cedo possível

todas as tarefas que integram o EP, de modo a entrar nesta dinâmica o mais atempadamente possível. Pese embora a disponibilidade demonstrada quer pelo orientador da faculdade, quer pelo orientador da escola, a verdade é que o impacto inicial com a novidade, com o volume e diversidade de tarefas, com os prazos a cumprir, com as muitas dúvidas com que me defrontei, condicionaram de algum modo o arranque deste processo.

Assim, conhecer a organização e dinâmica da escola de estágio em geral e do seu Departamento de Educação de Educação Física em particular, e por outro lado, as diversas tarefas de estágio a desenvolver nas áreas integrantes do EP, revelou-se essencial para que conseguisse enquadrar, estruturar e desenvolver toda a minha intervenção, destacando também aqui o fundamental apoio dos orientadores ao longo de todo este processo.

O DEFD da minha escola de estágio apresentava uma organização assente em compromissos coletivos partilhados e assumidos, operacionalizados através de um documento orientador de toda a organização e gestão do seu departamento (DOG). Este documento orientador, estando de acordo com as orientações expressas nos PNEF, integrava também indicações expressas nas Aprendizagens Essenciais, bem como decisões de alcance plurianual, como a articulação vertical do currículo, opções sobre as atividades de enriquecimento curricular, decisões sobre a composição do currículo dos alunos, referências sobre a avaliação, entre outras. A importância deste documento assenta no facto de ter constituído, não só para mim, mas também para os novos docentes que em cada ano letivo, lecionam pela primeira vez nesta escola, um instrumento de suporte e de enquadramento na realidade de funcionamento do departamento.

Na área da lecionação, é pertinente salientar aqui um aspeto que me obrigou a uma análise e reflexão profunda acerca do que era defendido e preconizado nos PNEF, e por outro lado, à realidade dos recursos materiais disponíveis e mapa de rotação definido. De facto, a não polivalência das instalações, aliada ao facto da obrigatoriedade de rotação por cada uma das seis instalações num período pré-definido, levou-me a ter que fazer alguns ajustamentos quer na AI, quer nas etapas posteriores. Todavia, no final deste processo, encaro este aspeto como positivo e enriquecedor, na medida em que me obrigou a refletir, a dialogar e partilhar opiniões com vários docentes do DEFD, a explorar e a

encontrar a melhor solução possível, dentro das condicionantes existentes, mas sem, todavia, comprometer o essencial do princípio do plano de turma.

Ainda na área da lecionação, tenho de destacar pela positiva o PTI. Este projeto possibilitou um contacto com uma realidade diferente daquela que até então conhecia, com outros anos de escolaridade, com o ensino profissional e ensino especializado em desporto, e também com outros professores titulares que tinham a sua forma própria de trabalhar, onde estavam implícitas as suas vivências e experiências profissionais anteriores.

Mais especificamente, permitiu-me também melhorar a qualidade do ensino ao nível da dimensão AGIC, nomeadamente na instrução, clima e no ciclo de feedback em geral, e no caso da lecionação da Natação, melhorar as competências de análise da execução das técnicas, por forma a otimizar os *feedbacks*.

A realização deste PTI constituiu assim um desafio enriquecedor a vários níveis, tendo efetivamente contribuído para a perceção do que é o dia a dia desta nobre profissão. Considero também ter sido vantajosa a decisão da inclusão deste projeto na 3ª etapa, e não anteriormente, uma vez que a maior experiência já acumulada ao nível do planeamento e lecionação, permitiram-me ter um maior à vontade e assim disfrutar melhor dos benefícios que esta atividade me iria trazer.

No que à área da DT diz respeito, devo salientar todo o trabalho de cooperação e coadjuvação desenvolvidos ao longo das quatro etapas com a DT. No caso particular da minha turma, com um perfil muito próprio de bom comportamento e razoável aproveitamento, a intervenção de maior relevância teve a ver de facto com o problema da assiduidade irregular evidenciado por alguns alunos.

Foi durante este processo de intervenção junto dos mesmos, que pude vivenciar mais de perto um dos vários papéis que cabem ao DT segundo Mintzberg (1986) citado por Marques (2019), nomeadamente no âmbito interpessoal, assumindo o papel de líder e agente de ligação entre os alunos, CT e EE.

Com efeito, considero que um dos maiores proveitos adquiridos nesta área, prende-se com o desenvolvimento da capacidade de comunicação não só com os alunos, mas também com os EE. Pude constatar na prática, quão importante é o envolvimento dos EE no acompanhamento da vida escolar dos seus educandos, e nesse sentido, quão

importante é a capacidade de comunicar, de estabelecer diálogos, e envolvê-los em compromissos partilhados, em prol do sucesso da vida escolar dos seus educandos.

O trabalho nesta área do EP permitiu-me constatar na prática, a opinião defendida pelo autor Boavista e Sousa, (2013), quando refere que as características pessoais e de personalidade do DT são muito importantes na sua intervenção junto dos alunos e respetivos EE. Reforço aqui o empenho, a disponibilidade, a capacidade de diálogo, de mediação e de liderança evidenciadas pela DT, características que também coloquei em prática enquanto colaboradora, pois serviram-me de exemplo a ter em atenção quando no futuro desempenhar este cargo.

Outra área que quero destacar como bastante positiva, prende-se com a realização do seminário. Sendo uma das 4 áreas que integram o EP, investi grande tempo, esforço e empenho neste projeto, no sentido de conseguir levar à prática uma temática que fosse realmente pertinente abordar na escola, e que constituísse um contributo válido não só para a minha formação, mas também para o DEFD.

Foi nesta perspetiva que, face à análise das grelhas de avaliação dos JDC em vigor no DEFD, nomeadamente a de Basquetebol, considerei que eventualmente poderia aprofundar esta temática e deixar algumas sugestões concretas para a operacionalização de uma avaliação autêntica dos JDC em geral e no Basquetebol em particular. Na realidade, de acordo com Comédias (2012), nos últimos trinta anos, o processo de aprendizagem e consequentemente de avaliação dos JDC e do Basquetebol em particular, passou a ter como elemento basilar o próprio jogo, em que deverão ser resolvidos os problemas que vão sendo colocados, deixando-se de parte o ensino analítico. Com a realização e apresentação deste seminário ao DEFD, considero que foi realmente um dos pontos altos do meu PE, na medida em que os objetivos preconizados foram largamente alcançados, e também pelo excelente feedback recebido por parte do público alvo do mesmo.

Considero importante destacar também, o importante papel dos orientadores da faculdade e da escola, no acompanhamento e orientação que me forneceram ao longo deste processo. De facto, concretizando a sua ação, apoiaram, motivaram, estabeleceram critérios, clarificaram questões, avançaram sugestões de forma a solucionar problemas já ocorridos ou que se perspetivavam que poderiam vir a acontecer, colaboraram na

realização de atividades, e ainda estimularam e fomentaram a minha reflexão crítica sobre as mais variadas temáticas relacionadas com a vida escolar.

Outro aspeto merecedor de destaque está relacionado com a constituição dos núcleos de estágio. A existência de um núcleo de estágio que integre dois a quatro estagiários é quanto a mim, enquanto formandos em processo de desenvolvimento, muito mais vantajoso, na medida que possibilita o trabalho cooperativo, a partilha de experiências, de dúvidas, a troca de opiniões para a resolução de problemas, bem como anseios e aspirações. No meu caso particular, iniciei o EP integrada num núcleo com dois estagiários, tendo ficado o mesmo reduzido só a mim, a partir de janeiro de 2022.

Todavia, a existência de outros dois núcleos de estágio na ESL, das Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, cada um deles com dois estagiários, foi bastante positivo para os cinco, pois apesar das tarefas de estágio serem específicas e nalguns casos diferentes de uma faculdade para a outra, a verdade é que se desenvolveu um ambiente de entre ajuda e cooperação que se revelaram bastante importantes ao longo do processo de estágio.

Relativamente ao DE, e conforme desenvolvi no Projeto do DE no âmbito deste relatório, considero ter realizado um bom trabalho, dentro das condicionantes existentes.

A importância do valor educativo e social do DE, e o contributo que esta área poderá e deverá dar para os princípios, áreas de competência e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória levaram-me a efetuar uma análise e reflexão mais aprofundada acerca da sua operacionalização na ESL, devidamente enquadrada pela legislação regional, bem como efetuar uma pesquisa necessariamente superficial, acerca da realidade do DE a nível nacional.

Concluo este testemunho e reflexão desta longa caminhada, convicta da minha evolução pessoal e profissional, traduzida na aquisição de um conjunto de competências que contribuirão indubitavelmente, para o exercício desta nobre profissão de forma mais eficaz.

6. Referências Bibliográficas

Alho, S., Nunes, C., (2007). O papel do diretor de turma na relação entre a escola e a família: construção e validação de um instrumento. *Revista E-Curriculum*, 2(2);

Alho, S., Nunes, C., (2009). Contributos do diretor de turma para a relação escola-família. *Revista Educação*, 2(32), 150-158;

Almond, L. (1986b). Reflecting on themes: A games classification. In R. Thorpe, D. Bunker, & L. Almond (Eds.), *Rethinking games teaching* (pp.71-72). Loughborough: University of Technology;

Alvim, A., Novaes, M. (2019). Os jogos e as atividades lúdicas na construção da aprendizagem. *Psicologia.pt O Portal dos Psicólogos*. ISSN 1646-6977;

Amado, D., Maestre, M., Carretero, M., C., Miguel, S., A., P. & Cervelló, E. (2019). *Associations Between Self-Determined Motivation, Team Potency, and Self-Talk in Team Sports*;

American College os Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing Prescription*. USA: Wolters Kluwer;

Andrade, P., Pestana, L., Lopes, A., Lopes, H., (2013). Heterogeneidade nas aulas de Educação Física: Um problema ou um meio? – Análise ao nível dos Desportos Coletivos. CCCS-DEFD, Universidade da Madeira, Funchal, Portugal; Escola dos 2º e 3º ciclo DR. Horácio Bento Gouveia; CIDESD;

Azevedo, C., (2012). A Escola como oficina de humanidade – O contributo do Desporto Escolar – Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto - Universidade do Porto;

Barreira, C., Boavida, J. e Araújo, N. (2006). Avaliação formativa Novas formas de ensinar e aprender. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. Ano 40-3, 095-133;

Barreto, H. (1980). Da atividade Lúdica à formação desportiva. Seminário de Metodologia do Basquetebol. Universidade Técnica de Lisboa. ISEF;

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

Bom, L. (1980). Da Actividade Lúdica à Formação Desportiva. In H. Barreto, E. Beja, L. Bom, F. Carreiro da Costa, C. Damas, T. Lima, et al. (Eds.), *Da Actividade Lúdica à Formação Desportiva: Seminário de Metodologia do Basquetebol* (pp. 19-44). Cruz Quebrada: ISEF;

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

Bonatto, A., Barros, C. R., Gemeli, R. A., Lopes, T. B., Frison, M. D. (2012). Interdisciplinaridade no ambiente escolar. IX ANPED SUL;

Carvalho, L. & Pereira, M. (2016). Escola-Família: Aprendendo juntas... um projeto socioeducativo. *Revista Lusófona de Educação*, 34, 47-62;

Casanova, M. (2001). Supervisão Pedagógica: Função do Orientador de Estágio na Escola. In Comunicação realizada no Seminário "Modelos e Práticas de Formação Inicial de Professores - Secção F: Supervisão da Prática Pedagógica. Lisboa: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. In <http://www.educ.fc.ul.pt/recentes/mpfip/pdfs/mprazerescasanova.pdf>;

Clemente, F., Mende, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. Exedra. *Revista Científica*, (7), 70-85;

Comédias, H. J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física – O problema dos Jogos Desportivos Coletivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa;

Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz nas atividades físicas no meio escolar? *Revista Horizonte*, vol. I, nº1, p. 22-26;

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 431–441;

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;

DECRETO-LEI nº 95/1991. “D.R. I-A Série”. 47 (1991-02-26) 940-946;

Decreto Legislativo Regional n.º 35/2006/A, de 6 de setembro, publicado em Diário da República nº172/2006, I Série de 6 de setembro de 2006.

Decreto Legislativo Regional nº 12/2013/A, de 23 de agosto publicado no Diário da República, I série nº12/2013/A, de 23 de agosto de 2013.

Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD) (2021-2022). Documento de Organização e de Gestão (DOG). Escola Secundária das Laranjeiras;

Direção-Geral da Educação (2021). O Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021-2025.

Diogo, J. (1998). *Parceria escola-família: a caminho de uma educação participada*. Porto, Porto Editora;

Duarte, R. S. (2017). Alguns Aspetos das Conceções e Práticas Avaliativas dos Professores de uma Escola do 2.º Ciclo do Ensino Básico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 79-109;

Emilio Ferrer-Caja & Maureen R. Weiss (2000) Predictors of Intrinsic Motivation among Adolescent Students. *Physical Education, Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71:3, 267-279;

Fentserseifer, P., Ristow, R., Borges, R. (2019). O ensino do basquetebol na educação física escolar: uma análise da compreensão de professores sobre a importância da tática e o trabalho desenvolvido nas aulas. *Revista Didática Sistêmica* pp. 57-6;

Fernandes, D. (2019). Para um enquadramento Teórico da Avaliação Formativa e da Avaliação Sumativa das Aprendizagens Escolares. ISCTE – Universidade Instituto de Lisboa;

Ferreira, A. Ensinar os jovens a jogar... A melhor solução para aprendizagem da técnica e da tática. Faculdade de Motricidade Humana;

Fonseca, A., Brito, A. (2001). Propriedades psicométricas da versão portuguesa do *Intrinsic Motivation Inventory* (IMI) em contextos de actividade física e desportiva. *Análise Psicológica* 1(XIX): p. 59-76;

Freitas, B., Gaspar, M., Malho, H., Oliveira, R., Gouveia, E. (2017). O ensino dos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão: Um estudo de intervenção em alunos do 3º Ciclo. *Seminário Desporto e Ciência*;

Gala, M. J. (2019). Alunos dos Açores vão aprender história, geografia e cultura de região. Agência Lusa. Jornal *O Público*. Acedido em <https://www.publico.pt/2019/09/08/sociedade/noticia/alunos-aco-res-va-o-aprender-historia-geografia-cultura-regiao-1885914>

Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 81-89;

Glaner, M. (1994). Importância da Aptidão Física relacionada à saúde. Artigo de Revisão. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. ISSN 1980-0037;

Goudas, M., Dermitzaki, I. & Bagiatas, K. Predictors of students' intrinsic motivation in school physical education. *European Journal of Psychology of Education* 15, 271 (2000). <https://doi.org/10.1007/BF03173179> ;

Gréhaigne, J. F., & Godbout, P. (1995). Tactical Knowledge in Team Sports From a Constructivist and Cognitivist Perspective. *Quest*, 47(4), 490-505;

Guimaraes, M. (2005). Desporto Escolar em Portugal. *Conference: Congresso do Desporto*. Acedido em 01 de setembro de 2022 em https://www.researchgate.net/publication/281273489_Desporto_Escolar_em_Portugal ;

Hassandra, M., Goudas, M, Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation. *Physical education: a qualitative approach. Psychology of Sport and Exercise*. V4, I3, p.211-223;

Hills, A., Dengel, D., & Lubans, D. (2015). Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion. *Schools. Progress in Cardiovascular Disease*, 57 (4), p. 368-374;

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

Konzag, I. (1991). A formação técnico-tática nos Jogos Desportivos Coletivos. *Treino Desportivo*, II sér., 19, 27-37;

Lee, M.S. (2016). School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. (60 (RR05); 1-71);

LEI nº46/1986. “D.R. I Série”. (1986-10-14) 3067-3081

Lopes, F. (2016). O papel do Diretor de Turma na vida dos alunos. Relatório realizado Relatório realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de História e Geografia no 3ºCiclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, orientado pela Professora Doutora Cláudia Ribeiro, apresentada à Faculdade de Letras da Universidade do Porto;

Marques, R. (2002). O diretor de turma e a relação educativa. Lisboa: Editorial Presença;

Marques, A., Ferro, N., Martins, J., & Costa, F. C. D. (2017). The performing of a secondary physical education department committed to the portuguese physical education national curriculum. *Motricidade*, 13, 100-111;

Marques, C. (2019). O Diretor de Turma como gestor e líder intermédio novos desafios. Dissertação de Mestrado em Educação, orientada pela Professora Doutora Marta Mateus de Almeida ao Instituto de Educação da Universidade de Lisboa;

Martins, J. Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (eds.), *Educação física escolar: Referências para um ensino de qualidade* (p.53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física;

Martins, M., Costa, J. & Onofre, M. (2020). Os estilos de Ensino em Educação Física. Entre a Teoria e a Prática. Universidade de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana;

Mesquita, I. (2000). Modelação do Treino das Habilidades Técnicas nos Jogos Desportivos. J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos* (pp.63-73). Porto: FCDEF-UP;

Mogadouro, A. M. (2012). Formação dos Jogos Desportivos Coletivos (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal). Retirado de <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/66194/2/22781.pdf>;

Molanorouzi, K., Khoo, S., Morris, T. (2014). Validating the Physical Activity and Leisure Motivatin Scale (PALMS). *BMC Public Health*. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/909>;

Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The game performance assessment instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231-243;

Paniagua, A. & Instance, D. (2018). Teachers as Designers of Learning Environments: The importance of Innovative Pedagogies. *Educational Research and Innovation*. OECD Publishing, Paris. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1787/9789264085374-en>;

Projeto Curricular da Escola (2018-2021). Escola Secundária das Laranjeiras;

Projeto Educativo da Escola Secundária das Laranjeiras (2021-2022), aprovado em Conselho Geral;

Prudente, J., Lopes, H., Fernando, C., & Sousa, D. (2017). Contributos para uma reflexão sobre o Desporto Escolar. *Conference: Seminário Desporto e Ciência 2017*. Acedido em 01 de setembro de 2022 em [https://www.researchgate.net/publication/344036447 Contributos para uma reflexao sobre o Desporto Escolar](https://www.researchgate.net/publication/344036447_Contributos_para_uma_reflexao_sobre_o_Desporto_Escolar) ;

Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Instituto Politécnico de Bragança;

Rodrigues, E. (2017). O jogo como motivação na aprendizagem da criança. Mestrado em Educação Pré-Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico. Campus Universitário de Almada Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada;

Ryan, M. & Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. University of Rochester. *Contemporary Educational Psychology* 25, p.54-67;

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). Promoting self-determined school engagement: Motivation, learning, and well-being. In K. R. Wenzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 171–195). Routledge/Taylor & Francis Group;

Santos, Y., Reis, C., Junior, A., & Junior, D. (2021). O jogo no ensino do basquetebol. ResearchGate;

Silva, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspetivas e tendências. *Movimento – Ano IV – Nº8 – 1998/1*;

Silva, T. A. F., & Junior, D. R. (2005). Iniciação nas modalidades esportivas coletivas: a importância da dimensão tática. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 4(4), 71- 93;

Soares, D., Proença, J. & Bom, L. Educação Física Escolar – o Tempo e a sua Gestão. *Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*;

Sousa, N. (2019). O impacto da redução do número de alunos por turma na prática letiva dos professores. Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Administração Escolar. Instituto Universitário de Lisboa – ISCTE;

Story, M., Nannery, M., & Schwartz, M. (2009). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank Quarterly*, Vol. 87, No. 1 (pp. 71-100);

World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health;

Valenzuela, A. (2013). Atletismo: enfoque ludotécnico. *Tándem Didáctica de la Educación Física*. N 44, pp. 109-110;

Vários (2012). Atletismo: Dossier do Professor. Federação Portuguesa de Atletismo.

7. Apêndices

Apêndice I – Plano 1ª Etapa Lecionação

Plano Etapa		Ano e Turma	9ºC	Materiais	Bolas de Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol. Pesos, testemunhos e rodo. Aparelhos de Ginásticas e colchoes de queda.Coluna, coletes, sinalizadores.											
		Etapa	1ª													
		Total Aulas	12													
		Data	14/09/2021 08/10/2021													
		Nº Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
		Instalação	Pista	Pavilhao		Pista		Pavilhão		Pista		Pavilhão		Pavilhão		
		Objetivos Gerais	Receção e orientação dos alunos e da turma para o sucesso; revisão/atualização das aprendizagens obtidas no ano letivo anterior; Conhecer os alunos nas diferentes matérias de EF; Identificar as matérias prioritárias; Criação de rotinas, estabelecimento de regras e condutas;													
Parte da Aula	Matérias		Objetivos				Descrição da tarefa				Organização		Distribuição das Aulas			
Inicial	Receção dos alunos		Instrução inicial acerca dos objetivos, conteúdos e organização da aula.								Semi-círculo		A1: Apresentação; A2 e A3: Basquetebol, Ginástica de Solo e Voleibol; A4: Corrida de velocidade, estafetas e salto em comprimento; A5 e A6: Futebol, Andebol e Aptidão Física A7: Salto em comprimento e lançamento do peso e dardo; A8 e A9: Dança, Basquetebol e Voleibol; A10 e A11: Futebol, Andebol e Ginástica de solo A12: Ginástica de solo, aptidão física e dança			
	Informação Inicial															
	Aquecimento															
Fundamental	Andebol		Em situação de jogo 5x5 verifica-se grande progressão no campo (jogo vai de uma baliza à outra) e muitas finalizações não protagonizadas				Situação de jogo 5x5, num campo de 40m x 20m				Circuito de 2 Estações: 2 grupos de 6					
	Basquetebol		Em situação de 3x3 verifica-se progressão de costa a costa e frequentes finalizações não protagonizadas em lançamento na passada ou perto do cesto				Situação de jogo 3x3, com duas tabelas, em campo reduzido (15m x 12m)									
	Voleibol		Em situação de cooperação 2+2 verifica-se a continuidade de jogo, mantendo a bola no ar, sendo a maioria dos toques em passe de dedos				Situação de cooperação 2+2 com rede a 2m em campo reduzido. Bola posta em jogo com serviço por baixo ou em passe									
	Futebol		Situação de 4x4 verifica-se que a bola mantém-se razoavelmente dentro de campo, observando-se alguma dispersão pelo campo e ainda algumas finalizações				Situação de jogo 4x4 em espaço amplo									
	Atletismo: Salto em comprimento; Corrida de estafetas; Corrida de velocidade; Lançamento do peso; Lançamento do dardo		Salto em comprimento: realiza o salto utilizando a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de 8 a 12 passadas e impulsão na zona predefinida para a chamada				Utilização simultânea das duas caixas de saltos									
			Corrida de estafetas: realiza a corrida e entrega o testemunho ao colega na zona de transmissão definida e sem perder velocidade				Cada par de alunos na sua pista, excutam a corrida e transmissao de testemunho. De seguida alternam as funções.									
			Corrida de velocidade: realiza uma corrida de 40m com partida em pé, reagindo o mais rapido possivel e sem perder velocidade no final da mesma				Em vagas de 4 alunos, realizam a corrida de 40m									
			Lançamento do peso: lança o peso de 3/4Kg de costas e sem balanço				Os alunos realizam o lançamento em 3 setores definidos									
			Lançamento do dardo: lança o dardo sem balanço e de lado para o setor de lançamento				Os alunos realizam o lançamento em 3 setores definidos									
	Ginástica Solo		Realiza a sequência definida, não evidenciando erros graves, podendo beneficiar de ajuda				Sequência: avião, rolamento à frente engrupado/pernas afastadas, rolamento à retaguarda engrupado/pernas afastadas, roda, pino de braços (com ajuda) e ponte									
	Ginástica Aparelhos: mini-trampolim, boque/plinto, trave.		Realiza os elementos definidos, não evidenciando erros graves podendo beneficiar de ajuda.				Mini-trampolim: salto em extensão, salto engrupado, 1/2 pirueta, 1 pirueta, carpa de pemas afastadas; Boque/Plinto: salto ao eixo e entre-mãos (plinto transversal); Trave: Marcha à frente e atrás, meio pivot, avião e saída com salto a pés juntos.									
	Dança		Desloca-se no ritmo certo da música. Realiza o passo básico da rumba quadrada				Em xadrez									
	Judo		Realiza as quedas para trás e para o lado. Em pé realiza as pegas e de joelhos desequilibra o adversário				Em xadrez realiza as quedas e a pares desequilibra o colega									
	Aptidão Física		Avaliar o nível de aptidao física dos alunos face aos valores de referência da zona saudavel da AF - bateria de testes do FitEscola (vaivém, abdominais, flexões, agilidade, senta e alcança IMC)													
Final	Retorno à calma		Arrumação do material e diminuição da intensidade de esforço													
	Balanço Final		Balanço da aula e introdução da aula seguinte													

Apêndice II – Quadro da Avaliação Inicial

Aluno	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica		Natação	Atletismo			Aptidão Física
	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Futebol	Solo	Aparelhos		Estafetas	Velocidade	Salto em Comprimento	
1	NI	NI	NI	NI	NI	I	I (Costas: Bacia funda/Crol: respiração)	I	I	I	Fora ZSau - Flexões/Flex./Agil.
2	I	I	I	I	E	E	I/E	I	I	I	Fora ZSau – Flex
3	NI	I	I	E	NI	I	I	I	I	I	Fora ZSau – Tudo
4	NI	I	NI	I	NI	NI	NA	NA	I	I	Fora ZSau – Abs/Agil.
5	I	I	I	E	I	E	I/E (crol: respiração)	E	I	E	Fora ZSau – Flexões
6	I	I	I	E	I	NA	I (costas: braçada)	E	I	I	NA
7	I	I	I	E	I	I	I	E	I	I	Fora ZSau – Flexões/Agil.
8	I	I	I	E	I	I	I	E	I	I	Fora ZSau – Flexões
9	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Fora ZSau – Flex./Agil.
10	E	I	I	E	I	I	I	E	I	E	Fora ZSau – Agil.
11	I	I	I	E	NA	E	I/E	I	I	I	Fora ZSau – Flexões/Agil.
12	Atestado Médico Ano Letivo 2021/2022										
13	NI	I	I	E	NA	I	I	I	I	E	Fora ZSau – Flexões/Flex/Agil.

Apêndice III – Grelhas de Observação dos JDC

	Voleibol 18x9	Basquetebol 28x15	Andebol 25x15	Futebol 40x20 ou 25x15
I/E	Em situação de cooperação 2+2 com serviço por baixo Serviço por baixo a 3 / 4,5 metros da rede Rede: 2m Campo sem linhas definidas pq é jogo de cooperação Medidas: supostamente são as distâncias mais adequadas para haver serviço colocado e haver cooperação. Permitindo assim a continuidade do jogo.	Situação de avaliação: jogo 3x3 com duas tabelas (cumprir o princípio da invasão) Campo reduzido: campos de basquetebol que estão desenhados à largura dos campos de andebol Dimensões: 28x15 1 =	Jogo 5x5 Se forem alunos muito pequenos: Campo reduzido: 25X14m: área 5 m (semicírculo); baliza 1,80 (fita) Bola afável, tamanho 0 (zero) Se forem grandes: campo normal 36x18m, área 6m baliza, 2,00m Bola afável n.1	Jogo 4x4 num espaço amplo
	Indicadores de observação - Bola no ar sem ping-pong (Há continuidade no jogo) - Maioria dos toques em passe de dedos Critério de avaliação (representam os objetivos de aprendizagem mais valorizados) - Conhece as regras básicas: - 2 toques - Toques consecutivos por equipa - Transporte - Rotação básica - Desloca-se até ponto de queda da bola - Toque de dedos ou antebraços p dar continuidade ao jogo - Serviço por baixo colocado para dar continuidade ao jogo	Indicadores de observação - Os alunos vão de costa a costa (Há progressão no campo) - Jogo com muitos lançamentos na passada não protagonizados (Muitos pontos) Critério de avaliação - Sabem as regras básicas - Sem bola, desmarcam-se - Com bola, decidem bem quando passar ou driblar ou lançam na passada, se estiveram isolados - Reconhecem-se como defesas (colocam-se entre o adv. e o cesto) - Participam nos ressaltos defensivos - Após receber a posse de bola, enquadra-se para o cesto.	Indicadores de observação - Jogo que vai de uma baliza à outra (há progressão no campo) - Muito golo, na sequência de remates em salto, que não são protagonizados (Critério de avaliação (o que cada um consegue fazer) - Sem bola, desmarcam-se - Com bola sabem quando passar ou qdo driblar - Quando isolados, rematam em salto: a baliza - Pegam bem na bola, armam o braço, e como defesas - Reconhecem-se como defesas colocando-se entre o adv. e a baliza - Conhecem as regras básicas - Após receberem a bola enquadram-se para a baliza	Indicadores de observação - Jogo em que a bola já anda razoavelmente dentro de campo - Jogo em que já há dispersão e não aglomeração de jogadores - Jogo onde já há alguns remates Critério de avaliação - Cada jogador tem a capacidade de se desmarcar - Quando não pressionado, consegue: (elemento fulcral na decisão do nível do aluno) - Receber e enquadrar-se com a baliza - Passar a quem estiver desmarcado - Conduzir a bola - E perante uma situação possível de remate, rematam - Consegue tomar bem a decisão de quando fazer cada uma destas tarefas (passar, conduzir a bola ou rematar) - Reconhecem-se como defesas - Conhecem as regras básicas: - início e recomeço do jogo (golo) - Foras, cantos, faltas, penalty
E/A	Situação de avaliação. 4x4 Campo reduzido: 12x6m Rede: 2,10m / 2,15m	Situação de avaliação: 5x5 Campo inteiro	Situação de jogo 5x5 Campo com aproximadamente 32x18m Bola n. 1 (eu tenho que a bola continua a ser n° 0), mas também depende do tamanho dos miúdos.	Em situação de jogo 5x5 (Gr.+4 x 4+Gr.) num campo normal de futsal - 40x20 metros
	Indicadores de observação - Dinâmica dos três toques (recepção, levantar e finalizar. As ações devem ser realizadas pelos jogadores de acordo com a posição em que se encontram) - o 2º toque é dado, maioritariamente, pelo jogador que está na posição 3 - a finalização é intencional: bola com força, bola em espaços vazios (deve pôr em causa a equipa adv.) - Qualidades das execuções: passe, manchetes, serviço, remate - Os jogadores encontram-se em posição base defensiva. Critério de avaliação - Serve por baixo ou por cima para zonas de difícil recepção – que dificultem a recepção por parte dos adv. - Receber em manchetes ou em passe para dar continuidade ao jogo (preferencialmente para jogador de posição 3) - Executar um 2º toque que permita finalização - Finalizar intencionalmente com remate apoiado ou passe colocado (ainda n se pede que execute em suspensão) Dica: fácil, fácil, difícil Não colocar o miúdo de costas para rede pois assim ele não o vê e pode ser necessário.	Indicador de observação: (Jogo que cumpre o nível elementar) - Jogo em que na transição defesa/ataque a bola é preferencialmente conduzida no corredor central (transições rápidas defesa/ataque) - Vemos um ataque organizado (Saberto – aquelas posições: 2 extremos, 2 postes e 1 base) com circulação de posse de bola - Jogo largura e profundidade - Jogo em que há muito movimentos sem bola todos em direção do cesto - Há uma luta permanente nos ressaltos - Observam-se muitas situações 1x1. Critério de avaliação - Consegue libertar-se do seu adv. direto – do defensor - Conseguem trabalhar para receber a bola - Conseguem fazer passe e corte, e o corte é na direção do cesto - Conseguem fazer reposição (“5 abertos”) - Conseguem aclarar ao dribble o colega - Marcação (posição de base defensiva) - Participam nos ressaltos defensivos e ofensivos	Indicador de observação: (Jogo que cumpre o nível elementar) - Jogo onde há contra-ataque mas não conseguem concretizar - Vemos o trapézio ofensivo com circulação de bola - Jogo com largura e profundidade - Jogo com muitas situações de 1x1 (um contra um) - Jogo em que se vê muito contacto físico legal - Os defesas estão, permanentemente, entre os atacantes e a baliza em posição de base defensiva Critério de avaliação (o que cada um consegue fazer) - Sabe as regras - Consegue desmarcar-se rapidamente após a recuperação da bola (qdo a equipa ganha a posse de bola, o que dá origem aos contra-ataques) - Ultrapassa o adversário direto (defesa) explorando-o vertical e horizontalmente (fintas, remates por isso é que vemos muito jogo 1x1) - Colabora na circulação de bola e consegue fazer compensações ofensivas (por isso é k vemos o trapézio sempre bem organizado) - Consegue fazer a marcação de vigilância e de controlo (por isso é que vemos jogo com muito contacto físico – tem a técnica de marcação e controlo)	Indicador de observação (características do jogo que estamos a ver e que cumpre o nível elementar: - Muita Posse de bola (há posse de bola porque os jogadores têm a capacidade de manter a bola) - Jogo com largura e profundidade (joga-se no campo todo) - Há qualidade nas execuções (mesmo sob pressão): - passe, condução de bola e remate com qualidade (Há “toque de bola”) - Já conseguimos observar muitos remates (finalização) - O defesa está em posição base defensiva (entre o atacante e a baliza) Critério de avaliação: (está relacionado com as competências que cada jogador tem – aquilo que cada um consegue) - Cada jogador tem a capacidade de manter a posse de bola, quando marcado (com pressão). - Passa conduzir a bola ou remata com qualidade e pressionado - Toma a decisão correta de quando realizar cada uma delas de acordo com a situação - Conforme a situação consegue: passar conduzir a bola ou rematar com qualidade - Aclarar a desmarcação (capacidade de fazer aclaramento à desmarcação do colega de equipa) - Capacidade de realizar desmarcações de apoio e ofensivas (na direção da baliza) (desmarcações de apoio são fundamentais para haver posse de bola no futebol) - Marca o adversário direto

Apêndice IV – Ficha Biográfica do Aluno

1.1 Identificação

Nome: _____ Nº _____

Data Nascimento: ____ / ____ / ____

1.2 Alimentação/Saúde

Nº de refeições por dia: ____

Pequeno-Almoço • Onde: _____ O que comes: _____

Lanche (meio da manhã) • Almoço • Lanche (tarde) • Jantar • Ceia •

O que bebes à refeição? Água • Refrigerantes (ex: Coca-Cola) • Sumo •

A que horas costumás deitar-te?

21h-22h • 22h-23h • 23h-24h • +24h •

A que horas costumás levantar-te?

6h-7h • 7h-8h • 8h-9h • 9h-10h • +10h •

Tens dificuldades de visão? Sim • Não •

Tens dificuldades de audição? Sim • Não •

Tens alguma doença que impossibilite a prática desportiva? Sim • Não •

Se sim, Qual/Quais? _____

Já sofreste alguma lesão desportiva? Sim • Não •

Se sim, qual? _____

1.3 Ocupação dos Tempos Livres

Como ocupas o teu tempo livre?

Ler • Jogar computador/Redes sociais • TV • Ajudar os pais • Ouvir música •

Estudar • Conversar com amigos • Passear • Praticar atividade física •

Ir ao cinema • Outros • **Quais?** _____

Como costumás ocupar o tempo livre na escola? _____

1.4 Hábitos Desportivos

Praticas alguma modalidade desportiva fora do âmbito escolar? Sim ☐ Não ☐

Se sim, qual/quais: _____

Se **não**, já praticaste? Sim ☐ Não ☐

Se **sim**, qual/quais: _____

Já Praticaste desporto federado? Sim • Não •

Se **Sim**, Qual? _____

Já participaste nas Atividades Desportivas Escolares (ADE's)? Sim • Não •

Se **Sim**, qual/quais a/as modalidades: _____

Se **Não**, indica a/as razões:

Não gostava das modalidades • Tinha outras atividades • Praticava desporto noutro local • Problemas com horários • Outra/s • Qual/quais: _____

1.5 Educação Física

Gostas da disciplina de Educação Física? Sim • Não •

Quais as modalidades que já abordaste nas aulas de Educação Física?

Futebol • Andebol • Voleibol • Basquetebol • Atletismo • Dança •

Ginástica de solo • Ginástica acrobática • Ginástica rítmica • Badminton •

Orientação • Patinagem • Outro/s • Qual/Quais: _____

Qual/Quais modalidades que mais gostas? _____

Qual/Quais modalidades que menos gostas? _____

Quais as 2 matérias alternativas gostarias de ver abordada este ano letivo no âmbito da Educação Física?

Badminton • Orientação • Ténis de Mesa • Judo • Escalada •

Que nota obtiveste no ano letivo anterior a Educação Física? _____

Na tua opinião qual a importância da Educação Física?

Muito importante • Importante • Pouco importante • Nada importante •

De 1 a 10 qual a tua motivação para a prática da Educação Física?

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10 •



Obrigada pela Colaboração

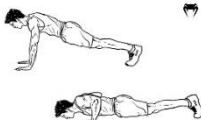
Apêndice V– Plano 2ª Etapa Lecionação

Plano Etapa	Ano e Turma	9ºC	Materiais	Bolas de Andebol, Voleibol, mini-trampolim, boque/plinto, trave, trampolim reuther, colchões de queda, pranchas, tapetes, coluna, coletes, sinalizadores.										
	Etapa	2ª												
	Total Aulas	32												
	Data	12/10/2021 17/12/2021												
	Nº Aula	1 e 2	3	4 e 5	6	7 e 8	9	10 e 11	12	13 e 14	18	19 e 20	21	22 e 23
	Instalação	Pavilhão	Piscina	Pavilhão	Piscina	Piscina	Pavilhão	Piscina	Piscina	Sala de Ginástica	Piscina	Sala de Ginástica	Sala de Ginástica	Ar Livre
		24	25 e 26	27	28 e 29	30	31 e 32	Objetivos Gerais	Desenvolvimento dos alunos nas matérias consideradas prioritárias, nomeadamente, no voleibol, andebol, ginástica de solo, aptidão física e dança					
Sala de Ginástica		Ar Livre	Sala de Ginástica	Ar Livre	Sala de Ginástica	Ar Livre								
Parte da Aula	Matérias	Objetivos					Descrição da tarefa				Distribuição das Aulas			
Inicial	Receção dos alunos	Instrução inicial acerca dos objetivos, conteúdos e organização da aula.												
	Informação Inicial													
	Aquecimento	Ativação geral para a parte fundamental da aula; Jogos lúdicos integrando conteúdos relacionados com as matérias a abordar.												
Fundamental	Andebol	NI (1,4): No ataque - com bola - sabe quando passar e se isolado, remata em salto; Sem bola - desmarca-se oferecendo linhas de passe. Na defesa, tenta intercetar a bola e impede ou dificulta a progressão do adversário					Em situação de vantagem numérica (3x1 e 3x2): NI - 6 ataques 3 finalizações; I - 8 ataques 6 finalizações.				A1 e A2, A4 e A5, A9: Voleibol e Aptidão Física. A3, A6, A7 e A8, A10 e A11, A12, A15, A18: Natação e Aptidão Física. A13 e 14, A16 e 17, A19 e 20, A21, A24, A27, A30: Ginástica de Solo e Aparelhos, Dança (A24, A27 e A30) e Aptidão Física. A22 e 23, A25 e 26, A28 e 29, A31 e A32: Andebol e Aptidão Física			
		I (2,3,5,6,7,8,9,20,11,13): após recuperação da bola, desmarca-se rapidamente oferecendo linha de passe ofensiva; colabora na circulação de bola, dando continuidade às ações ofensivas. Explora situações de 1x1 ultrapassando o seu adversário direto. Na defesa, tenta intercetar a bola e impede ou dificulta a progressão do adversário												

	Voleibol	NI (1,3,4,13): realiza sustentação da bola no ar parado e em deslocamento; realiza a maioria dos toques em passe e mantém a bola no ar durante 5 passagens na rede.	Em grupo de 3 elementos, deverão realizar sustentação da bola no ar parados e em deslocamento; em situação de cooperação 2+2, em campo reduzido, efetua o serviço em passe a 3/4,5m da rede.
		I (2,5,6,7,8,9,10,11): realiza a dinâmica dos 3 toques (2º toque para quem está na rede)	Em situação de jogo 2x2, em campo reduzido, utilizar corretamente o toque de dedos ou manchete consoante a trajetória da bola: sustentação da bola no ar usando o toque de dedos ou manchete e em deslocamento ao longo da largura do campo de voleibol;
	Natação	Avaliação Inicial: Sit. A - Realizar os seguintes movimentos/exercícios: flutuar na água; realizar pernada/respiração com prancha; apanhar um objeto no fundo da piscina. Sit. B - Nadar um percurso de 25m, aplicando a técnica de crol.	
		I (1,3,5,6,7,8,9,10,13): coordena a inspiração e expiração em várias situações propulsivas; salta para a piscina partindo de apoios variados.	Em diferentes situações propulsivas, com e sem apoio, executa inspirações e expirações pela boca e nariz; partindo de apoios variados (de joelhos, em pé, de cócoras), salta de pés e de cabeça do bordo da piscina, para apanhar objetos do fundo.
		I/E (2,5,11): executa as técnicas de crol e costas coordenando os respetivos modos de respiração com os movimentos propulsivos; salta de cabeça a partir da posição de pé.	Com e sem apoio, desloca-se nas técnicas de crol e costas, executando sem erros graves as fases propulsivas e de recuperação de braços e pernas. Salta de cabeça do bordo da piscina e bloco de partida, mantendo o corpo em extensão.
	Ginástica Solo	NI (1,3,4): Realiza a sequência (NI/I) com ajudas	NI: em situação de exercício individual realiza com correção global: rolamento engrupado à frente; Rolamento à frente com membros inferiores estendidos/afastados/juntos; Rolamento à retaguarda; Ponte/Sapo; Avião;
		I (5,6,10,13): realiza a sequência com ajudas	I: em situação de exercício individual realiza com correção global: apoio facial invertido com regresso à posição inicial; Apoio facial invertido com rolamento à frente; Roda.
		E (2,7,8,9,11): realiza a sequência com ajudas	E: em situação de exercício individual realiza com correção global a sequência com os elementos técnicos: avião, rolamento à frente com pernas afastadas, rolamento à retaguarda, apoio facial invertido com saída em rolamento, roda (ou rodada), ponte (ou sapo).

	Ginástica Aparelhos: mini-trampolim, boque/plinto, trave.	Avaliação Inicial: Realiza os elementos definidos, não evidenciando erros graves podendo beneficiar de ajuda.	Mini-trampolim: salto em extensão, salto engrupado, 1/2 pirueta, 1 pirueta, carpa de pernas afastadas; Boque/Plinto: salto ao eixo e entre-mãos (plinto transversal); Trave: Marcha à frente e atrás, meio pivot, avião e saída com salto a pés juntos.
	Dança	I: Realiza o Merengue em situação de line dance	Em xadrez, executam os passos básicos de acordo com o ritmo da música.
	Aptidão Física	Todos os alunos (que têm 1 ou mais testes fora da ZSAF): Melhorar os níveis de aptidão física em todos os testes, com particular incidência naqueles que estão fora da ZSAF.	Força: No final da aula, de forma massiva, executam flexões de braços; em situação de tabatas (40:20) executam flexões, abdominais, agachamentos, prancha. Resistência, agilidade e flexibilidade foram desenvolvidas nas diversas matérias.
Final	Retorno à calma	Arrumação do material e diminuição da intensidade de esforço	
	Balanço Final	Balanço da aula e introdução da aula seguinte	

Apêndice VI– Ficha Tarefa Tabata

Aptidão Física - Tabata 40:20			Autoavaliação
Exercício	Tempo	Visualização	Repetições
Saltar à corda	40''		
Descanso	20''		
Polichinelos	40''		
Descanso	20''		
Flexões	40''		
Descanso	20''		
Agachamentos	40''		
Descanso	20''		
Prancha de cotovelos	40''		
Descanso	20''		
Lunges	40''		
Descanso	20''		

Apêndice VII– Plano 3ª Etapa Lecionação

Plano Etapa		Ano e Turma	9°C	Materiais	Bolas de voleibol, andebol, basquetebol, colchões de queda, trampolim reuther, minitrampolim, trave, paralelas simétricas, coluna, coletes, sinalizadores, prancha.										
		Etapa	3ª												
		Total Aulas	27												
		Data	01/02/2022 05/04/2022												
		Nº Aula	1	2 e 3	4	5 e 6	7	8 e 9	10	11 e 12	13 e 14	15	16 e 17	18	19 e 20
		Instalação	Sala de Judo	Pista (Pavilhão)	Sala de Judo	Pista (Pavilhão)	Sala de Judo	Pista (Pavilhão)	Pista (Pavilhão)	Pavilhão	Pavilhão	Pista (Pavilhão)	Pavilhão	Pavilhão	Natação
			21	22 e 23	24	25 e 26	27	Objetivos Gerais							
Natação	Sala de judo		Sala de Judo	Ginástica	Ginástica										
Parte da Aula	Matérias	Objetivos					Descrição da tarefa					Distribuição das Aulas			
Inicial	Receção dos alunos	Instrução inicial acerca dos objetivos, conteúdos e organização da aula.										A1, A4 e A7: dança e aptidão física; A2 e 3, A5 e 6, A8 e 9, A10 e A15: andebol e aptidão física; A11 e 12, A13 e 14, A16 e 17, A18 : voleibol, basquetebol e aptidão física; A19 e 20, A21: natação e aptidão física; A22 e 23, A24 , A25 e 26, A27: ginástica acrobática, ginástica de solo e aparelhos			
	Informação Inicial														
	Aquecimento	Ativação geral para a parte fundamental da aula; Jogos lúdicos integrando conteúdos relacionados com as matérias a abordar.													
Fundamental	Voleibol	NI 1, 3 e 4: realiza a sustentação da bola no ar parados e em deslocamento, utiliza corretamente o toque de dedos e executa 8 passagens pela rede					Em grupo de 3 elementos, deverão realiza a sustentação da bola no ar parados e em deslocamento; Em situação de jogo 2+2, em campo reduzido, deverão utilizar corretamente o toque de dedos e executar 8 passagens pela rede								
		I/E 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 13: realiza a dinâmica dos 3 toques, utiliza corretamente o toque de dedos e manchete consoante a trajetória da bola, executando pelo menos 5 passagens pela rede; .					Em situação de jogo 3x3 em campo reduzido, realizar a dinâmica dos 3 toques.								

	Andebol	NI/I 1,4: executa corretamente os passes de ombro e picado efetuando corretamente a pega da bola; executa desmarcações oferecendo linhas de passe; boa tomada de decisão.	Em situação de jogo 4x4, deverão executar corretamente os passes de ombro e picado efetuando corretamente a pega da bola e o armar do braço. Em campo reduzido, no exercício de 3x3 e 4x4, deverão executar desmarcações, oferecendo linhas de passe e utilizando os passes de ombro e picado; no exercício de 3x1 e 2x1 em campo reduzido, deverão decidir corretamente, utilizando passe de ombro, picado, remate em salto; na defesa, deverão tentar interceptar a bola e impedir ou dificultar a progressão do adversário.	
	Andebol	Grupo I/E 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 13: no ataque - decide quando passar, driblar ou rematar e executa corretamente os passes de ombro e picado efetuando corretamente a pega da bola; na defesa - tenta interceptar a bola/impede a progressão do adversário	No exercício de 3x1 e 2x1 em campo reduzido, deverão decidir corretamente, utilizando passe de ombro, picado, remate em salto; na defesa, deverão tentar interceptar a bola e impedir ou dificultar a progressão do adversário; em situação de jogo 5x5, os alunos deverão realizar o ataque em meia-lua, ocupando equilibradamente o espaço do jogo, e na situação de 1x1 ultrapassar o seu adversário direto, executando fintas, mudanças de direção e deslocamentos ofensivos.	
	Basquetebol	I: executa desmarcações procurando oferecer aos colegas linhas de passe. Decide corretamente quando driblar, passar ou lançar (tomada de decisão).Enquadra-se com o cesto. Participa nos ressaltos defensivos.	No exercício de 3x3 em campo reduzido os alunos deverão executar desmarcações procurando oferecer aos colegas linhas de passe. Em situação de 2x1 e 3x1, deverão decidir corretamente quando driblar, passar ou lançar (tomada de decisão). Em situação de jogo 3x3 deverão, após recepção da bola, enquadrarem-se com o cesto. Em situação de jogo 3x3 deverão participar nos ressaltos defensivos.	
	Natação	I/E: coordena e combina a inspiração e expiração em diversas situações propulsivas; Coordena os modos de respiração das técnicas alternadas com os movimentos propulsivos.	O aluno é capaz de realizar 50m de crol coordenando e combinando a inspiração e expiração em diversas situações propulsivas; é capaz de coordenar os modos de respiração das técnicas alternadas com os movimentos propulsivos.	
	Ginástica Solo	NI 3 e 4: Executam rolamento engrupado à frente; rolamento à frente com membros inferiores estendidos/afastados/juntos; rolamento à retaguarda; ponte/sapo; avião.	Em situação de exercício individual os alunos executam rolamento engrupado à frente; rolamento à frente com membros inferiores estendidos/afastados/juntos; rolamento à retaguarda; ponte/sapo; avião.	
		I 1, 6 e 10: Elabora uma sequência com - rolamento engrupado à frente com os membros inferiores afastados; Rolamento à retaguarda; Roda; Progressão para o apoio facial invertido.	Elabora e realiza um encadeamento integrando os seguintes elementos: rolamento engrupado à frente com os membros inferiores afastados; Rolamento à retaguarda; Roda; Progressão para o apoio facial invertido.	
		E 2, 5, 7, 8, 9, 11 e 13: Elabora uma sequência com - apoio facial invertido com regresso à posição inicial; Apoio facial invertido com rolamento à frente; Roda; Apoio facial invertido com rolamento à frente sem ajuda; Roda; Rodada.	Elaboram e realizam um encadeamento integrando os seguintes elementos: apoio facial invertido com regresso à posição inicial; Apoio facial invertido com rolamento à frente; Roda; Apoio facial invertido com rolamento à frente sem ajuda; Roda; Rodada.	
	Ginástica Aparelhos: mini-trampolim,	Plinto I (1,3,4,6,9,10,13): Realiza salto de eixo (plinto transversal) e entre-mãos	Após corrida de balanço, e chamada no trampolim reuther, os alunos realizam salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores	

boque/plinto, trave, paralelas simétricas. Ginástica Aparelhos: mini-trampolim, boque/plinto, trave, paralelas simétricas.		acentuadamente afastados e estendidos e entre-mãos colocando a bacia acima da linha dos ombros no momento do apoio das mãos e colocando os joelhos junto ao peito	
	Plinto E (2,5,7,8,11): Realiza salto de eixo (no plinto longitudinal) e salto entre-mãos (plinto transversal)	No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim reuther e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realizam os seguintes saltos: 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) e salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.	
	Trave Olímpica E: Realiza uma sequência com - Entrada; Marcha na ponta dos pés; Meia volta; Salto a pés juntos; Avião; Saída em salto em extensão com meia pirueta ou rodada	Na trave alta, em equilíbrio elevado, realizam um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé; Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta, com balanço de uma perna; Salto a pés juntos, com troca de apoios, salto de gato com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho; Avião, mantendo o equilíbrio; Saída em salto em extensão com meia pirueta ou rodada, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.	
	Paralelas Simétricas I/E: Realiza balanços em apoio de mãos; Progressão para o pino de ombros; Saídas simples à frente e à retaguarda; Posição de ângulo em apoio manual nos banzos	Os alunos realizam as seguintes destrezas: Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia acima da linha dos ombros, no balanço à retaguarda; Progressão para o pino de ombros, mantendo o afastamento dos cotovelos; Saídas simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços com recepção no solo em equilíbrio. Posição de ângulo em apoio manual nos banzos	
	Minitrampolim E: Executa pirueta vertical; carpa de pernas afastadas; ¾ de Mortal à frente engrupado	Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto; carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida; ¾ de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.	

	Ginástica Acrobática	I/E: elabora coreografia acrobática integrando elementos técnicos individuais e figuras estáticas de pares e trios.	Em situação de grupo (4 elementos) deverão elaborar e apresentar à turma uma coreografia acrobática (grupos de 4 elementos) integrando elementos técnicos individuais (rolamentos, rodas, etc) e figuras estáticas de pares e trios.
	Dança	I: Realiza o merengue em situação de dança a pares	Realizam o merengue, em situação de dança a pares, efetuando os passos definidos de acordo com os tempos musicais.
	Aptidão Física	Manter ou melhorar os níveis de aptidão física em todos os testes com particular incidência nos alunos que ainda não atingiram a ZSAF. Para os que já atingiram a ZSAF em todos os testes, melhorar os níveis de aptidão física em alguns deles, de forma a atingir o PA	
Final	Retorno à calma	Arrumação do material e diminuição da intensidade de esforço	
	Balanço Final	Balanço da aula e introdução da aula seguinte	

Apêndice VIII – Ficha Tarefa Ginástica do Solo

Grupo: Gonçalo; Fred; Ana

Exercitação e introdução dos elementos da aula anterior:

Elementos Acrobáticos

- Cambalhotas
 - À frente
 - Engrupada
 - Com MI afastados
 - Atrás (plano inclinado)
 - Engrupada
 - Com MI afastados
- Passagem por pino na cabeça do plinto
- Passagem por pino no chão
- Saltar à corda (20x)
- Vela com apoio das mãos nas costas

Elementos de flexibilidade: Ponte/Sapo/Espargata

Elementos de equilíbrio: Avião/Bandeira

Elementos de ligação: Pirueta/Salto de Tesoura/Vela/Queda facial

Desafio para o final da aula:

Mini sequência para apresentar à turma:

- 1 elemento equilíbrio
- 1 elemento acrobático
- 1 elemento de ligação
- 1 elemento de flexibilidade

Grupo: Leandro; João; Marco e Tatiana

Exercitação e introdução dos elementos da aula anterior:

- Cambalhotas
 - À frente
 - Engrupada
 - Com MI afastados
 - Atrás
 - Engrupada
 - Com MI afastados
- Roda
 - Nos arcos
 - Na linha
- Pino de braços com ajuda de 2 colegas
 - Pino na parede
 - Pino na parede com saída em cambalhota à frente

Elementos de flexibilidade: Ponte/Sapo/Espargata

Elementos de equilíbrio: Avião/Bandeira

Elementos de ligação: Pirueta/Salto de Tesoura/Vela/Queda facial

Desafio para o final da aula:

Sequência para apresentar à turma:

- 3 elementos Acrobáticos;
- 1 elemento de Equilíbrio;
- 2 elementos de Ligação;
- 1 elemento de Flexibilidade.

Exemplo de sequência: Avião (equilíbrio) + camb. à frente (acrobático) + Meia pirueta (ligação) + Camb. atrás (acrobático) + Roda (acrobático) + Queda facial (ligação) + Ponte (flexibilidade)

Grupo: Letícia; Clara; Marlon e Henrique

- Cambalhotas
 - À frente
 - Engrupada
 - Com MI afastados
 - Atrás
 - Engrupada
 - Com MI afastados
- Roda
- Pino de braços com ajuda de 2 colegas
 - Pino na parede com saída em cambalhota à frente
 - Pino com ajuda de 2 colegas e saída em cambalhota à frente
- Rodada
 - Na cabeça do plinto executar corveta;
- Roda com uma mão

Elementos de flexibilidade: Ponte/Sapo/Espargata

Elementos de equilíbrio: Avião/Bandeira

Elementos de ligação: Pirueta/Salto de Tesoura/Vela/Queda facial

Desafio para o final da aula:

Sequência para apresentar à turma:

- 1 elemento de equilíbrio;
- 5 elementos de acrobática;
- 2 elementos de ligação;
- 1 elemento de flexibilidade.

Exemplo de sequência: Avião (equilíbrio) + Camb. À frente (acrobático) + meia pirueta (ligação) + camb. atrás (acrobático) + Roda (acrobático) + Rodada (acrobático) + Pino (acrobático) + Queda facial (ligação) + ponte (flexibilidade).

Apêndice IX – Ficha Tarefa Ginástica Acrobática

1ª Tarefa	1 Par (ele) + + 1 Trio (I) + 1 ETI Apresentar à Turma
2ª Tarefa	2 Pares (Ele)+ 1 Trio (Ele) + ETI Apresentar à turma

Para atingir o Nível Introdutório (3)

- 3 Elementos Técnicos Individuais ou Figuras Pares (introdutório) + 2 Figuras de Trios (introdutório)

Para atingir Nível Elementar (4)

- 1 Figura Par (introdutório) + 3 Figuras Pares (elementar) + 1 Figura Trio (introdutório) + 2 Figuras Trio (elementar)

Para atingir Nível Avançado (5)

- 4 Figuras Pares (elementar) + 3 Figuras Trios (elementar)

Elementos Técnicos Individuais

- Avião
- Vela
- Pino
- Ponte
- Sapo
- Roda
- Tesoura
- Queda facial
- Cambalhotas

Figuras Pares – Introdutório



Figuras Pares – Elementar



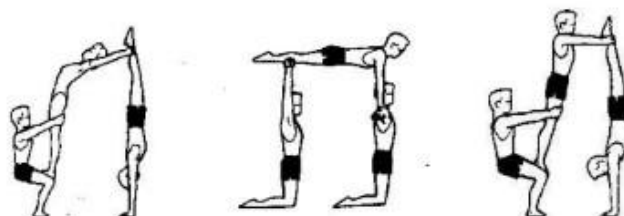
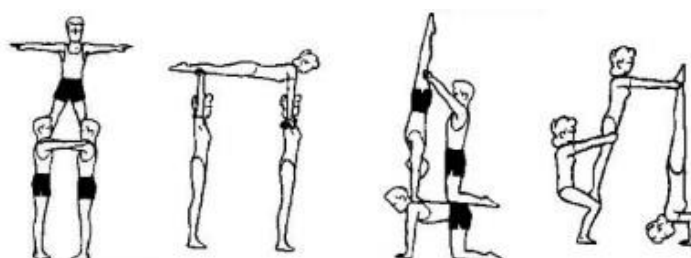
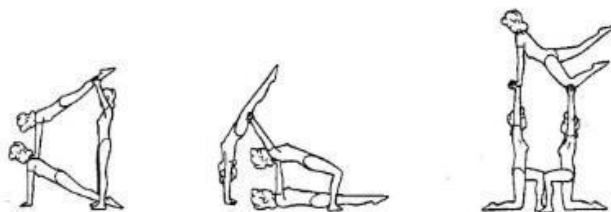
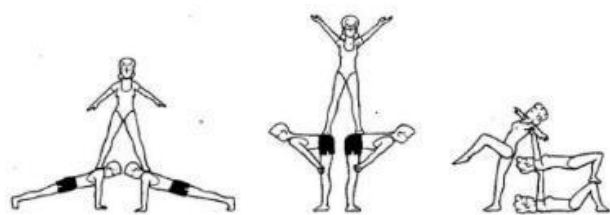
Figuras Pares – Elementar



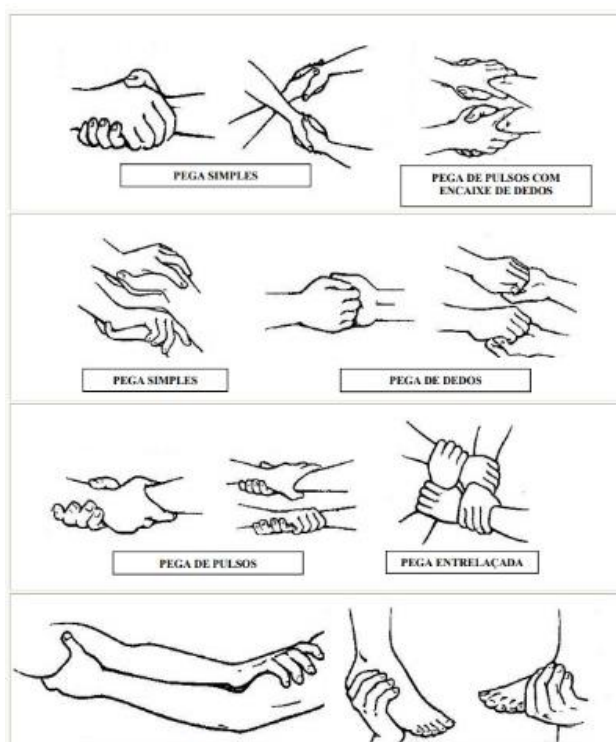
Figuras Trios – Introdução



Figuras Trios – Elementar



Tipos de Pega e Exercícios de Postura



Apêndice X – Plano 4ª Etapa - Lecionação

Plano Etapa		Ano e Turma	9ºC	Materiais	Bolas de futebol, colchões de queda, trampolim reuther, minitrampolim,tapetes, paralelas simétricas, coluna, coletes, sinalizadores, testemunhos.										
		Etapa	4ª												
		Total Aulas	22												
		Data	19/04/2022 07/06/2022												
		Nº Aula	1	2 e 3	4	5 e 6	7	8 e 9	10	11 e 12	13	14 e 15	16	17 e 18	19
		Instalação	Sala de Ginástica	Ar Livre	Sala de Ginástica	Ar Livre	Sala de Ginástica	Ar Livre	Ar livre	Sala de Judo	Ar Livre	Sala de Judo	Sala de Judo	Pista (Pavilhão)	Sala de Judo
20 e 21	22		Objetivos Gerais												
Pista (Pavilhão)	Sala de Judo														
Parte da Aula	Matérias	Objetivos					Descrição da tarefa					Distribuição das Aulas			
Inicial	Receção dos alunos	Instrução inicial acerca dos objetivos, conteúdos e organização da aula.										A1, A4, A7: Ginástica de Aparelhos e Aptidão Física. A2 e 3, A5 e 6, A8 e 9, A10, A13, A17 e18, A20 e 21: Futebol e Atletismo. A11 e 12, A14 e 15, A16, A19: Dança e Aptidão Física.			
	Informação Inicial														
	Aquecimento	Ativação geral para a parte fundamental da aula; Jogos lúdicos integrando conteúdos relacionados com as matérias a abordar.													
Fundamental	Futebol	I (1,2,4 e 9): Decide quando passa, conduz ou remata; preenche os corredores; enquadra-se com a baliza; desmarca-se					Em situação de superioridade numérica (3x1 e 3x2) preenche corretamente os corredores, sabe decidir quando passar, conduzir ou rematar quando isolado; quando recebe a bola enquadra-se com a baliza; sem bola, desmarca-se procurando oferecer linhas de passe aos colegas								
		E/A (3,5,6,7,8,10,13): ataque - consegue preencher corretamente os corredores; boa tomada de decisão; aclara a demarcação. Defesa - marca o adversário direto e posiciona-se entre atacante e baliza.					Em situação de jogo 4x4, o aluno consegue preencher corretamente os espaços e corredores, tomando a decisão correta de passar, conduzir ou rematar. Como defesa, o aluno encontra-se entre a baliza e adversário, marcando-o diretamente								

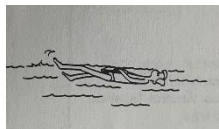
	Atletismo	Velocidade I (todos): realiza uma corrida de velocidade (40m) acelerando até à velocidade máxima e realizando apoios ativos sobre a parte anterior do p.é	Em vagas de 4 alunos, partem ao sinal sonoro da professora, arracando o mais rápido possível
		Estafetas I (1,2,3,4,9 e 13) realiza uma corrida de estafetas 4x60m recebendo o testemunho na zona de transmissao definida, depois de sinal sonoro ("toma") E(5,6,7,8,10) realiza uma corrida de estafetas 4x60m recebendo e entregando-o em movimento, em segurança e dento da zona de transmissao, após sinal sonoro ("toma")	Em corrida lenta e em grupos de 4com 1 metro de distância entre cada um, recebem e entregam o testemunho após sinal sonoro ("toma"); Em corrida mais rápida e em grupos de 4 com 1 metro de distância entre cada um, recebem e entregam o testemunho após sinal sonoro ("toma"). Em corrida de 4x60m, recebem e entregam em segurança e em movimento o testemunho na zona de transmissão após sinal sonoro "toma".
	Ginástica Aparelhos	Paralelas Simétricas I(4 e 6): Realiza balanços em apoio de mãos, realiza deslocamentos com os apoios à frente e atrás; realiza saídas simples à frente. E (1,2,3,5,7,8,9,10,13): Realiza balanços em apoio de mãos; Progressão para o pino de ombros; Saídas simples à frente e à retaguarda; Posição de ângulo em apoio manual nos banzos	I: Realiza uma sequencia com balanços em apoio de mãos, deslocamentos com os apoios à frente e atrás, realiza saída simples à frente. E: realiza uma sequência com balanços em apoio de mãos, deslocamentos com os apoios à frente e atrás, progressão para pino de ombros (com ajuda), posição de ângulo em apoio manual nos banzos e saída simples à frente ou retaguarda.
	Dança	I: Realiza a rumba quadrada em situação de dança a pares	A pares, executam a dança rumba quadrada de acordo com o ritmo musical.
	Aptidão Física	Manter ou melhorar os níveis de aptidão física em todos os testes com particular incidência nos alunos que ainda não atingiram a ZSAF. Para os que já atingiram a ZSAF em todos os testes, melhorar os níveis de aptidão física em alguns deles, de forma a atingir o PA	
Final	Retorno à calma	Arrumação do material e diminuição da intensidade de esforço	
	Balanco Final	Balanço da aula e introdução da aula seguinte	

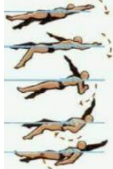
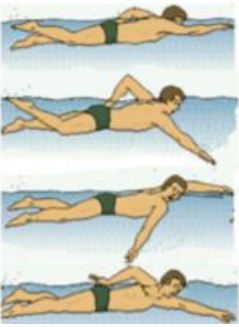
Apêndice XI – Horário PTI

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-Feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8h30 9h15			11°A		9°C
9h15 10h00	8°H	9°C			
10h15 11h00	8°C			8°H	
11h00 11h45			7°E		
12h00 12h45		DT 9°C		7°E	
12h45 13h30					8°C
13h45 14h30					
14h35 15h20	11°A		ADE		
15h25 16h10		11°G			11°G
16h15 17h00	10°F	12°F			
17h00 17h45					

Apêndice XII - PTI – Plano de Aula 8°C – Natação

Plano Aula			
Professora: Rita Santos		Data: 21/02/2022	Hora: 10h15 – 11h45
Ano/Turma: 8ºC	Semestre: 2	Local/Espaço: Piscina	
Nº total de aulas:	U.D.: Natação	Nº de aula / U.D.: Natação	Duração da aula: 90’
Nº de alunos previstos: 16		Recursos materiais: Pranchas, tapetes, bola rítmica, 2 cadeiras.	
Objetivos da aula: Natação: Técnica de costas e crol.			
Sumário: Natação: Técnica de costas e crol.			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas/ Critérios de Êxito
Hora	P			
Parte Inicial da Aula				
10h20 10h22	2'	Registo das presenças e informação inicial sobre os objetivos, conteúdos e organização da aula.	Alunos sentados em frente à professora.	
10h22 10h37	15'	Ativação geral para a parte fundamental da aula	Fora de água Aptidão Física: (2x15) - Polichinelos; - Abdominais; - Flexões; - Prancha (30''x2) DUCHES Dentro de água - Corrida até bandeiras; - Saltitar até bandeiras; - Skipping até bandeiras; - Calcanhares ao rabo até às bandeiras. - Golfinhos 25m + 25m.	
Parte Fundamental da Aula				
10h37 10h42	5'	Pernada de Costas com prancha ao nível dos quadricípites 50m	Os alunos executam a pernada de costas com a prancha ao nível dos quadricípites 	Ação das pernas: Ação de pernas ascendente e descendente (para baixo e para cima), com as pernas mais ou menos estendidas, com movimento contínuo; Pés e joelhos sempre dentro da água
10h42 10h47	5'	Pernada de Costas com prancha ao nível dos quadricípites e braçada unilateral a cada 3 ''	Alunos com a prancha nos membros inferiores (coxas) executam braçada unilateral a cada 3 segundos. 25m braço direito 25m braço esquerdo.	Ação das pernas: Ação de pernas ascendente e descendente (para baixo e para cima), com as pernas mais ou menos estendidas, com movimento contínuo; Pés e joelhos sempre dentro da água Ação dos braços: Entrada: ao lado das orelhas; Recuperação: ação de rotação

10h47 10h52	5'	Pernada de costas com prancha ao nível dos quadricípites e braçada a cada 3''	Alunos com a prancha nos membros inferiores (coxas) executam braçada a cada 3 segundos.	dos braços desde a saída até à entrada, não perturbando o equilíbrio do corpo; saída: quando a mão passa a coxa, roda para dentro; dinâmica: saída: recuperação e entrada, solta sem tensão muscular
10h52 10h56	4'	Técnica Completa de Costas (50m)	Alunos executam 25m+25m da técnica completa de costas 	
10h56 11h00	4'	Pernada Crol 50m com respiração frontal	Com prancha e em decúbito ventral, os alunos executam só a pernada de crol com respiração (cabeça faz imersão e emersão). 	Ação das pernas: Ascendente: elevação da coxa/perna e pé, com ligeira flexão da coxa; Descendente: movimento da articulação coxofemoral (chicotada da perna e pé), com rotação interna do pé.
11h00 11h03	3'	Respiração de Crol no bordo/divisórias da piscina	Alunos colocam as mãos no bordo da piscina e executam a braçada com a respiração lateral.	Queixo junto ao ombro.
11h03 11h08	5'	Sincronização MI com respiração	Alunos executam pernada e a cada 3 segundos executam braçada unilateral com respiração	
11h08 11h12	4'		Alunos executam pernada com braçada alternada e respiração unilateral	
11h12 11h16	4'	Técnica Completa de Crol 50m	Alunos executam 25m+25m de técnica completa de Crol 	Posição do corpo: o mais próximo possível da PHF; Máxima estabilidade da cabeça: Linha de água pelo nível da testa; Rotação lateral da cabeça na respiração - Alinhamento lateral: Bacia fixa durante a execução do ciclo gestual da técnica; Alinhamento horizontal: Corpo numa posição horizontal sem oscilações verticais Rotação do tronco: 30°-60° sobre o eixo longitudinal Ação das pernas: Ascendente: elevação da coxa/perna e pé, com ligeira flexão da coxa; Descendente: movimento da articulação coxo-femoral (chicotada da perna e pé), com rotação interna do pé.
Parte Final da Aula				
11h16 11h26	10'	Situação Lúdica	2 equipas: Jogo polo aquático. Objetivo: colocar bola em cima da cadeira	
11h28 11h30	2'	Retorno à calma	- Balanço da aula; - Introdução da aula seguinte.	

Apêndice XIII - Projeto de Saída de Campo

Dia: 01/04/2022

Saída: 8h40 do Complexo Desportivo das Laranjeiras

Hora de regresso: 9h40 (chegada à ESL às 10h05)

Local: Portas da Cidade

Equipamento: T-shirt ESL

Ida e regresso: Avenida do mar (CDL)

Atividade no local: Jogo tradicional das sacas com perguntas acerca de Gonçalo Velho

Atividades após a saída de campo: Composição em português acerca das emoções, o que aprenderam e o que gostaram; Composição em francês acerca das emoções, o que aprenderam e o que gostaram.

Equipa 1: Clara, João, Henrique, Ana, Marlon, Gonçalo e Soraia

Equipa 2: Letícia, Hugo, Marco, Leandro, Tatiana e Frederico

Perguntas

1. Ano de nascimento de Gonçalo Velho Cabral.
2. Que ilhéu ou ilhéus terá descoberto Gonçalo Velho Cabral?
3. Quais foram as ilhas onde terá desembarcado primeiro?
4. Em que ano desembarcou nas ilhas de São Miguel e Santa Maria?
5. Gonçalo Velho foi comendador das ilhas dos Açores entre 1443 e 1455, altura em que se ausentou para Portugal, pedindo ao infante D. Henrique para nomear como capitão de Santa Maria e São Miguel, quem?
6. Em que ano morreu Gonçalo Velho Cabral?

Gonçalo Velho

Nascimento: 1400

Morte: 1460

Embora seja comumente referido como **Gonçalo Velho Cabral** em fontes bibliográficas posteriores, é apenas como **Gonçalo Velho** que é mencionado na documentação coeva, muito embora fosse filho de Fernão Velho e de sua esposa, Maria Álvares Cabral.

A mando do Infante, terá descoberto os Ilhéus das Formigas em 1431, na sequência de uma primeira viagem para localizar as ilhas avistadas pelo piloto português Diogo de Silves, em 1427. Terá desembarcado nas ilhas de Santa Maria e de São Miguel (Açores), em 1432, nas quais introduziu gado miúdo, a saber, ovelhas. O povoamento de ambas, entretanto, só foi iniciado

quando, na qualidade de capitão do donatário, se dirigiu inicialmente a Santa Maria com colonos (1439) e depois a São Miguel (1444). Neste período promoveu queimadas e doou vastas sesmarias a parentes e criados fiéis.

A 3 de abril de 1443 Afonso V de Portugal, a pedido do Infante, privilegiou-o, por cinco anos, como Comendador das ilhas dos Açores, bem como aos seus povoadores, isentando-os do pagamento da dízima e de portagem de todas as coisas que trouxessem dessas ilhas para o reino.

Embora o cronista Gaspar Frutuoso atribua o descobrimento das sete ilhas dos Açores (ou seja, as ilhas dos Grupos Oriental e Central) a **Gonçalo Velho**, a moderna historiografia contesta essa informação uma vez que se acredita que, a ter descoberto alguma ilha do arquipélago, terão sido apenas as ilhas do Grupo Oriental.

O historiador Manuel Monteiro Velho Arruda, sobre ele informa que:

"Gonçalo Velho é quem inicia no arquipélago açoriano o povoamento no século de quatrocentos. De facto já era conhecido na história dos nossos feitos heroicos, como companheiro de D. Pedro e D. Duarte de Menezes, tendo provado pela espada em Marrocos e pela audácia em navegar além do cabo Não, os seus múltiplos méritos, nem nesses tempos cavalleirescos a 'cavalaria dos mares' seria inferior à de terra. Tinha um nome feito entre as suas gentes e por tal fora escolhido para a exploração e colonização deste arquipélago. A sua estrutura moral seria a recomendação para o cargo enérgico e decisivo de governar as gentes de desvairada origem que a estas ilhas aportaram e que ele pela sua têmpera poderia domar e na justiça aplicar as sanções necessárias. Iniciou em todo o Arquipélago juntamente com os 'homens sabedores do mar' a sua exploração e, demarcou-o de forma que todas as vezes que a ele se quis voltar, isso se fez com a ciência já do alto que ele e os da sua campanha possuíam, e de cujas explorações os debuxos da carta de Valsequa (1439) e de Soligo (1455?) são a mais perfeita expressão de que, na crosta terrestre, estas ilhas ficavam de vez, para a geografia moderna, cientificamente cartografadas."

Por volta de 1455 Gonçalo Velho ausentou-se para as suas comendas em Portugal. Quando l chegou, terá pedido ao então donatário, ainda o Infante D. Henrique, para nomear como capitão de Santa Maria e São Miguel ao seu sobrinho, Nuno Velho. Entretanto, ainda em 1460 uma carta do próprio Infante afirma que Gonçalo Velho era "*Capitão por mim em minhas ilhas de Santa Maria e São Miguel dos Açores*". Não sabemos quando se retirou e deixou a capitania das duas ilhas, mas tão somente que, após a morte do Infante (1460), o seu herdeiro, o Infante D. Fernando, entregou-a a outro sobrinho de Gonçalo Velho, João Soares de Albergaria.



Apêndice XIV – Termo de Autorização Saída de Campo

Exmo.(a) Senhor(a)

Encarregado(a) de Educação

No âmbito de uma tarefa de Estágio Pedagógico na área de Direção de Turma, será realizado no dia 1 de abril das 8h30 às 10h15, a saída de campo à estatua do Gonçalo Velho, nas Portas da Cidade.

Neste sentido, venho por este meio solicitar autorização para que o(a) seu (sua) educando(a) integre a saída de campo.

Agradecendo desde já a sua colaboração, despeço-me com os melhores cumprimentos.

A docente de Ed. Física,

Rita Santos

Eu, Encarregado(o) de Educação do(a) aluno(a), _____, declaro que autorizo o (a) meu(minha) educando(a) a sair da escola para participar na saída de campo.

Ponta Delgada, ____ de _____ de 2022.

O(A) Encarregado(a) de Educação

Apêndice XV – Projeto das ADE

DESPORTO ESCOLAR

ATIVIDADES DESPORTIVAS ESCOLARES

No contexto dos princípios que orientam o Projeto Educativo da Escola, o respeito, a justiça, a solidariedade e a responsabilidade são valores essenciais ao desenvolvimento integral do indivíduo enquanto cidadão ativo e participante na sociedade que deve ajudar a construir.

Deve a Escola promover a ocupação positiva de tempos livres dos alunos, no sentido da aquisição de hábitos de vida saudável e desenvolvimento de valores fundamentais como o espírito de grupo, a solidariedade e tolerância.

As Atividades Desportivas Escolares constituem-se como meio privilegiado de oferta de prática desportiva na Escola, representando o primeiro nível do Desporto Escolar na Região, com enquadramento legal na Portaria n.º 75/2014 de 18 de novembro.

Linhas de força

Oferta de atividades físicas e desportivas

Promover a ocupação positiva dos tempos livres dos alunos, no sentido da aquisição de hábitos de prática desportiva, estilos de vida saudável e desenvolvimento da solidariedade e espírito de grupo.

Participação da comunidade educativa

Reconhecimento pela comunidade educativa da importância e valor educativo das atividades propostas, através dum maior acompanhamento e participação ativa.

Reconhecimento do mérito

Reconhecer o mérito desportivo e o mérito da participação numa perspetiva multidisciplinar, valorizando a apresentação e organização das equipas, a disciplina e o rendimento escolar.

1- Objetivos

- a) Proporcionar aos alunos a prática de atividades físicas e desportivas que deem resposta às suas motivações e contribuam para o seu desenvolvimento global, fomentando a ocupação criativa dos tempos livres e hábitos de vida saudável.

- b) Contribuir para o desenvolvimento do espírito lúdico, recreativo e desportivo, fomentando a vivência de boas relações interpessoais e do correto espírito competitivo onde prevalecem valores como a lealdade, a fraternidade e justiça.
- c) Proporcionar aos alunos o enquadramento em tarefas de organização desportiva.
- d) Contribuir para a formação das Seleções representativas da escola no âmbito da participação em eventos e competições inter-escolas.
- e) Proporcionar aos alunos uma maior envolvimento entre as turmas.

3 - Atividades a desenvolver

As atividades a desenvolver devem procurar ir ao encontro das motivações dos alunos, desempenhando assim uma função motivadora de incentivo à participação desportiva na escola, nas mais diversas funções, nomeadamente como atleta, árbitro, cronometrista, etc.

Deve também a Escola dar a conhecer aos alunos um leque diversificado de atividades, contribuindo assim para uma melhor cultura desportiva.

As atividades a desenvolver na Escola, serão de carácter lúdico, recreativo e de orientação desportiva, podendo assumir as seguintes formas:

- Desportos coletivos - Quadro competitivo para os escalões sub15 e > 16 anos, masculino/feminino ou misto;
- Desportos individuais - Quadro competitivo para os escalões sub15 e > 16 anos, masculino/feminino ou misto;
- Atividades desportivas pontuais em parceria ou não com Associações de modalidade. (Badminton, Atividades de exploração da natureza, BTT, Golfe, Tiro com Arco, etc.)
- A definição do género relativo aos quadros competitivos é reportada para os regulamentos específicos produzidos para cada atividade.

4 - Divulgação e inscrições

Todas as atividades serão promovidas e divulgadas aos alunos através da afixação de cartazes em local próprio, contendo toda a informação útil, a qual deverá ser reforçada nas várias turmas pelos professores de Educação Física.

5 – Organização das Atividades do Desporto Escolar

Atividades	Objetivos	Data
<i>Cross Running</i>	Seleção dos alunos para o corta-mato escolar.	20 de dezembro
Corta-Mato	4 Microciclos de treino (desenvolvimento da resistência aeróbia)	A definir
Microciclos - Unidades Didáticas de Atletismo	Preparar os alunos para o mega salto/sprint - Fase de Ilha - Desenvolvimento da resistência anaeróbia - Técnica de salto	A definir (fev/mar)
Treino de captação/preparação para a XXV Supertaça Escolar	Preparar os alunos para as diferentes modalidades da Supertaça	24 a 27 de maio
Rally Desportivo	Conciliar os saberes desportivos com a atividade física	A definir (4/6 abril)
Observações	<i>Cross Running</i> aberto a toda a comunidade escolar Microciclo destinado às turmas (7ºA, 7ºB, 8ºA, 8ºB) e alunos que se destacam na aptidão física	

6 - Condições de frequência e participação dos alunos

O enquadramento e participação nas atividades de carácter desportivo e competitivo realizar-se-á de acordo com os regulamentos específicos de cada uma, sempre com o acompanhamento dos professores responsáveis e dos árbitros em atividade.

Os alunos inscrevem-se nas atividades propostas, constituindo-se em equipa, por género feminino e masculino, de acordo com os escalões etários propostos e utilizando as fichas criadas para o efeito, ou individualmente no caso de evento pontual.

O mérito desportivo, assim como a disciplina e organização das equipas e o sucesso escolar, serão premiados em cerimónia a realizar na escola, com a presença do órgão de Gestão.

7 - Recursos humanos e materiais

Humanos

- Três docentes com 90 minutos semanais em componente não letiva.
- Três professores estagiários.

Materiais

- Instalações e equipamentos desportivos do CDL.
- Material desportivo da ESL.

8 - Acompanhamento e avaliação

- Acompanhamento presencial das atividades.
- Reunião mensal com os docentes envolvidos.
- Fichas de jogo e relatórios de arbitragem.
- Relatório final.

Apêndice XVI – Regulamento do III Cross Running

REGULAMENTO

DEFINIÇÃO

O III Cross Running é uma proposta do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras, com a organização dos núcleos de estágio da Universidade Lusófona, Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e do Porto e a turma do 12º D do curso técnico de Apoio à Gestão Desportiva.

OBJETIVOS GERAIS

- ☐ Detetar jovens dotados para as provas de resistência;
- ☐ Contribuir através da prática desportiva formal, o desenvolvimento da formação humana e desportiva dos jovens;
- ☐ Promover uma competição saudável, sem condutas antidesportivas;
- ☐ Respeito pela Natureza e participantes na prova.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ☐ Proporcionar a um número cada vez mais numeroso de jovens, a oportunidade de praticar atividades de caráter aeróbio;
- ☐ Promover um desenvolvimento harmonioso das capacidades motoras e psicossociais dos alunos;
- ☐ Proporcionar aos participantes a possibilidade de valorizar o seu processo educativo através das atividades de crédito.

LOCAL, DATA E HORA

A prova realizar-se-á no espaço Super Heróis, anexo ao Estádio de São Miguel, num percurso delimitado para o efeito, no dia 20 de dezembro de 2021 pelas 9h00, com a duração prevista de operacionalização de 4 horas.

A prova apresenta diferentes obstáculos durante o seu percurso. Os alunos devem ultrapassar os obstáculos com sucesso, caso não consigam ultrapassar os mesmos, serão submetidos a exercícios alternativos estipulados em cada estação, sob orientação de um Professor de Educação Física.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- ☐ Entrega dos respetivos termos de autorização devidamente preenchidos;
- ☐ Esta prova é dirigida a todos os alunos matriculados no Ensino Básico e Secundário da Escola Secundária das Laranjeiras;
- ☐ Na participação é obrigatório o uso do equipamento adequado, que é da inteira responsabilidade de cada participante;
- ☐ Os participantes podem estar acompanhados de líquidos hidratantes;
- ☐ Os participantes podem fazer-se acompanhar de um sistema de som (ex: telemóvel e auricular), desde que não condicione os movimentos naturais da corrida.

INSCRIÇÕES

As inscrições serão efetuadas junto de todos os Professores de Educação Física até ao dia 13 de dezembro de 2021.

ESCALÕES ETÁRIOS

MASCULINOS/FEMININOS			
HORARIO	ESCALÕES	ANO DE NASCIMENTO	DISTÂNCIA *
9H30	ESCALÃO 1	2008 / 2007	1 VOLTAS
10H15	ESCALÃO 2	2006 / 2005	2 VOLTAS
11H00	ESCALÃO 3	2004 e anteriores	3 VOLTAS

* As distâncias para cada escalão e sexo serão, aproximadamente as seguintes:

- **Escalão 1:** 1200m (Masculino e Feminino);
- **Escalão 2:** 2400m (Masculino e Feminino);
- **Escalão 3:** 2400m (Feminino) e 3600m (Masculino).

CLASSIFICAÇÕES

Serão elaboradas classificações individuais (ambos os sexos e por escalão). Estas por sua vez serão afixadas nas vitrines da escola.

PRÉMIOS

Serão entregues troféus aos três primeiros de cada escalão e sexo e diploma de mérito do 4º até ao 10º classificado. A cerimónia de entrega dos prémios será no final da prova.

DESCLASSIFICAÇÕES

Os participantes serão desclassificados se:

- Prejudicar intencionalmente os demais concorrentes;
- Receber apoio externo indevido;
- Incumprimento da distância regulamentada.

ORGANIZAÇÃO

A organização do evento é da responsabilidade do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras, envolvendo os alunos dos cursos Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva.

A organização garantirá o transporte de e para a ESL para todos os participantes. Será ainda, fornecido um pequeno lanche após o evento.

Apêndice XVII – Microciclos dos Corta-Mato, Mega Salto e Mega Sprinter

Fase Escola Corta-Mato, Mega Salto e Mega Sprinter

Microciclos 12/01 a 02/02

Treino de velocidade de reação

- a) Pliometria
- b) Sprints com sinal
- c) Treino de técnica de corrida e técnica de salto

Treino de velocidade de aceleração

- a) Arranques a partir da posição de pé ou de posições variadas (joelhos, agachado, etc);
- b) Arranques a partir da deslocação (trote, corrida) e após mudanças de direção (após apito);
- c) Arranques em perseguição de um colega colocado à frente.

O volume deve ser reduzido, a intensidade deve ser elevada, as pausas devem ser recuperadoras e a fadiga deve ser evitada

Treino da velocidade máxima

Baseado no método de repetição

- a) a intensidade deverá ser submaximal a maximal (95% a 100%) – só através de uma estimulação nervosa elevada é possível treinar a velocidade máxima;
- b) as distâncias devem ser iguais às da competição;
- c) a pausa deve ser de recuperação;
- d) o número ótimo de repetições situa-se próximo das 6 em velocidade maximal a submaximal

Plano de microciclo

12 de janeiro	quarta-feira	Treino de corta-mato, mega sprinter e mega salto
19 de janeiro	quarta-feira	Treino de corta-mato, mega sprinter e mega salto
26 de janeiro	quarta-feira	Treino de corta-mato, mega sprinter e mega salto
2 de fevereiro	quarta-feira	Treino de corta-mato, mega sprinter e mega salto
9 de fevereiro	quarta-feira	Prova de corta-mato
16 de fevereiro	quarta-feira	Prova de mega sprinter e mega salto

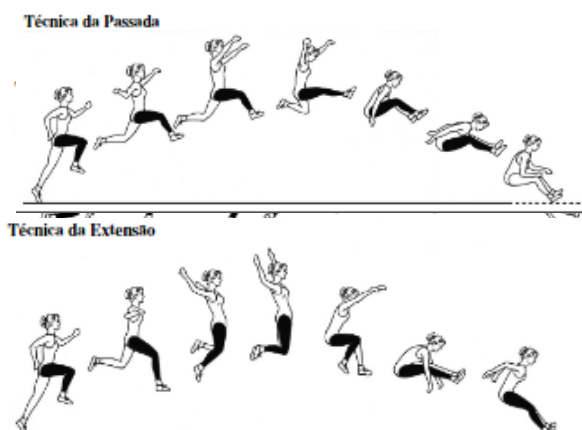
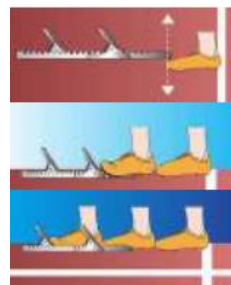
Microciclo de Corta-mato, mega salto, mega sprinter

Mês	Janeiro					Fevereiro	
Tipo de Microciclo	Microciclo de Carga						
Dia da Semana	Quarta	Quinta a Terça	Quarta	Quinta a Terça	Quarta	Quinta a Terça	Quarta
Dia da Semana	12	13 a 18	19	20 a 25	26	27 a 1	2
Conteúdo	Técnica 30%	Folga/Descanso	Treino de corta-mato, mega sprinter e mega salto	Folga/Descanso	Treino de corta-mato, mega sprinter e mega salto	Folga/Descanso	Treino de corta-mato, mega sprinter e mega salto
	Físico 70%						
Volume	50%						
Intensidade	85%						

Técnica 30%

Corta-Mato – Coordenação dos Membros Inferiores com os Membros Superiores; Amplitude na passada de corrida; Foco no terço anterior do pé; Comprimento da passada.

Mega Sprinter – Foco no terço anterior do pé; Coordenação dos Membros Inferiores com os Membros Superiores; Partidas em pé e em blocos (em caso de chuva segundo regulamento); Reagir rapidamente ao sinal de partida; Subida dos joelhos na passada de corrida; Controlar a inspiração e expiração; Reforço no delineamento do corredor.



Mega Salto – Corrida preparatória (aumento da velocidade); Fase de Chamada/Impulsão; Fase de voo (técnica de passada, técnica de extensão e técnica de tesoura); Fase de recepção; Saída da caixa de areia (sair pela frente da caixa);

Plano de Treino – Corta-Mato, Mega Salto e Mega Sprinter

Plano de treino		
Nº de alunos previstos: 35 alunos		Espaço: Pista de Atletismo
Data: 26/01/2022	Hora: 14h30-16h	Duração: 90'
Recursos materiais: Mini barreiras, arcos, cordas, sinalizadores, rodo		
Objetivos: Preparação dos alunos para as provas de mega salto, mega sprinter e corta-mato para a fase de ilha.		

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Critérios de Êxito/Componentes Críticas
T	P			
Parte Inicial da Aula				
14h30 14h45	15'	Preleção inicial Ativação geral dos alunos	Diálogo com os alunos sobre a organização do treino e os objetivos Tabata Resistência Cardiorrespiratória (30 segundo de trabalho, 15 de descanso) Anexo I	-Boa amplitude de movimentos; -Velocidade controlada para prevenção de lesões.
Parte Fundamental da Aula				
14h45 15h05	20'	Técnica de corrida Técnica de salto em comprimento	-Skipping -Tempo de reação -Velocidade de reação -Fase de chamada -Fase de voo -Fase de receção	Técnica do skipping 1. Apoio ativo na zona médio-anterior do pé. 2. Na receção, os apoios devem realizar-se próximo da projeção vertical do centro de gravidade 3. Extensão do segmento de impulsão. 4. A ação do pé de apoio no contacto com o solo deve ser de cima para baixo e da frente para trás. Palavras-chave: 1/3 anterior do pé Elevar os joelhos Coordenação MS e MI
15h05 15h35	30'	Método de treino “Fartlek” (cortamento)	-100m corrida – 100m a trote -200m corrida – 200m trote	Corrida Partida: -Perna de trás é puxada para a frente, enquanto a perna da frente faz uma extensão completa, promovendo a impulsão do corredor para a frente

		Treino de velocidade e explosão Treino de salto em comprimento	-300m corrida – 300m trote -400m corrida – 400m trote (ou Nx400m com 90' descanso) -Pliometria -Agachamento com salto (séries de 10) -Sprints de 40 metros (30 segundos de descanso) -Mudanças de direção -Corrida em barreiras (aumento da passada) -Galopes -Salto em pés juntos para a areia -Saltos com balanço curto -Galopes com salto na caixa -Saltos complexos com balanço médio -Sequência completa	-Manter tronco inclinado para frente Aceleração -Elevar o tronco até à posição vertical. -Durante os primeiros apoios o atleta deve manter uma frequência elevada -Coordenação dos membros inferiores e superiores. Velocidade Máxima -Apoiar apenas 1/3 do pé. -Dirigir o olhar para a frente -Correr em linha reta Chegada à meta -O atleta deve inclinar o tronco e a cabeça à frente. -Não reduzir a velocidade antes de passar a meta Salto em comprimento Na corrida de balanço deve-se: - Realizar seis a dez passadas em aceleração progressiva; - Olhar em frente; Na chamada: - Colocar o pé de chamada na tábua de chamada; - Manter o tronco na vertical; - Elevar o joelho contrário ao pé da chamada e, com a ajuda dos membros superiores, prepara-se a fase de voo; No voo: - Projetar o corpo bem para cima - Lançar o MI livre para a frente e para cima. - Puxar os MS p/ frente. Na queda: - Puxar os MI p/frente. - Receção c/os 2 pés
15h35 15h50	15'	Corrida continua (Cortamato) Sprint (40m) Salto em comprimento	-15 minutos de corrida continua -5x sprints de 60 metros -Saltos em comprimento (sequência completa)	Palavras-chave: 1/3 anterior do pé Elevar os joelhos Coordenação MS e MI

Parte Final da Aula				
15h50 16h00	10'	Baixar a frequência cardíaca	-Balanço do treino -Referir pontos fortes e pontos fracos a melhorar dos atletas -Programa de flexibilidade	-Seguir as orientações do professor - Os atletas mantêm uma postura corporal correta, sem forçarem outras partes do corpo para além das pretendidas.

Justificação das alterações efetuadas

Este microciclo foi programado para ser realizado na primeira semana de janeiro. Contudo, devido a fatores extrínsecos, este terá de ser reajustado. Após informação da Direção Regional da Educação, as datas da realização das provas terão de ser reajustadas, dependendo da disponibilidade da Escola Secundária das Laranjeiras e dos Serviços de Desporto de São Miguel. Deste modo, e como a primeira semana de janeiro foi submetida ao adiamento das aulas, este microciclo passa para a semana seguinte, sabendo que haverá alteração da data do mega sprinter e mega salto. No entanto, é necessário aguardar ordens superiores para saber a data da realização das provas e programar o microciclo para as respetivas datas.

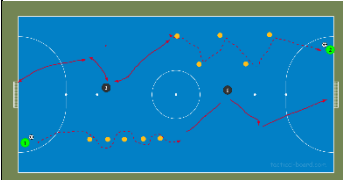
Apêndice XVIII – Planos de Microciclo de Futsal

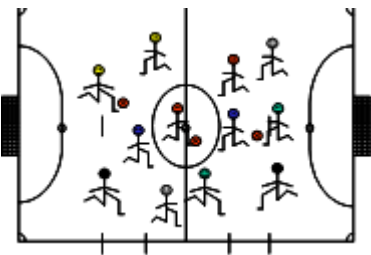
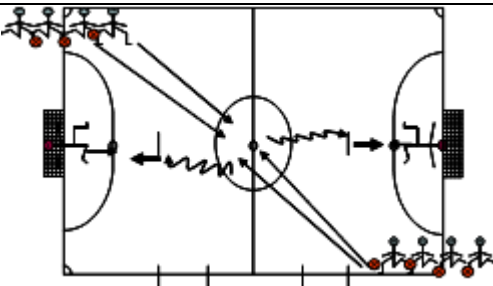
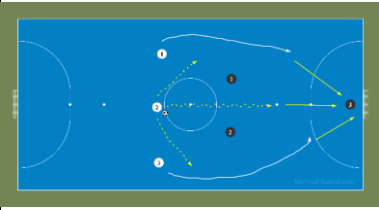
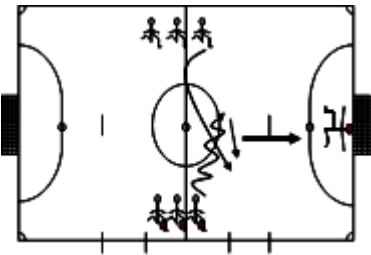
Plano de microciclo

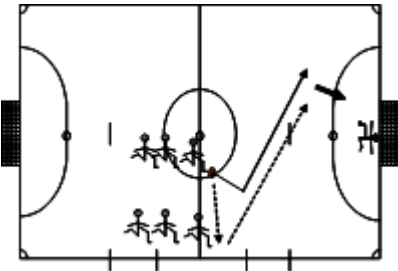
09 de fevereiro	quarta-feira	Ações coletivas elementares de 2 jogadores (sobreposição, diagonal, paralela);
10 de fevereiro	quinta-feira	Introdução aos princípios específicos da defesa (contenção e cobertura defensiva).
16 de fevereiro	quarta-feira	Cobertura ofensiva e mobilidade. Situações de superioridade numérica
17 de fevereiro	quinta-feira	Cobertura ofensiva e mobilidade – sobreposições
23 de fevereiro	quarta-feira	Defesa em losango
24 de fevereiro	quinta-feira	Coberturas ofensivas e defensiva
25 de fevereiro	sexta-feira	Torneio Quadrangular de Futsal

Plano de Treino

Plano de treino		
Nº de alunos previstos: 20 alunos		Espaço: Pavilhão
Data: 16/02/2022	Hora: 14h30-16h	Duração: 90'
Recursos materiais: Duas balizas, sinalizadores, coletes, dez bolas, escadas		
Objetivos: Cobertura ofensiva e mobilidade. Situações de superioridade numérica 2x1+GR; 3x1+GR; 3x2+GR.		

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Critérios de Êxito/Componentes Críticas
T	P			
Parte Inicial da Aula				
14h30 14h45	15'	Preleção inicial Ativação geral dos alunos	- Diálogo com os alunos sobre a organização do treino e os objetivos; - Tabata (40 segundos de trabalho, 15 de descanso).	
Parte Fundamental da Aula				
14h45 14h50	5'	Circuito técnico		

14h50 14h55	5'	Jogos dos pares		Formar conjuntos de dois jogadores. Em meio-campo, os pares tentam entre si manter a posse de bola, os pares que não têm bola tentam recuperá-la. Número de bolas tem que ser inferior ao número de pares
14h55 15h00	5'	Situação de 1xGR		
15h00 15h05	5'	Tomada de decisão 2x1+GR	Os atacantes devem decidir consoante a posição dos defesas.	
15h05 15h10	5'	Tomada de decisão 3x1+GR	Os atacantes devem decidir consoante a posição dos defesas.	
15h10 15h20	10'	Tomada de decisão 3x2+GR		3 colunas na linha final e duas filas no meio-campo. Linha final são os atacantes, linha do meio-campo são os defesas. Os atacantes devem decidir consoante a posição dos defesas.
15h20 15h27	7'	Sobreposição – ataque organizado		Duas colunas, uma de cada lado do campo, orientadas para uma baliza. O Jogador portador da bola faz condução para a zona central e o jogador sem bola faz sobreposição, recebendo-a e finaliza

15h27 15h35	8'	Diagonal		Duas colunas, uma de cada lado do campo, orientadas para uma baliza. O Jogador portador da bola faz passe para a ala e desmarca-se na diagonal recebendo o passe e finaliza. (Diagonal Simples)
15h35 15h50	15'	Jogo 5x5	4 Equipas. 2 estão a jogar e as outras duas estão a fazer trabalho físico. Jogos de 4 minutos ou 3 golos.	Trabalho físico 3 séries: - 35 saltos à corda; - 15 agachamentos; - 10 flexões
Parte Final da Aula				
15h50 16h00	10'	Baixar frequência cardíaca	a -Balanço do treino; -Referir pontos fortes e pontos fracos a melhorar dos atletas; -Programa de flexibilidade	-Seguir as orientações do professor - Os atletas mantêm uma postura corporal correta, sem forçarem outras partes do corpo para além das pretendidas.

Rita Santos

Estágio Pedagógico - Área 4 - Seminário

Documento Orientador

**A AVALIAÇÃO DOS JDC
– BASQUETEBOL – NA
ESCOLA**

Escola Secundária das Laranjeiras

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Ponta Delgada

2022

Caracterização JDC – Basquetebol.....	XLIX
Como avaliar os Jogos Desportivos Coletivos	LI
Caracterização Jogo Introdutório.....	LIII
Caracterização Jogo Elementar.....	LIII
Quadro de Níveis – JDC	LIV
Referências Bibliográficas.....	LVIII

Introdução

A importância que os JDC têm no currículo da EF dos alunos, está bem patente nos conteúdos dos PNEF, pois de alguma forma estão presentes desde o 1º ano até ao 12º ano. De facto, nos PNEF, o bloco dos jogos surge no 1º ciclo e deverá proporcionar aos alunos os fundamentos do Futebol, Basquetebol, Voleibol e Andebol, que serão posteriormente desenvolvidos ao longo dos 2º, 3º ciclos e ensino secundário. Por outro lado, as normas de referência para o Sucesso em Educação Física (Jacinto et al., 2001), referido por Comédias (2012, p.86) apontam para a obrigatoriedade do domínio de níveis do programa, sendo, pois, pertinente, a demonstração de competências por parte dos alunos na subárea dos JDC.

Neste sentido, para melhor entender como deverá a avaliação ser adequada, autêntica e eficaz nos JDC, e em particular no Basquetebol, é fundamental primeiro analisar e perceber o jogo de Basquetebol, bem como o que significa jogar bem.

Teodorescu, 1977; Parlebas, 1981; Dufour, 1983; Menaut, 1983; Teodorescu, 1983; Gréhaigne, 1989; Castelo, 1992; Pinto & Garganta, 1993; Ribas, 1994; Grosgeorge, 1996 citados por Silva, (1998, p.20) defendem “que a construção do conhecimento nos JDC se deve edificar a partir de perspectivas que se focalizem na lógica interna ou natureza do jogo”.

Esta lógica interna do jogo é, segundo Deleplace (1979) citado por Silva, (1998, p.20) “o produto da interação contínua entre as principais convenções do regulamento e a evolução das soluções práticas encontradas pelos jogadores, decorrentes das suas habilidades táticas, técnicas e físicas”. Esta perspectiva é corroborada por Comédias (2012), quando refere que nos JDC de invasão, como é o caso do Basquetebol,

“uma equipa invade o campo da equipa adversária, e executa habilidades abertas, em ambiente de incerteza e imprevisibilidade (Konzag, 1991), luta pela posse de bola e utiliza predominantemente trajetórias de circulação de bola (Garganta,1998), com cada um dos seus elementos tentando ultrapassar ou evitar obstáculos móveis, abrاندando ou parando a progressão dos adversários, procurando produzir incerteza nos opositores e reduzi-la para os colegas de equipa e aceitando o projeto coletivo, dando com as suas ações o melhor pelo grupo (Gréhaigne et al.,2005).” (Comédias, 2012, p 88)

Segundo Silva (1998), ao longo de muitos anos, a técnica foi entendida como o elemento basilar para a aprendizagem e desenvolvimento da ação de jogo nos JDC. De acordo com Comédias (2012), nos últimos trinta anos, o processo de aprendizagem e consequentemente de avaliação dos JDC e do Basquetebol em particular, passou a ter como elemento basilar o próprio jogo, em que deverão ser resolvidos os problemas que vão sendo colocados, deixando-se de parte o ensino analítico, “isolado e descontextualizado das técnicas” (p 91). Araújo (1992), citado por

Silva (1998) defende que os processos motores integrados na dimensão gestual da técnica, são uma pequena parte da ação de jogo, já que no decorrer do mesmo, uma dada técnica é utilizada em função do contexto que lhe é colocado na altura. Com efeito, “os jogadores recorrem a formas de execução cujas características são ditadas pela natureza do confronto” (Silva, 1998, p 23).

Comédias (2012) sublinha que estes modelos que preconizam um ensino mais autêntico dos JDC, fizeram surgir a necessidade de metodologias de avaliação também mais autênticas e em conformidade com aquela forma de ensinar.

Se por um lado o basquetebol sempre esteve e continua a estar presente na minha vida enquanto atleta, por outro, é o primeiro ano em que fui confrontada com um novo papel, ao assumir a função de professora estagiária de EF. Desempenhei esta nova função, com o óbvio objetivo de fazer o melhor possível, ou seja, operacionalizar a conceção sobre a qual assenta a filosofia dos PNEF – permitir aos alunos “a apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos (...) elevação das capacidades do aluno (...) formação das aptidões, atitudes e valores (...) proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada – intensa, saudável gratificante e culturalmente significativa.” (Jacinto, J., Mira, J., Carvalho, L., & Comédias, J. 2001 p 4).

Tendo consciência de que o êxito do ensino das várias matérias em geral e do basquetebol em particular, depende da conjugação de um conjunto variado de fatores (como sejam a formação académica e experiência profissional - variáveis de presságio -, objetivos e conteúdos de ensino, os princípios metodológicos e normas de avaliação - variáveis de programa -, características da turma em geral e dos alunos, nível de motivação, níveis de competência inicial dos alunos e material didático - variáveis de contexto), coloquei um particular foco nas variáveis que dependiam da minha intervenção, isto é, nos princípios metodológicos, conteúdos de ensino e respetiva avaliação, que segundo Comédias (2012), para ser autêntica deve estar alinhada com a forma de ensinar. Assim, tendo isto em mente, o objetivo deste seminário centra-se em última análise, em deixar uma sugestão concreta (de acordo com alguns especialistas na matéria), de como proceder a uma avaliação eficaz, fiável, válida e autêntica do basquetebol na escola.

Para atingir aquele propósito, o processo deste seminário iniciar-se-á com a caracterização dos JDC em geral e do basquetebol em particular, salientando as características chave que fazem com que a abordagem deva ser mais global e em contexto de jogo, ao invés do que em situações meramente analíticas, sendo que, como referido anteriormente a avaliação deve estar de acordo com essa abordagem global do jogo. De seguida irei debruçar-me sobre a questão de como avaliar

os JDC para posteriormente esmiuçar, já na matéria Basquetebol, a caracterização dos níveis de jogo introdutório e elementar, recorrendo para isso a pequenos vídeos elucidativos. Com base nos quadros de referência das modalidades (basquetebol e restantes JDC), com a respetiva caracterização por níveis do programa (I/E/A), iremos proceder à análise dos vídeos e respetiva avaliação (colocando o jogo e os alunos no respetivo nível de programa). Na parte final proceder-se-á à análise e discussão do tema apresentado.

Caracterização JDC – Basquetebol

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) de invasão são modalidades desportivas que têm como principal característica um confronto entre duas equipas, que se dispõem pelo espaço de jogo com movimentações de transição ofensiva e defensiva com o intuito de atingir o objetivo do jogo, conquistando num determinado espaço de tempo a vitória (Garganta, 1998 citado por Silva e Junior, 2005).

De acordo com Bayer, (1969 e 1976) citado por Mogadouro (2012) os JDC, com enorme expressividade de prática a nível nacional e mundial, contam atualmente com uma crescente taxa de adesão quer em crianças e jovens e caracterizam-se, principalmente pelos seguintes critérios:

1. O elemento do jogo (na maior parte das vezes uma bola);
2. O espaço de jogo ou campo;
3. Um objetivo a atingir (por exemplo, no caso do basquetebol, o cesto);
4. As regras do jogo que devem ser respeitadas;
5. Os colegas da equipa que cooperam nas ações do jogo;
6. Os jogadores que tentam anular as ações do adversário;
7. O público;
8. O árbitro que faz cumprir as regras do jogo.

Apesar de existirem algumas particularidades, Almond (1986) citado por Grehaigne e Godbout (1995) defende que os jogos de equipa admitem três aspetos fundamentais:

a) A relação de forças: em que um grupo de jogadores enfrenta um outro grupo, trocando um objeto;

b) A escolha de habilidades motoras: os jogadores devem dominar um conjunto de respostas motoras através da experiência do seu cotidiano ou de situações de exercitação específica;

c) As estratégias individuais ou coletivas: decisões tomadas em grupo com base num modelo particular a fim de superar o adversário.

Assim, Almond (1986b) classificou os jogos da seguinte forma:

INVASÃO Podem ter alvo focado (baliza ou cesto) ou alvo aberto (linha)	Mão	Basquetebol Andebol Corfebol Pólo Aquático
	Pé	Futebol Futebol Americano Rugby
	Stick	Hóquei Hóquei em patins Hóquei no gelo Pólo
REDE/PAREDE Campo dividido ou partilhado	Rede/raquete	Badmington Ténis Ténis de Mesa
	Rede/mão	Voleibol
	Parede	Squash Pelota
CAMPO/MARCAÇÃO EM CORRIDA		Basebol Softbol Cricket
ALVO Podem ser com oposição ou não.		Golfe Curling Bowling Bilhar Snooker

Quadro 3: Classificação dos jogos segundo Almond (1986b)

Existem vários fatores que são comuns aos jogos de invasão sendo eles:

- Cooperação;
- Regras principais;
- Receção enquadrada;
- Finalização
 - Lançamento na passada (basquetebol);
 - Remate (andebol e futebol);
- Condução se há espaço;
- Desmarcação à distância do passe;
- Decisões
 - Tripla ameaça – rematar, conduzir ou passar;
- Defesa

- Colocação entre alvo e adversário)

Sendo assim, interessa-nos neste tipo de jogos, compreender quem são os bons jogadores. De acordo com o autor Gréhaigne et al. (2005) citado por Comédias (2012), os bons jogadores são aqueles que durante o jogo, com a frequência e nos momentos apropriados, selecionam e executam bem as ações mais adequadas. O bom jogador “consegue avaliar a presença duma situação potencial em que se pode adquirir vantagem e percebe, em cada momento, o que é bom para a sua equipa e mau para o adversário.” (Gréhaigne et al. 2005 citado por Comédias 2012, p.89)

Como avaliar os Jogos Desportivos Coletivos

Segundo o autor Gréhaigne (2005), só em situações baseadas no jogo é que se dá o melhor pelo grupo, havendo dimensões sociais que determinam o nível da cooperação que permite enfrentar os opositores. Nas situações de jogo, cada jogador está dependente daquilo que todos os outros jogadores efetuam, ou seja, do desempenho coletivo de colegas e de adversários.

Vários autores (Bom, 1980; Lames & McGarry, 2007) afirmam que só nas situações baseadas no jogo existe um ambiente incerto e imprevisível que requer ajuste contínuo. Nestas situações, existem sempre opções para fazer e a necessidade de colocar a habilidade ao serviço dessas escolhas. Garganta (2009), defende que se fizermos as perguntas certas no instante certo, o jogo responde a todas as nossas questões.

Descontextualizar o uso de uma habilidade patenteia uma incapacidade de apreender a expressão total da própria atividade que é o jogo. Só a interpretação do uso das habilidades em situação de jogo, garante que se avalie a qualidade do seu contributo para a resolução dos vários e complexos problemas que nele sucedem.

Se fracionarmos o jogo nos seus constituintes, em tarefas simples e analíticas, perdemos a dinâmica do jogo.

Nazario (2005) citado por Comédias (2012) defende que avaliar as habilidades no jogo é mais rápido do que avaliar isoladamente as habilidades de cada aluno, salientando que o jogo fornece a evidência que o aluno não só sabe como fazer a habilidade, mas também sabe usá-la.

O termo jogo refere-se à atividade culturalmente relevante, jogo desportivo formal, e também, como referem diversos autores (Rink, French & Tjeerdsma 1996 citados por Comédias 2012), às formas simplificadas do jogo caracterizadas por poucos jogadores, regras menos complexas e equipamento modificado.

Assim, os Jogos Desportivos Coletivos são difíceis de avaliar pois possuem várias características que dificultam esse processo. Fazem parte dessas características a **abertura** - os problemas colocados no jogo -, **incerteza** – aumentá-la nos adversários e reduzi-la na nossa equipa - e **imprevisibilidade** - não se prevê o que vai acontecer nem a ordem dos acontecimentos -, habilidades que estão sujeitas à variação de ritmo, intensidade e amplitude geral. Há ainda muitas oportunidades de ação e de tomadas de decisão a realizar, tendo em conta as variáveis interativas no jogo.

Uma outra característica principal que dificulta a avaliação dos JDC passa pelo **desempenho coletivo**, ou seja, cada jogador está dependente do desempenho de todos os outros intervenientes no jogo (colegas e adversários). Esta dependência deve-se à interação de vários elementos nas relações de cooperação e oposição (diferenças significativas entre colegas de equipa/qualidade superior da oposição impedem a prestação individual).

A estrutura geral do jogo é a mesma, mas, as ações em si, não são repetíveis, devido aos diferentes contextos, situações, oponentes, dada a abertura e incerteza do jogo. Isto leva a que as ações a observar não ocorram com a frequência necessária, ou seja, a irrepetibilidade é, também, uma das principais características na dificuldade em avaliar os JDC.

Neste sentido, só em contexto de jogo é que é possível avaliar a qualidade do contributo individual para a resolução dos vários problemas que ocorrem no jogo (dá-nos a informação que o aluno não só sabe fazer a habilidade, mas também como usá-la). A situação de execução das habilidades de forma isolada não significa a sua execução na situação de jogo. É necessário saber fazer, quando fazer e porquê.

Então como avaliar?

Segundo Comédias (2012, p. 117-120) devemos avaliar: **do grupo para o indivíduo, do todo para as partes e do jogo para o jogador**

Do grupo para o indivíduo: a interação que se estabelece entre os elementos da equipa conduz a uma aprendizagem de grupo em que se comunica, se trocam ideias, e da qual irá resultar uma equipa enquanto entidade própria, cujo produto final consegue superar o que cada elemento da equipa conseguiria atingir se trabalhasse separadamente.

Do todo para as partes: o produto coletivo não é igual à soma de cada uma das partes, pois como defende Elias (1997) citado por Comédias (2012) “as partes constitutivas de um todo são interdependentes, estando organizados e integradas no todo.” De facto, o produto coletivo é mais

do que a mera soma das individualidades, integrando também as inter-relações e interdependências que se estabelecem no jogo. A equipa faz parte da essência do jogo e o aperfeiçoamento depende das práticas coletivas do grupo.

No jogo há sempre um produto coletivo que resulta da interação e relação entre os colegas de equipa e o adversário, o que irá permitir a identificação do nível de jogo, ou seja, o conjunto dos jogadores que estão nesse nível. Dever-se-á utilizar os indicadores de desempenho para enquadrar o nível de jogo e destacar quem não se enquadra nesse mesmo nível. Os critérios de avaliação são as referências específicas de cada jogador que, se cumpridos na totalidade, indicarão o nível que o aluno cumpre (**do jogo para o jogador**).

Caracterização Jogo Introdutório

Neste nível de jogo, a superioridade ofensiva é muito evidente, centrando-se aquele, essencialmente no ataque. Verifica-se constantemente progressões no campo e muitos lançamentos perto do cesto e/ou na passada não protagonizados (ou seja, são executados por diferentes jogadores). O ataque é sempre superior à defesa. Neste nível não há grandes preocupações defensivas pois, apesar da competência ser muito reduzida, só o facto de haver “corpos” em campo, já cria uma enorme dificuldade a quem ataca.

Assim, o professor deverá focar-se em dar competências ofensivas, sendo a atenção dada à defesa muito rudimentar (indicação que os miúdos devem andar aos pares – atacante e defesa).

No final deste nível, é esperado que existam muitas situações de finalização e que o ataque tenha vantagem sobre a defesa.

Os indicadores de observação de jogo, bem como os critérios de avaliação do jogador do Nível Introdutório, encontram-se expressos no Quadro de Referência dos JDC (p. 13).

Caracterização Jogo Elementar

No nível elementar, verifica-se já a organização da transição defesa-ataque em corredores. O jogo apresenta largura e profundidade, bem como o ataque organizado em 5 abertos.

Neste nível, deve-se oferecer aos alunos competências a nível defensivo para conseguir travar o êxito do ataque. Se houver sucesso defensivo, é necessário dar outros argumentos ao ataque como por exemplo: fintas.

Os indicadores de observação de jogo, bem como os critérios de avaliação do jogador do Nível Elementar, encontram-se expressos no Quadro de Referência dos JDC (p. 13).

Quadro de Níveis – JDC

Basquetebol	
I/E	<u>Situação de avaliação:</u> - 3x3 com duas tabelas (princípio da invasão) - campo reduzido: 28x15m (campos de basquetebol que estão desenhados à largura dos campos de andebol)
	<u>Indicadores de observação:</u> - Progressão no campo (“bola de cesto a cesto”) - Muitos lançamentos na passada (não protagonizados) <u>Critério de avaliação:</u> - Conhece as regras básicas - Coopera com os colegas de equipa - Sem bola, desmarcam-se à distância de passe - Com bola, decidem bem quando passar ou driblar - Lançam na passada, quando isolados - Reconhecem-se como defesas (colocam-se entre o adversário e o cesto) - Participam nos ressaltos defensivos - Após receber a bola, enquadram-se com o cesto.
E/A	<u>Situação de avaliação:</u> - 5x5 Campo inteiro
	<u>Indicadores de observação:</u> - Na transição defesa/ataque a bola é preferencialmente conduzida no corredor central - Ataque organizado (5 aberto – 2 extremos, 2 postes e 1 base) com circulação de posse de bola - Jogo com largura e profundidade - Muito movimentos sem bola em direção ao cesto - Luta permanente nos ressaltos - Muitas situações de 1x1. <u>Critério de avaliação</u> - Conhecem as regras - Cooperam com os colegas de equipa - Conseguem libertar-se do seu adversário direto - Trabalha para receber a bola - Passa e corta na direção do cesto - Repõe (“5 abertos”) - Aclara ao drible - Marcação (posição de base defensiva) - Participa nos ressaltos defensivos e ofensivos

Andebol	
I/E	<u>Situação de avaliação:</u> - Campo reduzido: 25X14m - Área de 5m (em semi-círculo) - Baliza - 1,80m - Bola afável, tamanho 0
	<u>Indicadores de observação:</u> - Progressão no campo (“bola de costa a costa”) - Muitos remates em salto (não protagonizados) <u>Critério de avaliação:</u> - Conhece as regras básicas - Coopera com os colegas de equipa - Com bola sabem quando passar ou driblar - Recebem a bola e enquadram-se ofensivamente - Quando isolados, rematam em salto - Realizam bem a pega na bola e armam o braço - Sem bola, desmarcam-se - Reconhecem-se como defesas colocando-se entre o adversário e a baliza
E/A	<u>Situação de avaliação:</u> - 5x5 - Campo reduzido: 32x18m - Bola nº 0 ou 1
	<u>Indicadores de observação:</u> - Muitos contra-ataques - Trapézio ofensivo com circulação de bola - Jogo com largura e profundidade - Jogo com muitas situações de um contra um - Muito contacto físico legal - Defesa permanentemente entre os atacantes e a baliza (em posição base defensiva) <u>Critério de avaliação</u> - Conhece as regras - Coopera com os colegas de equipa - Desmarcação rápida após a recuperação da bola - Ultrapassa o adversário direto explorando-o vertical e horizontalmente - Colabora na circulação de bola e faz compensações ofensivas - Faz marcação de vigilância e de controlo

Futebol	
I/E	<u>Situação de avaliação:</u> - 4x4 - Espaço amplo
	<u>Indicadores de observação:</u> - A bola já se encontra razoavelmente dentro de campo - Já há dispersão e não aglomeração de jogadores - Já há alguns remates <u>Critério de avaliação:</u> - Conhece as regras básicas - Cooperar com os colegas de equipa - Sem pressão: - recebe e enquadra-se ofensivamente - passa a quem estiver desmarcado - conduz a bola - quando isolado, remata - Desmarca-se à distância de passe - Decide bem quando fazer cada uma destas tarefas (passar, conduzir a bola ou rematar) - Reconhece-se como defesa, colocando-se entre o adversário e o alvo
E/A	<u>Situação de avaliação:</u> - 5x5 - Campo normal - 40x20m
	<u>Indicadores de observação:</u> - Muita posse de bola - Jogo com largura e profundidade - Qualidade nas execuções - Já se observa muitos remates - Defesa em posição base defensiva (entre o atacante e a baliza) <u>Critério de avaliação:</u> - Conhece as regras - Cooperar com os colegas de equipa - Capaz de manter a posse de bola quando pressionado - Passa, conduz e remata com qualidade - Decide bem quando realizar cada acção - Aclara à desmarcação do colega de equipa - Desmarca-se em apoio e ofensivamente (desmarcações de apoio são fundamentais para haver posse de bola no futebol) - Marca o adversário direto

Voleibol	
I/E	<u>Situação de avaliação:</u> - 2+2 com serviço por baixo - Serviço por baixo a 3 / 4,5 metros da rede - Rede a 2m - Campo sem linhas (jogo de cooperação)
	<u>Indicadores de observação:</u> - Bola no ar sem cair muitas vezes no chão (continuidade no jogo) - Quase todos os toques em passe de dedos <u>Critério de avaliação:</u> - Conhece as regras principais - Cooperar com os colegas de equipa - Desloca-se ao ponto de queda da bola - Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo - Serviço por baixo colocado para dar continuidade ao jogo
E/A	<u>Situação de avaliação:</u> - 4x4 - Campo reduzido: 12x6m - Rede entre os 2,10/2,15m
	<u>Indicadores de observação:</u> Dinâmica dos três toques - 2º toque, sobretudo na posição 3 - finalização intencional (deve pôr em causa a equipa adv.) - Qualidades das execuções (passe, manchete, serviço, remate) - Os jogadores em posição base defensiva. <u>Critério de avaliação</u> - Conhece as regras - Cooperar com os colegas de equipa - Serve por baixo ou por cima (para zonas de difícil receção) - Recebe em manchete ou passe - para dar continuidade ao jogo (preferencialmente para jogador na posição 3) - 2º toque que permita finalização - Finaliza intencionalmente com remate apoiado ou passe colocado

Referências Bibliográficas

Almond, L. (1986b). Reflecting on themes: A games classification. In R. Thorpe, D. Bunker, & L. Almond (Eds.), *Rethinking games teaching* (pp.71-72). Loughborough: University of Technology;

Bom, L. (1980). Da Actividade Lúdica à Formação Desportiva. In H. Barreto, E. Beja, L. Bom, F. Carreiro da Costa, C. Damas, T. Lima, et al. (Eds.), *Da Actividade Lúdica à Formação Desportiva: Seminário de Metodologia do Basquetebol* (pp. 19-44). Cruz Quebrada: ISEF;

Comédias, H. J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física – O problema dos Jogos Desportivos Coletivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa;

Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz nas atividades físicas no meio escolar? *Revista Horizonte*, vol. I, nº1, p. 22-26;

Duarte, R. S. (2017). Alguns Aspetos das Conceções e Práticas Avaliativas dos Professores de uma Escola do 2.º Ciclo do Ensino Básico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 79-109;

Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 81-89;

Gréhaigne, J. F., & Godbout, P. (1995). Tactical Knowledge in Team Sports From a Constructivist and Cognitivist Perspective. *Quest*, 47(4), 490-505;

Fentserseifer, P., Ristow, R., Borges, R. (2019). O ensino do basquetebol na educação física escolar: uma análise da compreensão de professores sobre a importância da tática e o trabalho desenvolvido nas aulas. *Revista Didática Sistemica* pp. 57-6;

Ferreira, A.. Ensinar os jovens a jogar... A melhor solução para aprendizagem da técnica e da tática. Faculdade de Motricidade Humana;

Freitas, B., Gaspar, M., Malho, H., Oliveira, R., Gouveia, E. (2017). O ensino dos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão: Um estudo de intervenção em alunos do 3º Ciclo. *Seminário Desporto e Ciência*;

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

Konzag, I. (1991). A formação técnico-tática nos Jogos Desportivos Coletivos. *Treino Desportivo, II sér.*, 19, 27-37;

Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(1), 62-79;

Mesquita, I. (2000). Modelação do Treino das Habilidades Técnicas nos Jogos Desportivos. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos* (pp.63-73). Porto: FCDEF-UP;

Mogadouro, A. M. (2012). Formação dos Jogos Desportivos Coletivos (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal). Retirado de <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/66194/2/22781.pdf>.

Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The game performance assessment instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231-243;

Santos, Y., Reis, C., Junior, A., Junior, D. (2021). O jogo no ensino do basquetebol. ResearchGate;

Silva, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspetivas e tendências. *Movimento – Ano IV – Nº8 – 1998/1*;

Silva, T. A. F., & Junior, D. R. (2005). Iniciação nas modalidades esportivas coletivas: a importância da dimensão tática. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 4(4), 71-93;



Apêndice XXI – Apresentação do Seminário



8. Anexos

Anexo 1 - Documento de Organização e de Gestão 2021/2022

ESLaranjeiras/DOG 2021/2022

ENQUADRAMENTO

O documento de organização e de gestão (DOG) define o regime de funcionamento do departamento de educação física e desporto e estabelece as normas gerais de organização, de funcionamento e de gestão e os procedimentos a observar na Escola Secundária das Laranjeiras em matéria referente à educação física e ao desporto.

O presente documento assenta na legislação em vigor e na respetiva regulamentação, a saber:

- ✓ **Decreto-Lei n.º 55/2018**, de 6 de julho, que estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens;
- ✓ **Decreto Legislativo Regional n.º 16/2019/A**, de 23 de julho – Currículo Regional de Educação Básica;
- ✓ Perfil dos alunos (PA) à Saída da Escolaridade Obrigatória;
- ✓ **Despacho n.º 6944-A/2018**, de 19 de julho, que estabelece a homologação das aprendizagens essenciais para o ensino básico;
- ✓ **Despacho n.º 8476-A/2018**, de 31 de agosto, que estabelece a homologação das aprendizagens essenciais para o ensino secundário;
- ✓ **Portaria n.º 55/2019**, de 28 de agosto de 2019, que estabelece os princípios e os procedimentos a observar na avaliação e certificação das aprendizagens e competências a desenvolver pelos alunos dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico regular, bem como os seus efeitos;
- ✓ Aprendizagens Essenciais em Educação Física para os Ensinos Básico e Secundário;
- ✓ Programas Nacionais de Educação Física;
- ✓ Regulamento Interno da Escola Secundária das Laranjeiras, aprovado em Assembleia de escola de 25 de setembro de 2019;
- ✓ Projeto Educativo da Escola Secundária das Laranjeiras, aprovado em Assembleia de escola de 25 de setembro de 2019.

O DOG é um documento elaborado pelos docentes que integram o Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras e que pretende ser o instrumento de trabalho uniformizador de critérios no desempenho docente e facilitador da integração de novos elementos na cultura da escola. Sendo um documento dinâmico é revisto todos os anos, sendo que, em 2021/2022, é constituído por sete capítulos e quatro anexos.

ÍNDICE

Capítulo I - Contexto Educativo

Capítulo II - Aprendizagens Essenciais

1. Referencial curricular para a construção das AE em articulação com o Perfil do Aluno (PA).
2. Operacionalização das AE na disciplina de Educação Física (EF) e referencial de sucesso no final de cada ano letivo (**Quadros 1 a 6**).

Capítulo III – Avaliação

1. Avaliação das AE.
2. Avaliação das AE na disciplina de educação física (**Anexo I, Anexo II e Quadro 7**).
3. Atividades de crédito como referencial de ponderação positiva na avaliação sumativa.
4. Avaliação sumativa no final de cada período/semestre e no final do ano na disciplina de EF do ensino regular, do PROFIJ e dos programas especiais (**Anexo III – Quadros 8 e 9**).
5. Situações particulares.
6. Avaliação sumativa das UFCD de carácter teórico/prático nos cursos de Técnico de Desporto e de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva (**Anexo III – Quadros 10 e 11**).
7. Avaliação sumativa da educação física nos cursos de Técnico de Desporto e de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva (**Anexo III – Quadros 12 e 13**).

Capítulo IV – Cursos de Técnico de Desporto e de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva do Ensino Profissional

1. Plano curricular do curso de Técnico de Desporto.
2. Plano curricular do curso de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva do ensino profissional.

Capítulo V – Atividades de enriquecimento curricular

Capítulo VI – Referencial Específico da EF e do Desporto no Regulamento Interno

Capítulo VII – Regimento do Departamento de Educação Física e Desporto

- Anexo I** Fichas de registo da avaliação formativa das Atividades Físicas por matéria.
- Anexo II** Protocolo e procedimentos dos testes de aptidão física
- Anexo III** Fichas de registo de hetero e de autoavaliação sumativa em educação física do ensino regular, do PROFIJ e dos programas especiais (**Quadros 8 e 9**);
Fichas de registo de hetero e de autoavaliação do ensino profissional das UFCD teóricas (**Quadros 10 e 11**) e da educação física (**Quadros 12 e 13**).
- Anexo IV – Caderno Anual:**
- a) Calendário escolar;
 - b) Inventário do material desportivo;
 - c) Constituição do corpo docente do departamento;
 - d) Horários dos docentes;
 - e) Mapas de utilização das instalações do Complexo Desportivo das Laranjeiras;
 - f) Projeto específico das atividades desportivas escolares (ADE);
 - g) Atividades do departamento incluídas no plano anual de atividades;
 - h) Modelo de registo da avaliação das atividades do PAA.

Capítulo I - Contexto Educativo

Inaugurada no dia 17 de dezembro de 1986, a Escola Secundária das Laranjeiras localiza-se na freguesia de São Pedro, 3 km a nordeste do centro da cidade de Ponta Delgada, na ilha de São Miguel, na Região Autónoma dos Açores.

Na escola existem vários serviços e serviços especializados de apoio à ação educativa, nomeadamente: administração escolar, biblioteca, anfiteatro, gabinete de apoio tecnológico, reprografia, papelaria, bufete, refeitório, sala de estudo, sala de alunos, sala de encaminhamento disciplinar, serviço de psicologia e orientação, núcleo de educação especial, equipa de educação para a saúde, gabinete de prevenção da violência e promoção da cidadania, gabinete do coordenador EPIS, equipa multidisciplinar e de apoio socioeducativo, etc.

Para as aulas de educação física e para as atividades de enriquecimento curricular a unidade orgânica conta com a cedência das instalações do Complexo Desportivo das Laranjeiras no horário das 08h30 às 17h35.

Este complexo desportivo é um espaço multifuncional anexo à escola, integrado no Parque Desportivo Regional. O Serviço de Desporto da Ilha de São Miguel, entidade que gere o Parque Desportivo de São Miguel encontra-se atualmente a funcionar no Complexo Desportivo das Laranjeiras.

A riqueza deste complexo desportivo expressa-se totalmente na quantidade e qualidade das instalações e equipamentos que aqui se podem encontrar, nomeadamente: pavilhão desportivo, com as dimensões 44x22 metros, com ar condicionado e bancada; sala de ginástica, com as dimensões de 21x21 metros; sala de judo, com as dimensões de 12x12 metros; piscina de 25 metros com água aquecida, ar condicionado e bancada; polidesportivo exterior, em piso de relva sintético; pista de atletismo, em piso sintético, com 6 corredores; sala de treino físico; campo de futebol relvado 100x64 metros com bancada; ginásio de ar livre.

No âmbito da educação física e do desporto as atividades letivas desenvolvem-se nos programas dos cursos do ensino regular no 3º ciclo e no secundário; no PROFIJ nível II e III e, no nível IV, no curso de Técnico de Desporto e no curso profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva; nos programas especiais - Despiste e orientação vocacional, Ensino pré-profissionalização e Programa ocupacional; e no ensino especializado em desporto.

Capítulo II – Aprendizagens Essenciais (AE)

1. Referencial curricular para a construção das AE em articulação com o Perfil do Aluno (PA)

Nos documentos APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS, do Ministério da Educação, estão expressas as aprendizagens previstas e que se referem a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas.

E nas áreas de competências do perfil dos alunos (ACPA) estão enunciadas dez áreas, a saber: *Linguagens e textos; Informação e comunicação; Raciocínio e resolução de problemas; Pensamento crítico e pensamento criativo; Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Sensibilidade estética e artística; Saber científico, técnico e tecnológico; Consciência e domínio do corpo.*

Para a disciplina de educação física (EF) o domínio organizador das AE estabelece-se em CONHECIMENTOS, CAPACIDADES e ATITUDES e desenvolve-se, em cada período letivo e para todos os anos de escolaridade, em três áreas:

- ✓ **Atividades físicas** nas matérias selecionadas em função dos documentos orientadores, dos programas, da especificidade e rotação pelas instalações, dos resultados da avaliação diagnóstico e das decisões do professor e/ou escolhas da turma estabelecidas no Plano Anual da Turma.
- ✓ **Aptidão Física** com o desenvolvimento da aptidão muscular e aeróbica, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.
- ✓ **Conhecimentos** com a aquisição de saberes dos temas estabelecidos para cada ano de escolaridade.

2. Operacionalização das AE na disciplina de EF e referencial de sucesso no final de cada ano letivo

- ✓ Quadro 1 – 7º ano
- ✓ Quadro 2 – 8º ano
- ✓ Quadro 3 – 9º ano
- ✓ Quadro 4 – 10º ano
- ✓ Quadro 5 – 11º ano
- ✓ Quadro 6 – 12º ano

Quadro 1 – Operacionalização das AE em EF e referencial de sucesso no final do 7º ano

Domínio	Sub Áreas	Matérias	Atividades	O aluno é capaz de: • nível Introdução a 5 matérias das Atividades Físicas, • Zona saudável Aptidão Física, • Conhecimentos
Área das Atividades Físicas	Jogos desportivos Coletivos	Andebol Voleibol Basquetebol Futebol	Exercícios critério Jogo	1 Matéria
	Ginástica	Solo Aparelhos Ritmica	Solo Aparelhos (boque, plinto, mini-tramp, barra fixa e trave) Ritmica: bola, arco, corda, fita	1 Matéria
	Atletismo-Patinagem-ARE-Outras	Atletismo	Velocidade - 60m Peso e/ou bola Comprimento Meio fundo	3 Matérias
		Natação	Crol Costas	
		Atividades de Combate ARE Badminton Orientação Outras	Em pelo menos uma matéria a definir no plano de turma	
Aptidão Física	-----	Aptidão muscular e aptidão aeróbia	Testes AF	Zona Saudável: 1 teste Ap. Aeróbia e 3 testes ap. neuromuscular
Conhecimentos	-----	Aptidão física e saúde Benefícios do exercício físico para a saúde Dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paraolímpicos	Fichas escritas/oral Trabalhos de grupo Relatórios Outros	Demonstra

Quadro 2 – Operacionalização das AE em EF e referencial de sucesso no final do 8º ano

Domínio	Sub Áreas	Matérias	Atividades	O aluno é capaz de: • nível Introdução a 6 matérias das Atividades Físicas, • Zona saudável Aptidão Física, • Conhecimentos
Área das Atividades Físicas	Jogos desportivos Coletivos	Andebol Voleibol Basquetebol Futebol	Exercícios critério Jogo	1 Matéria
	Ginástica	Solo Aparelhos Ritmica	Solo Aparelhos (=7º ano + paralelas) Ritmica: arco, corda, bola, fita	1 Matéria
	Atletismo-Patinagem-ARE-Outras	Atletismo	Velocidade 4x80m Altura Barreiras Dardo Meio fundo	4 Matérias
		Natação	Revisão Crol e Costas Brugas	
		Atividades de Combate ARE Badminton Orientação Outras	Em pelo menos duas matérias a definir no plano de turma	
Aptidão Física	-----	Aptidão muscular e aptidão aeróbia	Testes AF	Zona Saudável: 1 teste Ap. Aeróbia e 3 testes ap. neuromuscular
Conhecimentos	-----	Aptidão física e saúde A importância das capacidades motoras Os valores olímpicos e paraolímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva	Fichas escritas/oral Trabalhos de grupo Relatórios Outros	Demonstra

Quadro 3 – Operacionalização das AE em EF e referencial de sucesso no final do 9º ano

Domínio	Sub Áreas	Matérias	Atividades	O aluno é capaz de: • nível Introdução a 5 matérias e nível Elementar a 1 matéria das Atividades Físicas, • Zona saudável Aptidão Física, • Conhecimentos
Área das Atividades Físicas	Jogos desportivos Coletivos	Andebol Voleibol Basquetebol Futebol	Exercícios critério Jogo	2 Matérias
	Ginástica	Solo Aparelhos Ritmica	Solo Aparelhos Ritmica: arco, corda, bola, fita	1 Matéria
	Atividades Rítmicas Expressivas	Dança Danças Sociais Danças Tradicionais	A definir no plano de turma	1 Matéria
	Atletismo-Patinagem-ARE-Outras	Atletismo	100m 4x100m Triplo salto Disco Melo fundo	2 Matérias
		Natação	Consolidação do Crol, Costas e Brupos	
		Atividades de Combate Badminton Orientação Outras	Em pelo menos uma matéria a definir no plano de turma	
Aptidão Física	-----	Aptidão muscular e aptidão aeróbia	Testes AF	Zona Saudável: 1 teste Ap. Aeróbia e 3 testes ap. neuromuscular
Conhecimentos	-----	Aptidão física e saúde A importância das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a atividade e a qualidade do meio ambiente. Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos Limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades	Fichas escritas/oral Trabalhos de grupo Relatórios Outros	Demonstra

Quadro 4 – Operacionalização das AE em EF e referencial de sucesso no final do 10º ano

Domínio	Sub Áreas	Matérias	Atividades	O aluno é capaz de: • nível Introdução a 5 matérias e nível Elementar a 1 matéria das Atividades Físicas, • Zona saudável Aptidão Física, • Conhecimentos
Área das Atividades Físicas	Jogos desportivos Coletivos	Andebol Voleibol Basquetebol Futebol	Exercícios critério Jogo	2 Matérias
	Ginástica	Solo Aparelhos Acrobática	Solo (Super-Taça) Aparelhos (Super-Taça e outros) Acrobática (pares, trios e grupos)	1 Matéria
	Atividades Rítmicas Expressivas	Dança Danças Sociais Danças Tradicionais	A definir no plano de turma	1 Matéria
	Atletismo-Patinagem-Outras	Atletismo	Tetratlo: Velocidade Resistência 1 salto lançamento	2 Matérias
		Natação	Crol Costas Brupos	
		Atividades de Combate Badminton Orientação Outras	Em pelo menos uma matéria a definir no plano de turma	
Aptidão Física	-----	Aptidão muscular e aptidão aeróbia	Testes AF	Zona Saudável: 1 teste Ap. Aeróbia e 3 testes ap. neuromuscular
Conhecimentos	-----	Aptidão física e Saúde A importância das capacidades motoras, Composição corporal, alimentação, o repouso, a higiene, a atividade e a qualidade do meio ambiente para a saúde Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos Limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades	Fichas escritas/oral Trabalhos de grupo Relatórios Outros	Demonstra

Quadro 5 – Operacionalização das AE em EF e referencial de sucesso no final do 11º ano

Domínio	Sub Áreas	Matérias	Atividades	O aluno é capaz de: • nível Introdução a 4 matérias e nível Elementar a 2 matéria das Atividades Físicas, • Zona saudável Aptidão Física, • Conhecimentos
Área das Atividades Físicas	Jogos desportivos Coletivos	Andebol Voleibol Basquetebol Futebol	Exercícios critério Jogo	2 Matérias
	Ginástica e Atletismo	Solo Aparelhos Acrobática	Solo (Super-Taça) Aparelhos (SuperTaça e outros) Acrobática (pares, trios e grupos)	1 Matéria
		Atletismo	Triatlo: 1 corrida, 1 salto, 1 lançamento	
	Atividades Rítmicas Expressivas	Dança Danças Sociais Danças Tradicionais	A definir no plano de turma	1 Matéria
	Patinagem-Raquetas-Outras	Natação	Provas de 50m em 2 estilos à escolha da turma ou individual	2 Matérias
		Atividades de Combate Badminton Atividades Exploração da Natureza Outras	Em pelo menos duas matérias a definir no plano de turma Escolha dos alunos	
Aptidão Física	-----	Aptidão muscular e aptidão aeróbia	Testes AF	Zona Saudável: 1 teste Ap. Aeróbia e 3 testes ap. neuromuscular
Conhecimentos	-----	Métodos e meios de Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas Dopagem e riscos de vida e/ou saúde Doenças e lesões C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino	Fichas escritas/oral Trabalhos de grupo Relatórios Outros	Demonstra

Quadro 6 – Operacionalização das AE em EF e referencial de sucesso no final do 12º ano

Domínio	Sub Áreas	Matérias	Atividades	O aluno é capaz de: • nível Introdução a 3 matérias e nível Elementar a 3 matéria das Atividades Físicas, • Zona saudável Aptidão Física, • Conhecimentos
Área das Atividades Físicas	Jogos desportivos Coletivos	Andebol Voleibol Basquetebol Futebol	Exercícios critério Jogo	2 Matérias
	Ginástica e Atletismo	Solo Aparelhos Acrobática	Solo (Super-Taça) Aparelhos (SuperTaça e outros) Acrobática (pares, trios e grupos)	1 Matéria
		Atletismo	Triatlo: 1 corrida, 1 salto, 1 lançamento	
	Atividades Rítmicas Expressivas	Dança Danças Sociais Danças Tradicionais	A definir no plano de turma	1 Matéria
	Patinagem-Raquetas-Outras	Natação	Provas de 50m em 2 estilos à escolha da turma ou individual	2 Matérias
		Atividades de Combate Badminton Atividades Exploração da Natureza Jogos Tradicionais Populares Outras	Em pelo menos duas matérias a definir no plano de turma Escolha dos alunos	
Aptidão Física	-----	Aptidão muscular e aptidão aeróbia	Testes FITEscola	Zona Saudável: 1 teste Ap. Aeróbia e 3 testes ap. neuromuscular
Conhecimentos	-----	Métodos e meios de treino A ética nas Atividades Físicas Desportivas AF e os interesses sociais, económicos, políticos e outros Especialização precoce e exclusão ou abandono precoce Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo Corrupção vs. verdade desportiva.	Fichas escritas/oral Trabalhos de grupo Relatórios Outros	Demonstra

Capítulo III – Avaliação

1. Avaliação das AE

A avaliação, sustentada por uma dimensão formativa, é parte integrante do ensino e da aprendizagem, tendo por objetivo central a sua melhoria, baseada num processo contínuo de intervenção pedagógica, em que se explicitam, enquanto referenciais, as aprendizagens, os desempenhos esperados e os processos de avaliação (cf. Regulamento Interno, ponto 1. Artigo 116º).

A avaliação interna das aprendizagens compreende as seguintes modalidades: formativa e sumativa (cf. Regulamento Interno, ponto 1. Artigo 118º).

A avaliação formativa é a principal modalidade de avaliação, devendo, com o envolvimento dos alunos no processo de autorregulação das aprendizagens, fundamentar o apoio às mesmas (cf. Regulamento Interno, ponto 2. Artigo 118º).

2. Avaliação das AE na disciplina de educação física

Considera-se como referência fundamental para o sucesso na disciplina de EF a avaliação nas três áreas:

a) Atividades físicas:

- ✓ Cada matéria deverá propiciar a cada aluno alterações favoráveis, seguras e úteis para a vida.
- ✓ O aluno é avaliado em todas as matérias lecionadas e definidas no plano de turma.
- ✓ A avaliação é expressa no nível do programa Não-Introdutório (NI), Introdutório (I), Elementar (E) e Avançado (A) quando o aluno cumpre em **desempenho, conhecimentos e atitudes** as aprendizagens definidas para cada nível considerado em cada uma das matérias lecionadas (**Anexo I**).

Estes instrumentos de trabalho, quando disponíveis para consulta dos alunos, permitem-lhes identificarem as suas próprias necessidades e oportunidades de melhoria e serem facilmente os reguladores da sua própria aprendizagem e avaliação.

b) Aptidão física:

- ✓ O aluno é avaliado nos testes de aptidão física do programa FITescola, adaptado à realidade da Escola Secundária das Laranjeiras, num teste de aptidão aeróbica, entre Vaivém e Milha e em quatro testes de aptidão neuromuscular: abdominais, flexões de braços, flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança) e agilidade.

- ✓ O protocolo e procedimentos de realização dos testes encontra-se em **Anexo II**.
- ✓ O aluno encontra-se enquadrado, para a sua idade e sexo, na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, sendo esta bateria de testes a mais utilizada em Portugal. A execução é efetuada em situação de exercício individual, de acordo com o descritivo no protocolo, obedecendo ao género e idade e integrar os valores na zona saudável ou não e perfil atlético. (**anexo II**)
- ✓ Índice de Massa Corporal – calcular valores comparativos com os valores de referência
- ✓ Um teste de aptidão aeróbica entre o Vaivém e a Milha;
- ✓ Três testes de aptidão neuromuscular de entre: abdominais, flexões de braços, flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança) e agilidade.

c) Conhecimentos:

- ✓ O aluno demonstra aquisição de saberes dos temas referidos para cada ano de escolaridade (cf. **QUADROS 1 a 6**) através de trabalho(s) individual ou de grupo e/ou teste(s) escrito, oral ou prático.
- ✓ A avaliação é baseada na análise dos resultados de todos os elementos.

3. Atividades de crédito como referencial de ponderação positiva na avaliação sumativa

Considera-se a participação voluntária do aluno nas atividades de crédito como factor de ponderação positiva na avaliação global quando, **cumprindo com empenho e brio** as tarefas inerentes, assume compromissos e responsabilidades na participação nas seguintes atividades:

- ✓ Atividades Desportivas Escolares;
- ✓ Atividades de enriquecimento curricular do DEFD inscritas no PAA;
- ✓ Seleções de modalidade em representação da escola;
- ✓ Visitas de estudo;
- ✓ Outras.

4. Avaliação sumativa no final de cada período/semestre e no final do ano na disciplina de EF do ensino regular, do PROFIJ e dos programas especiais.

Enquanto processo regulador do ensino e da aprendizagem, a avaliação orienta o percurso escolar dos alunos e certifica as aprendizagens realizadas, nomeadamente os conhecimentos adquiridos, bem como as capacidades e atitudes desenvolvidas no âmbito das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (cf. Regulamento Interno, ponto 2. Artigo 116º).

A avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global, tendo como objetivos a classificação e a certificação (cf. Regulamento Interno, ponto 3. Artigo 118º).

A avaliação sumativa é expressa numa escala de classificação de nível 1-5 ou de 0-20 valores.

A avaliação sumativa no **final de cada período/semestre** fundamenta-se na apreciação global dos conhecimentos, das capacidades e das atitudes, nomeadamente:

- ✓ quando o nível do programa (NI, I, E, A) atingido pelo aluno em cada matéria lecionada na área das atividades físicas se aproxima do referencial de sucesso para o ano de escolaridade;
- ✓ quando, nos resultados obtidos nos testes de aptidão física realizados, o aluno se encontra na Zona Saudável;
- ✓ quando, nos resultados dos elementos de avaliação, o aluno revela conhecimentos.

No **final do ano** o aluno é classificado no nível 3 ou com 10 valores, quando é capaz de atingir o referencial de sucesso definido para o ano de escolaridade em que se encontra (cf. **QUADROS 1 a 6**).

Os registos efetuam-se nos **Quadros 8 e 9** em **Anexo III**.

QUADRO 8 – Registo da heteroavaliação na EF por período letivo/semestre (frente) e referencial de sucesso para o final de cada ano de escolaridade (verso)

QUADRO 9 – Registo da autoavaliação na EF por período/semestre e no final de ano (frente) e referencial de sucesso para o final de cada ano de escolaridade (verso)

Nos termos do Regime Jurídico da Inovação Pedagógica, aprovado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 7/2006/A, de 10 de março, foi criada, pelo Despacho Normativo n.º 32/2016, de 11 de agosto, a modalidade de ensino especializado em desporto, enquanto experiência pedagógica cuja avaliação se rege pelas normas regulamentadas.

5. Situações particulares

O aluno pode ser dispensado da componente prática da disciplina de educação física mediante apresentação de comprovativo médico, nas seguintes situações:

- O aluno apresenta comprovativo médico impeditivo de realizar toda a atividade prática ao longo de todo o ano letivo;
- O aluno apresenta comprovativo médico impeditivo de realizar uma(s) matéria(s) prática ao longo de todo o ano letivo;
- O aluno apresenta comprovativo médico impeditivo de realizar temporariamente toda a atividade prática;
- O aluno apresenta comprovativo médico impeditivo de realizar temporariamente uma(s) determinada(s) matéria(s).

Em qualquer uma das situações nenhum aluno está dispensado da presença na aula e deve, tanto quanto possível, participar na sua organização, pelo que lhe é exigido calçado adequado (*cf. Regulamento Interno, ponto 3, Artigo 98.º*) e/ou outro material necessário, de acordo com as indicações do professor, e realizar as tarefas que lhe forem propostas.

A situação do aluno será analisada e a sua avaliação em cada matéria basear-se-á nos elementos observados.

6. Avaliação nas UFCD de carácter teórico no curso profissional de técnico de apoio à gestão desportiva

A avaliação dos cursos profissionais rege-se pelas normas constantes no respetivo regulamento (*cf. Regulamento Interno, ponto 3, Artigo 119º*).

Para as UFCD nas disciplinas de carácter teórico o domínio organizador das AE fundamenta-se na apreciação global dos conhecimentos, das capacidades e das atitudes.

A avaliação sumativa é expressa numa escala de classificação de 0 a 20 valores.

O aluno atinge o referencial de sucesso e obtém a classificação de 10 valores, em cada UFCD, quando:

- ✓ Demonstra, com consistência, 3 dos itens de 1 a 5;
- ✓ Obtém média de 10 valores na totalidade das tarefas, depois de aplicada a ponderação estabelecida pelo professor a cada uma delas.

Os itens de 1 a 5 referem-se a: 1. É assíduo e participa ativamente na aula; 2. É pontual e portador do material necessário; 3. Respeita os outros e aceita as orientações do professor; 4. É empenhado e contribui para o bom ambiente na turma; 5. Cooperar nas tarefas e projetos comuns.

O item 6, refere-se às tarefas realizadas que devem refletir a aplicação de diferentes instrumentos de avaliação em aprendizagens articuladas nas diferentes áreas de competências do PA.

Os registos efetuam-se nos Quadros 10 e 11 do Anexo III.

QUADRO 10 – Registo de hetero avaliação de UFCD teórica, por Turma.

QUADRO 11 – Registo de auto avaliação nas UFCD de carácter teórico (até 4 UFCD) e referencial de sucesso.

7. Avaliação das AE na disciplina de educação física no curso profissional de técnico de apoio à gestão desportiva

A avaliação em cada módulo é expressa no nível do programa Não-Introdutório (NI), Introdutório (I), Elementar (E) e Avançado (A) quando o aluno cumpre em **desempenho, conhecimentos e atitudes** as aprendizagens definidas para cada nível considerado em cada uma das matérias lecionadas (**Anexo I**).

A avaliação sumativa é expressa numa escala de classificação de 0 a 20 valores.

O aluno atinge o referencial de sucesso e obtém a classificação de 10 valores, em cada UFCD, quando:

Demonstra, com consistência, 3 dos itens de 1 a 5;

Os registos efetuam-se nos Quadros 12 e 13 do Anexo III.

QUADRO 12 – Registo de hetero avaliação da educação física no ensino profissional, por módulo/UFCD

QUADRO 13 – Registo de auto avaliação da educação física no ensino profissional.

Capítulo IV – Cursos de Técnico de Desporto e de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva do Ensino Profissional

1. Plano curricular do curso de Técnico de Desporto para as disciplinas lecionadas pelos docentes do departamento.

Disciplina da Componente Sociocultural	Horas de formação			Nº de UFCD
	10ª	11ª	12ª	
Educação Física	55	50	35	16

* As UFCD da Educação Física são iguais às referidas no Curso de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

Disciplina da Componente Científica	Carga horária anual		
	10ª	11ª	12ª
Estudo do Movimento	110	90	

Disciplina da Componente de Formação Tecnológica	Carga horária anual			UFCD
	10ª	11ª	12ª	
Psicologia do desporto	25			9434
Didática do desporto	25			9435
Psicologia do desporto – aprendizagem e desenvolvimento humano		25		9436
Jogo	25			4289
O corpo humano – nutrição e doping	50			9437
Qualidade de serviço e Satisfação de clientes	25			7273
Atividades físicas em populações especiais		25		7245
Coaching e comunicação		25		8622
Teoria e metodologia do treino desportivo		50		9438
Ética e deontologia do desporto		25		7250
Andebol - iniciação	25			9439
Basquetebol - iniciação		25		9440
Rugby - iniciação		25		9443
Voleibol - iniciação	25			9444
Futebol - iniciação	25			9441
Ginástica – Elementos técnicos gerais	25			9445
Atletismo - iniciação		25		9446
Natação – adaptação ao meio aquático	25			9447
Ténis - iniciação	50			9448
Ténis de mesa		25		9449
Escala e manobras de cordas	50			9450
Orientação aplicada		50		9451
Técnicas de relaxação e bem-estar	25			9523
Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios		25		9459
Cardiofitness e musculação – o treino		25		9460
Metodologia de atividades Body & mind		50		8628
Ginástica localizada – a aula	25			9457
Ginástica localizada – metodologia		25		9458
Step – a aula		50		9453
Step – montagem coreográfica		50		9455
Ginástica aeróbica – a aula	50			9454
Ginástica aeróbica – montagem de coreografia		50		9456
Total de horas	425	300	325	

2. Plano curricular do curso de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva do ensino profissional para as disciplinas de EF e da componente de formação técnica.

Disciplina	Carga horária semanal (Blocos)			UFCD		
	10ª	11ª	12ª	10ª	11ª	12ª
Educação física (EF)	1	1	1	6	6	6
Gestão de instalações desportivas (GID)	2	1,5	2	4	3	3
Gestão de programas e projetos do desporto (GPPD)	2,5	2	2	5	3	3
Organização e gestão desportiva (OGD)	2	2,5	3	4	3	4
Práticas de atividades físicas e desportivas (PAFD)	2	2	2	2+2*	2+1*	3*

* 10ª ano (Futebol e Golfe) 11ª ano (basquetebol) e 12ª ano (BTT, Atletismo e Pedestrianismo)

Educação Física	Carga horária anual (Blocos)			16 UFCD
	10ª	11ª	12ª	
Jogos desportivos coletivos I - Basquetebol	6			1
Jogos desportivos coletivos II - Futebol		6		1
Jogos desportivos coletivos III - Voleibol			5	1
Ginástica I e II – Solo e aparelhos	6	6		2
Ginástica III – Acrobática			5	1
Atletismo I e II	6	6		2
Dança I, II e III (Danças sociais e tradicionais)	6	6	5	3
Atividade física/ Contexto de saúde (Técnico)	3,5	3,5	1,5	3
Atividades de exploração da natureza (Natação)			5	1
Aptidão física/ Treino funcional (sem avaliação sumativa)	6	6		
Aptidão física/ Treino funcional (com avaliação sumativa)			5	1

Especificação
Integração no Catálogo Nacional de Qualificações
Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD)

Capítulo V - Atividades enriquecimento curricular

As atividades de enriquecimento curricular do Departamento de Educação Física e Desporto não são alheias às orientações estabelecidas no Projeto Educativo de Escola (PEE). Com efeito, elas decorrem e inserem-se nalgumas linhas de rumo apontadas:

- ✓ Dinamizando práticas desportivas que valorizem atitudes construtivas face à vida e à partilha e que desenvolvam o sentido da pertença à escola e à comunidade;
- ✓ Promovendo atividades positivas de ocupação para a promoção de estilos de vida benéficos para a saúde;
- ✓ Envolvendo os jovens em projetos que contribuam para a sua formação integral;
- ✓ Desenvolvendo atividades de enriquecimento curricular nos domínios desportivo e artístico.

Cada atividade de enriquecimento curricular é organizada por uma equipa, com designação de um docente do departamento como responsável, a quem compete:

- ✓ A programação da atividade com referência orçamental, caso se justifique;
- ✓ A organização e gestão de tarefas;
- ✓ A elaboração e apresentação do relatório final em modelo próprio (cf. Anexo IV – alínea h) do Caderno Anual).

Capítulo VI - Referencial específico da EF e do Desporto no Regulamento Interno

Capítulo IV – Regime de funcionamento das estruturas de gestão intermédia, Secção III – Serviços Especializados, Subsecção III – Complexo Desportivo das Laranjeiras:

- Artigo 95.º - Normas de utilização
- Artigo 96.º - Equipamento
- Artigo 97.º - Danificação do material ou das instalações
- Artigo 98.º - Dispensa da componente prática das aulas de educação física
- Artigo 99.º - Normas específicas de atuação dos professores
- Artigo 100.º - Normas de atuação em caso de acidente
- Artigo 101.º - Designação do coordenador do material desportivo
- Artigo 102.º - Competências do coordenador do material desportivo

Capítulo V - Desporto Escolar:

- Artigo 103.º - Enquadramento legal
- Artigo 104.º - Designação do coordenador
- Artigo 105.º - Competências do coordenador

Capítulo VII - Regimento do Departamento de Educação Física e Desporto

Artigo 1.º

Definição

O departamento curricular é uma estrutura que colabora com o conselho pedagógico e assegura a articulação curricular.

Artigo 2.º

Composição

O departamento curricular é composto por todos os docentes pertencentes ao grupo 620 .

Artigo 3.º

Competências dos docentes que integram o departamento curricular

Compete aos docentes que integram o departamento curricular:

- Executar as tarefas de articulação curricular, nomeadamente promovendo a cooperação entre os docentes que integram o departamento e deste com os restantes departamentos da unidade orgânica;
- Adequar o currículo aos interesses e necessidades específicas dos alunos, desenvolvendo as necessárias medidas de diversificação curricular e de adaptação às condições específicas da unidade orgânica;
- Planificar e adequar à realidade da unidade orgânica a aplicação dos planos de estudo estabelecidos a nível regional e nacional;
- Elaborar e aplicar medidas de reforço das didáticas específicas das disciplinas e áreas curriculares integradas no departamento;
- Assegurar, de forma articulada com as outras entidades de orientação educativa da unidade orgânica, a adoção de metodologias específicas destinadas ao desenvolvimento dos planos de estudo e das componentes locais do currículo;
- Analisar a oportunidade de adotar medidas destinadas a melhorar as aprendizagens e prevenir a exclusão;
- Elaborar propostas de diversificação curricular em função das necessidades dos alunos;
- Assegurar a coordenação de procedimentos e formas de atuação nos domínios pedagógico e de avaliação dos alunos;
- Identificar as necessidades de formação dos docentes e promover as ações de formação contínua, internas à unidade orgânica, que sejam consideradas adequadas;
- Organizar conferências, debates, atividades de enriquecimento curricular e outras atividades curriculares, no âmbito das disciplinas e áreas curriculares do departamento;
- Acompanhar o funcionamento dos clubes e o desenvolvimento de outras atividades de enriquecimento curricular nas áreas disciplinares do departamento e afins.

Artigo 4.º

Coordenação

O coordenador do departamento curricular deverá ser um docente profissionalizado, eleito por três anos com o mandato coincidente com o do conselho executivo (ver DLR 13/2013/A, de 30 de agosto), por escrutínio secreto, de entre todos os docentes que integram esta estrutura.

Artigo 5.º

Competências do coordenador do departamento

Compete ao Coordenador do Departamento:

- Promover a troca de experiências e a cooperação entre todos os docentes que integram o departamento curricular;
- Assegurar a coordenação das orientações curriculares e dos programas de estudo, promovendo a adequação dos seus objetivos e conteúdos à situação concreta da escola;
- Promover a articulação com outras estruturas ou serviços da escola, com vista ao desenvolvimento de estratégias de diferenciação pedagógica;
- Propor ao conselho pedagógico o desenvolvimento de componentes curriculares locais e a adoção de medidas destinadas a melhorar as aprendizagens dos alunos;
- Cooperar na elaboração, desenvolvimento e avaliação dos instrumentos de autonomia da escola;
- Promover a realização de atividades de investigação, reflexão e de estudo, visando a melhoria da qualidade das práticas educativas;
- Organizar a gestão do espaço e dos bens materiais adstrito ao respetivo departamento;
- Promover a continuidade das atividades do Laranjeiras Clube / Clube Desportivo Escolar;
- Manter atualizado o arquivo do departamento, relativo às planificações anuais, programa, instrumentos de avaliação, atas e outros documentos considerados relevantes;
- Elaborar as convocatórias para as reuniões do departamento;
- Verificar a assiduidade dos docentes convocados para as reuniões e entregar ao conselho executivo a lista de presenças até ao dia imediato ao da reunião;
- Apresentar ao conselho executivo um relatório crítico, anual, do trabalho desenvolvido;
- Acompanhar o processo de avaliação de desempenho dos docentes que integram o departamento.

Artigo 6.º

Substituição do Coordenador

- Na impossibilidade pontual do coordenador se fazer representar a uma convocatória de escola, cabe a este indicar o seu representante de entre os docentes do departamento de acordo com o estabelecido nos regimentos dos diferentes órgãos de gestão e no regulamento interno;
- No caso de impedimento do coordenador de ir a uma reunião do conselho pedagógico o mesmo deverá ser substituído pelo elemento mais antigo do Departamento, ou seja, pelo docente que tem maior tempo de serviço.
- Na ausência prolongada do coordenador, que possa interferir diretamente no normal funcionamento do departamento, compete ao conselho executivo indagar um docente substituto.

Artigo 7.º

Marcação das reuniões

A marcação das reuniões do departamento processa-se da seguinte forma:

- O departamento reúne ordinariamente de acordo com o estabelecido regulamentamente e extraordinariamente sempre que o coordenador de departamento ou um terço dos docentes assim o solicitarem;

- b) As reuniões ordinárias são marcadas com uma antecedência de 48 horas;
- c) A convocatória é feita pelo coordenador de departamento ou pelo conselho executivo;
- d) A convocatória é afixada nos locais de ensino e dela constará a ordem de trabalhos.

Artigo 8.º

Quórum

A verificação de quórum estabelece que:

- a) Uma reunião só funcionará quando estiver presente a maioria do número legal dos membros convocados;
- b) Na falta de quórum são registadas as presenças e as faltas e elaborada uma ata da ocorrência.

Artigo 9.º

Funcionamento das reuniões

O funcionamento das reuniões do departamento rege-se pelas seguintes normas:

- a) O departamento pode funcionar em plenário ou por comissões;
- b) As reuniões ordinárias do departamento realizam-se segundo a legislação em vigor;
- c) A reunião inicia-se com a leitura da ata da reunião precedente;
- d) Só excepcionalmente, e com justificação aceite pelo plenário, pode um docente membro do departamento abandonar a reunião antes do seu final;
- e) As decisões são tomadas por maioria simples de votos, dispondo o coordenador de voto de qualidade;
- f) As reuniões do departamento não podem exceder duas horas, salvo quando o próprio departamento, por maioria absoluta, decidir o seu prolongamento, o qual nunca poderá exceder uma hora.

Artigo 10.º

Secretário

O secretário é nomeado no início de cada reunião, de entre os docentes presentes, em sistema de rotatividade por ordem alfabética.

Artigo 11.º

As dúvidas e omissões deste regimento serão submetidas à apreciação e deliberação em reunião do departamento curricular.

Anexo 2 – Mapa de rotação das Instalações

Mapa 1 - 13 de setembro a 8 de outubro e de 21 de fevereiro a 11 março

	2ª feira						3ª feira						4ª feira						5ª feira						6ª feira					
08h30		DOV		PP1A	PP2A																									
09h15			OC				10B			10C	8E		9FG				8F	11A	PP1A	8F NAT	10D	DOV	PP2A		9C				10C	10A
09h15	7A	10G			8H	8F						9C		7C										8D		8A				
10h00																														
10h15		7E EE	7D																											
11h00		NAT + 8C																												
11h00	9A			11C	8D	12D	10A		8I	12C		7B	12D	9A	PP2B	PP1B	12B	11B	8B	7E		8H	12C		9D	10B	7C	12A	11C	7A
11h45																														
12h00	PP2B		PP1B			9FG	7E	8F NAT				9D	8A	8E NAT + 7E NAT	10E	7D	12A	8E ATL	9B				10E	9E	11B	8E NAT		12B		8E ATL
12h45				9E				8F NAT		8G									7B			OC	10D				8C			
12h45		10E																												
13h30																														
	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI
13h45	10D DC	10E						10D		10E DIAL												10D DIAL			10E DIAL		10D			
14h30																														
14h35	10D DIAL																													
15h20	11A	9B	10E																10G				8G							
15h25	10D DIAL																													
16h10	11A						10D DC																		10E DC					
16h15																														
17h00																														
17h00																														
17h45																														
	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI	PV	NA	GI	AL	JU	PI

PV - Pavilhão	7º/8º NAT - Ensino Especializado Natação 7º/8º anos	Alternativa ao AL - 1/3 do Pavilhão Alternativa Pista - Sala de Treino Físico, Bancadas do Pavilhão, ou outro espaço disponível
AL - Polidesportivo de Ar Livre		
NA - Piscina JU - Sala de Judo	7º ATL - Ensino Especializado Atletismo 7ºanos	
GI - Sala de Ginástica PI - Pista	10ºD e 10ºE - Curso Profissional de Técnico de Desporto	

Anexo 3 – Protocolo de Avaliação Inicial



Protocolo de Avaliação Inicial

Elemento Fundamental na Aprendizagem

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

Índice

1. Introdução	Pág. 3
2. Metodologia	Pág. 5
3. Métodos de Registo	Pág. 6
4. Métodos de Aplicação	Pág. 7
5. Avaliação das Atividades Físicas e Desportivas	Pág. 8
5.1. Atividades Desportivas Coletivas	Pág. 8
5.1.1. Basquetebol	Pág. 9
5.1.2. Andebol	Pág. 10
5.1.3. Futebol	Pág. 11
5.1.4. Voleibol	Pág. 12
5.2. Ginástica	Pág. 13
5.2.1. Ginástica de Solo	Pág. 14
5.2.2. Ginástica de Aparelhos	Pág. 15
5.3. Atletismo	Pág. 16
5.3.1. Lançamento do Peso	Pág. 17
5.3.2. Lançamento do Dardo	Pág. 18
5.3.3. Corrida de Velocidade	Pág. 19
5.3.4. Corrida de Estafetas	Pág. 20
5.3.5. Salto em Comprimento	Pág. 21
5.4. Desportos de Raquete	Pág. 22
5.4.1. Badminton	Pág. 23
5.5. Desportos de Combate	Pág. 24
5.5.1. Judo	Pág. 25
5.6. Natação	Pág. 26

1. Introdução

O Protocolo de Avaliação Inicial (PAI) é um documento que fornece um conjunto de instrumentos para classificar os alunos com um nível de aprendizagem, nomeadamente: Não Introdutório / Introdutório / Elementar ou Avançado. A partir deste momento, os processos de ensino serão organizados no sentido de promover a aprendizagem e progressão do aluno. Podemos descrever a avaliação do seguinte modo:

“A avaliação, é um elemento integrante e regulador da prática educativa do ensino e da aprendizagem, permitindo uma recolha sistemática de informação destinada a apoiar a tomada de decisões adequadas à promoção da melhoria da qualidade das aprendizagens, num processo contínuo de intervenção pedagógica, em que se explicitam, enquanto referenciais, as aprendizagens, os desempenhos esperados e os procedimentos de avaliação.” (portaria nº 59/2019)

Assim, a avaliação inicial tem como finalidade *“Apolar o processo educativo, de modo a promover o sucesso dos alunos, permitindo o reajustamento do processo de ensino e aprendizagem, nomeadamente quanto à seleção de metodologias e de recursos, em função das necessidades educativas.” (portaria nº 59/2019)*

De forma sintetizada, a Avaliação inicial permite:

- Avaliar o nível inicial, bem como as possibilidades de progredir no conjunto de matérias;
- Identificar alunos críticos por matéria e matérias prioritárias de acordo com o Anexo I do DOG, bem como aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formas de organização, questões de segurança, formação de grupos, etc.);
- Definir as grandes etapas do ano letivo, considerando os referenciais de sucesso da EF;
- Definir as grandes etapas do ano letivo, considerando os referenciais de sucesso da EF;
- Obter informação grupal para elaborar ou reformular o plano plurianual, estabelecendo metas por ano e definindo objetivos mínimos.

No contexto da Educação Física, pretende-se realizar, no início do ano, a Avaliação Inicial de todas as matérias que constituem o plano anual da turma. A aplicação do PAI no início do ano letivo escolar possibilita identificar a realidade da turma, observar se os alunos apresentam ou não habilidades e pré-requisitos para os processos de ensino e aprendizagem e ainda refletir sobre as causas das dificuldades recorrentes, definindo assim as ações para resolver os problemas.

Neste sentido, durante as duas primeiras semanas do Roulement, o horário das turmas passa pelos diferentes espaços do Complexo Desportivo das Laranjeiras.

2. Metodologia

Durante as duas primeiras semanas que compõem o calendário letivo escolar, as turmas passarão pelos diferentes espaços disponíveis para a prática de Educação Física, em que os alunos serão submetidos a diferentes situações práticas, cujo objetivo é verificar o conhecimento pela matéria e os domínios físicos, técnicos e táticos.

Para cada matéria serão realizadas 2 situações de exercício (situação A e Situação B), cada uma com critérios correspondente ao Nível Introdutório e outra correspondente ao Nível Elementar (tabela 1).

Tabela 1 - Exemplo de situações de aprendizagem de futebol

FUTEBOL	
Objetivos:	Revisar as ações técnicas aprendidas nas aulas dos propósitos.
Organização da Turma:	1) Grupos de 6 elementos: Situação A; 2) Grupos de 8 elementos: Situação B.
Regras de gestão/segurança:	1) Os alunos iniciam e terminam os exercícios ao sinal do professor; 2) Os alunos após remate ou recuperação de bola por parte da defesa trocam de funções (Sit. A).
Materiais:	Bolões, cones e cones
Situação de Exercício	
Situação A	Situação B
	
Legenda da Tabela:	
Os alunos procuram efetuar o passe na figura do colega, recepção e condução de bola de acordo com o sentido da seta.	
Jogo reduzido 4v4 (GR=3v3+GR)	

Se o aluno não executar com correção todos os critérios definidos para o Nível Introdutório é classificado com o Nível Não Introdutório e se o aluno atingir todos os critérios do Nível Elementar, este irá trabalhar para desenvolver as competências do Nível Avançado.

Assim, incluindo apenas os Níveis de aprendizagem Introdutório e Elementar nos exercícios, é possível classificar o aluno para os outros níveis e o processo de avaliação torna-se menos demorado.

A tabela 2 mostra um exemplo dos critérios que compõem a tabela de registos. Estes são compostos por poucas palavras para facilitar a observação e o registo.

Tabela 2 - Exemplo dos critérios definidos para a situação de exercício A e B de Futebol

Situação A - Nível Introdutório			Situação B - Nível Elementar				
Passe	Recepção	Condução	Remate	Enq. Ofensivo	Tomada de Decisão	Desmarcação	Atitude Defensiva

A tabela três, é composta pelos indicadores de sucesso definidos para cada critério, com o objetivo de tornar observação do professor, direta e específica. Além do mais, a seleção de alguns indicadores torna a avaliação equitativa para todos os alunos.

Tabela 3 - Exemplo dos indicadores dos critérios de Futebol

Situação	Critérios	Indicadores
Situação A	Passe	Coloca o pé de apoio ao lado da bola; Direciona a bola para o colega
	Recepção	Enquadra-se com a trajetória da bola; Controla a bola ante ao pé
	Condução	Não olha diretamente para a bola; Realiza pequenos toques, mantendo a bola próxima do pé; Progredir no terreno
Situação B	Remate	Direciona-se para a baliza quando ganha a posse da bola
	Enquadramento Ofensivo	Direciona-se para a baliza quando ganha a posse de bola
	Tomada de Decisão	Progredir no terreno se não tem oposição; Realiza passe a um companheiro desmarcado caso não possa progredir; Remata se tem a baliza ao seu alcance
	Desmarcação	Oferece linhas de passe
	Atitude defensiva	Coloca-se perto do seu atacante, entre este e a baliza

3. Métodos de Registo

O aluno é observado segundo os indicadores definidos e se os executa todos com correção, é assinalado um “√” nesse critério. Caso algum indicador não seja executado corretamente, então é atribuído um “x” a esse critério. Se o aluno não estiver presente neste momento de avaliação, é-lhe atribuído um “NA”. A tabela 4 mostra esta legenda.

Tabela 4 - Legenda dos símbolos a registar nas tabelas de registo.

Legenda	
√	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Se o aluno obtiver um “√” em todos os critérios da

Situação A, atingindo assim o Nível Introdutório, então o mesmo deverá realizar a Situação B. Se o aluno falhar apenas em 1 dos critérios correspondentes ao Nível Elementar, então este permanece no nível inferior. Vejamos o exemplo da tabela 5.

Tabela 5 - Exemplo de Avaliação Inicial de um aluno

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório			Situação B - Nível Elementar			Observações
		Passe	Recepção	Condução	Remate	Enq. Ofensivo	Tomada de Decisão	
1	Marco	√	√	√	√	√	√	√

Como observamos na tabela 5, o Marco conseguiu executar quase todos os critérios de avaliação com correção, no entanto, faltou-lhe um correspondente à Situação B. Neste caso, é-lhe atribuído o Nível Introdutório, e serão definidos objetivos no sentido de atingir ou consolidar o Nível Elementar.

4. Métodos de Aplicação

Cada aluno será avaliado nas diferentes situações práticas, considerando as condições de realização definidas para cada matéria. Mesmo nas situações coletivas, os alunos serão observados e avaliados pela qualidade das suas execuções individuais.

5. Avaliação das Atividades Físicas e Desportivas

5.1. Atividades Desportivas Coletivas

Este Protocolo engloba as seguintes Atividades Desportivas Coletivas: Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol. Estas serão avaliadas as execuções técnicas características de cada matéria, mas também as ações táticas através de jogos de cooperação/oposição, à exceção do voleibol cujas habilidades técnicas e manutenção da bola no ar serão o foco principal.

Os exercícios selecionados para o momento de avaliação inicial passam, essencialmente, por situação de jogos reduzidos e/ou exercícios de superioridade numérica, para permitir situações de sucesso. Para além, estas são situações vantajosas para se proceder à observação, pois aumentam o tempo de prática individual.

Protocolo de Avaliação Inicial

ANDEROL

ANDEBOL	
Objetivos	Realizar as ações técnicas básicas nas situações propostas.
Organização da Turma	1) Jogos de 4 elementos (2x1+GR) - Situação A 2) Jogos de 4 elementos (2x1+GR) - Situação B
Regras de gestão/Segurança	1) Os alunos iniciam e terminam os exercícios ao sinal do professor. 2) Os alunos devem manter ou recuperação de bola por parte da defesa (tocam de funções (Sit. A))
Material	Bolas, pinos e cones.
Ilustração do Exercício	
Situação A	Situação B
Descrição do Exercício	
Os alunos são colocados procurando finalizar, em situação de superioridade numérica (2x1), contra o aluno defensor. A defesa é condicionada, não pode interferir a bola. Os alunos devem realizar, pelo menos, 3 passes entre eles antes de	Jogo reduzido 5x2 (GR+GR+4+GR).

[illegible]

		Observações	Indicações	Legenda	
Situação A	Posse	Coloca o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro;		V	Executa
		Arma o braço;		X	Não executa
		Roda o tronco;		NA	Não Avalia
	Recepção	Recorre a both cr. ao longo milôr;			
		Avançada a bola;			
Situação B	Drive	Não olha para a bola;			
		Contato cr. a bola cr. a palma da mão;			
		Contato cr. a bola cr. a palma da mão;			
		Coloca o pé contrário à mão que tem a bola, ligeiramente mais à frente que o outro;			
		Arma o braço;			
		Avança o pé mais recuado, e simultaneamente roda o tronco;			
	Remate em Apoio	Eleva 2/3 apoios com a bola na mão;			
	Remate em Suspensão	Direciona-se para a baliza quando ganha a posse da bola;			
	Equipamento Oportuno	Progride no terreno se não tem oposição;			
	Tomada de Decisão	Realiza passe se um companheiro demonstrado caso não possa progredir;			
	Remate se tem a baliza ao seu alcance;				
	Desmarcação	Oferece linha de passe;			
	Ataque	Intensa a bola atacada em direção ao gol adversário;			

Protocolo de Avaliação Inicial

FUTEBOL

Objetivos	Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas
Organização da Turma	1) Grupos de 8 elementos: Situação A 2) Grupos de 8 elementos: Situação B
Regras de gestão/Segurança	1) Os alunos iniciam e terminam os exercícios ao sinal do professor. 2) Os alunos após remate ou recuperação de bola por parte da defesa trocam de funções (Sit. A)
Material	Bolas, pinos e cones
Realização do Exercício	
Situação A	Situação B
	
Descrição do Exercício	
Os alunos procuram efetuar o passe na figura do colega, receção e condução da bola de acordo com o sentido da rotação.	Jogo reduzido 4x4 (GR+3C)+GR.

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório			Situação B - Nível Elementar				Observações
		Passe	Receção	Condução	Remate	Enq. Ofensivo	Tomada de Decisão	Desmarcação	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

	Critérios	Indicadores
Situação A	Passe	Coloca o pé de apoio ao lado da bola. Direciona a bola para o colega.
	Receção	Enquadra-se com a trajetória da bola. Controla a bola junto ao pé.
	Condução	Não olha diretamente para a bola. Realiza pequenos toques, mantendo a bola próxima do pé. Progride no terreno.
Situação B	Remate	Direciona-se para a baliza quando ganha a posse da bola.
	Enquadramento defensivo	Direciona-se para a baliza quando ganha a posse da bola.
	Tomada de Decisão	Progride no terreno se não tem oposição. Realiza passe a um companheiro, desmarcando caso não possa progredir. Remata se tem a baliza ao seu alcance.
	Desmarcação	Oferece linhas de passe.
	Atitude defensiva	Coloca-se perto do seu atacante, entre este e a baliza.

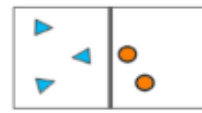
Legenda	
✓	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Protocolo de Avaliação Inicial

VOLEIBOL

Objetivos	Realizar as ações técnicas básicas nas situações propostas
Organização da Turma	1) Grupos organizados pelo professor conforme a situação 2) Tempo de jogo e troca de grupos organizada pelo professor
Regras de gestão/Segurança	1) Alunos trocam de companheiro ao sinal do professor
Material	Bolas, redes de voleibol

Realização do Exercício

Situação A	Situação B
	

Descrição do Exercício

Jogadores, a pares, separados pela rede, realizam passe e manchete em consecução	Jogo 2x2 e 3x3.
--	-----------------

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório			Situação B - Nível Elementar				Observações
		Manchete	Passe	Posição Base	Serviço por baixo	Receção	Passe colocado	Remate em apoio	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

	Critérios	Indicadores
Situação A	Manchete	Efetua a extensão completa dos braços. Contata a bola nos antebraços. Infletir a flexão do tronco dos membros inferiores.
	Passe	Contata a bola à frente e acima da testa. Coloca as mãos com os polegares e indicadores formando um triângulo. Infletir a flexão do tronco dos membros superiores e inferiores.
	Posição Base	Coloca os pés à largura dos ombros, em que 1 está ligeiramente mais avançado do que o outro. Mantém os braços semiflexados e ao lado do corpo. Inclina ligeiramente o tronco à frente. Lança a bola momentos antes de ser batida.
Situação B	Serviço por Baixo	Coloca o pé contrário ao braço de execução um pouco mais avançado. Inclina ligeiramente o tronco à frente. Lança a bola momentos antes de ser batida.
	Receção	Desloca-se e/ou coloca-se de forma a contactar a bola orientando-se para o colega a quem pretende enviá-la.
	Passe Colocado	Coloca a bola numa zona que dificulte a ação dos defesas.
	Remate em Apoio	Contata a bola à frente e acima da testa.

Legenda	
✓	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

5.2 Ginástica

Este Protocolo engloba as seguintes a Ginástica de Solo e a Ginástica de Aparelhos.

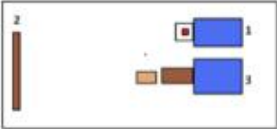
Relativamente à Ginástica de Solo, foram selecionados elementos gímnicos mais simples para a Situação A e outros elementos mais complexos para a Situação B, de acordo com os critérios definidos pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e pelo Documento de Organização e Gestão (DOG) do Departamento de Educação Física e Desporto. Os indicadores remetem para as componentes críticas de cada elemento.

No que concerne à Ginástica de Aparelhos, apenas é realizada uma Situação A, em forma de circuito, a qual é composta por uns elementos que permitem avaliar o Nível Introdutório e outros elementos que permitem avaliar o Nível Elementar. O circuito permite avaliar vários elementos em simultâneo, rentabilizando o tempo de aula, mas acima de tudo, aumenta o tempo útil de prática por parte dos alunos.

Protocolo de Avaliação Inicial							
GINÁSTICA DE SOLO							
Objetivos	Realizar as ações técnicas nas situações propostas.						
Organização da Turma	1) Grupos de 6 elementos - Situação A 2) Grupos de 6 elementos - Situação B						
Regras de gestão/Segurança	1) Os alunos iniciam e terminam os exercícios ao sinal do professor. 2) Os alunos após remate ou recuperação de bola por parte da defesa tocam de qualquer (sit. A).						
Material	Bolas, pesos e cones						
Situação A		Situação B					
Descrição do Exercício							
Exercício em sequência:				Exercício em sequência:			
1. Rolamento à frente;				1. Roda;			
2. Rolamento à retaguarda;				2. Pino de Braços;			
3. Avião;				3. Ponte.			
Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório			Situação B - Nível Elementar		Observações
		Rolamento à Frente	Rolamento à Retaguarda	Avião	Roda	Pino de Braços	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Situação A	Exercício	Indicadores	
		Observações	Indicadores
Situação A	Rolamento à Frente	Realiza enrolamento (quero junto ao peito); Coloca mãos à altura dos ombros; Termina na mesma direção do ponto de partida	
	Rolamento à Retaguarda	Realiza enrolamento (corpo bem fechado); Termina na mesma direção do ponto de partida Faz uma perna atrás em extensão	
	Avião	Mantém o tronco à altura da cabeça; Mantém a palma do contato com o solo em extensão; Realiza atado	
Situação B	Roda	Passa por pino (extensão completa); Termina na posição lateral em equilíbrio; Realiza atado	
	Pino de Braços	Coloca o corpo na vertical, com as pernas alinhadas; Mantém os M e MS em extensão;	
	Ponte	Mantém a cabeça elevada em relação ao solo	

Legenda	
V	Executa
X	Não executa
NA	Não Avaliado

Protocolo de Avaliação Inicial											
GINÁSTICA APARELHOS											
Objetivos	Realizar os elementos ginásticos propostos.										
Organização da Turma	II. Criar/lo com 3 estações com elementos ginásticos do NI e NE em cada estação. III. Dividir a turma em 3 grupos para cada estação. IV. Os alunos que conseguirem realizar os elementos do NI vão realizar os elementos do NE.										
Regras de gestão/Segurança	II. Os alunos trocam ao sinal do professor. III. O aluno que realiza o elemento ginástico ajuda o companheiro que o realizar a seguir. IV. Apenas permanecem no colchão o executante/aparelhista e o ajudante.										
Material	Colchões de espuma, Rodízio, mini trampolim, trave, banco suco.										
Situação A											
											
Descrição do Exercício											
		Estação 1			Estação 2			Estação 3			
Mini circuitos com estações para os níveis NI e NE		1. Salto em extensão.			1. Marcha à frente e atrás.			1. Eixo no pinto (longitudinal).			
		2. Salto encurado.			2. Pivota.			2. Salto entre mãos no pinto.			
		3. 1/2 Pivota.			3. Saída.						
		4. Salto encapado.			4. Avião.						
Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório				Situação A - Nível Elementar				Observações	
		Salto Encapado	Marcha	1/2 Volta	Eixo no Ponto	Pivota	Carpe	Saída	Avião		Salto entre mãos
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
Situação A - Nível Introdutório e Elementar	Objetivos	Indicadores									
	Salto Encapado	1) Realiza uma aproximação dos M (em Redio) ao tronco. 2) Segue com o afastamento rápido.									
	Marcha	1) Mantém o equilíbrio e controlo do salto.									
	1/2 Volta	1) Realiza a aproximação dos M (em extensão) ao tronco. 2) Segue com 1 afastamento rápido.									
	Eixo no Ponto	1) Mantém o equilíbrio. 2) Mantém o olhar em frente.									
	Pivota	1) Realiza de uma perna. 2) Mantém o equilíbrio.									
	Carpe	1) Com rotação ao salto em equilíbrio.									
	Saída	1) Mantém o equilíbrio. 2) Saca e M acima da linha dos ombros (no momento do apoio das mãos).									
	Avião	1) 1º eio longo para apoio das mãos na extremidade distal do pinto.									
	Salto entre Mãos	1) 1º eio longo para apoio das mãos na extremidade distal do pinto. 2) Transpõe o aparelho com os pés perto ao peito.									

5.3 Atletismo

Este Protocolo engloba as seguintes disciplinas do Atletismo: Lançamento do Peso, Lançamento do Dardo, Corrida de Velocidade; Corrida de Estafetas e Salto em Comprimento.

Todas as disciplinas foram avaliadas com base na execução completa do lançamento, corrida ou salto, sendo que para o Nível Introdutório foram avaliadas as fases mais simples e no Nível Elementar foram avaliadas as execuções corretas das fases mais complexas/pormenorizadas., tendo por base os critérios definidos pelo PNEF e o DOG.

Protocolo de Avaliação Inicial	
LANÇAMENTO DO PESO	
Objetivos	Realizar a técnica de lançamento do peso nas situações propostas.
Organização da Turma	1) Os grupos são organizados pelo professor consoante a situação. 2) Os grupos trocam quando o professor ordenar.
Regras de gestão/Segurança	1) Os alunos vão buscar os pesos após todos terem lançado. 2) Enquanto os alunos lançam, os restantes encontram-se atrás deles.
Material	Pesos
Ilustração do Exercício	
Situação A	Situação B
	
Descrição do Exercício	
O aluno lança o peso de 2/3 Kg. de lado e sem balanço.	O aluno lança o peso de 3/4 Kg. de costas e sem balanço, num circuito de lançamentos.

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório		Situação B - Nível		Observações
		Preparação	Ameça	Ameça		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

		Critérios	Indicadores
Situação A	Preparação		Apóia o peso da base dos dedos; Coloca o peso junto ao pescoço (orelha).
	Ameço		Empurra o engenho para a frente e para cima; Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.
Situação B	Ameço		Roda e avança a base; Realiza a extensão total dos MI e do MS de lançamento.

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Protocolo de Avaliação Inicial	
LANÇAMENTO DO DARDO	
Objetivos	Realizar a técnica de lançamento do dardo na situação proposta
Organização da Turma	1) Grupos organizados pelo professor consoante a situação 2) Tempo de pega e troca de grupos organizada pelo
Regras de gestão/Segurança	1) Os alunos vão buscar os pesos após todos terem lançado; 2) Enquanto os alunos lançam, os restantes encontram-se atrás deles
Material	Dardos
Ilustração do Exercício	
Situação A	Situação B
	
Descrição do Exercício	
O aluno lança o dardo, sem balanço.	O aluno lança o dardo, com balanço e com todas as fases do lançamento

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório		Situação B - Nível Elementar		Observações
		Realiza a pega de forma correta	Executa o lançamento com a pega correta à frente	Lançamento com 5 a 10 passadas, pega correta, ritmo das 5 passadas fixas (mais curtas e mais rápidas)		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

	Critérios	Indicadores
Situação A	Realiza a pega de forma correta	Realiza a pega finlandesa, americana e/ou em "V"
	Efetua o lançamento com a pega correta à frente	No momento do lançamento, o aluno efetua o lançamento com a pega correta à mão que faz um dos tipos de pega
Situação B	Lançamento com 5 a 10 passadas, pega correta, ritmo das 5 passadas fixas (mais curtas e mais rápidas)	Coordenação de M.I. e M.S. durante a pega e lançamento do engenho

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Protocolo de Avaliação Inicial

CORRIDA DE VELOCIDADE	
Objetivos	Realizar as fases da corrida de velocidade
Organização da Turma	1) Os grupos são organizados pelo professor conforme a situação; 2) Tempo de partida e troca de grupos organizado pelo professor.
Regras de gestão/Segurança	1) Alunos pertencem ao sinal do professor; 2) Os alunos não podem invadir a pista, exceto se estiverem a realizar o exercício; 3) Após a realização do exercício, os alunos devem voltar à fila pelo lado direito.
Materiais	Blocos de Partida e Razes
Ilustração do Exercício Situação A 	
Descrição do Exercício O aluno, ao sinal, reage ao estímulo e de forma mais rápida possível e realiza as quatro fases da corrida de velocidades (Reação, aceleração, velocidade máxima e perda de velocidade).	

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório		Situação B - Nível Elementar		Observações
		Estenda da pista de partida	Realiza quatro tiros no terço anterior do pé	Indica o traço à frente no final do percurso	Alarga a velocidade máxima e o mantém até ao final	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

	Crêterios	Indicadores
Situ��o A	Extensão da p�ma de impulso	Após o sinal de partida, o aluno reage, de forma explosiva, obtendo a extensão da p�ma de impulso para haver sincronização entre M.I. e M.S. durante a corrida.
	Realiza apoios ativos no tempo anterior do p�	Durante a corrida, o aluno contata o solo com 1/3 anterior do p�, possibilitando haver maior freq�ncia na corrida.
Situ��o B	Inclina o tronco � frente no final do percurso	No final do percurso, com o objetivo de projetar o corpo em direção � linha de meta, o aluno inclina o corpo � frente.
	Atinge a velocidade máxima e a mant�m até ao final	Não existe uma pronunciada diminuição da velocidade após atingir a fase da velocidade máxima.

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliada

Protocolo de Avaliação Inicial

CORRIDA DE ESTAFETAS	
Objetivos:	Realizar a técnica de transmissão e de corrida de estafetas na situação proposta
Organização da Turma:	1) Grupos organizados pelo professor consoante a situação 2) Grupos organizados pelo professor consoante a situação
Regras de gestão/Segurança:	1) Alunos partem ao sinal do professor. 2) Alunos transportam o testemunho e caminham pelo lado de fora das pistas
Material:	Testemunhos, marcas, blocos de partida
Extracto do Exercício Situação A	
	
Descrição do Exercício O aluno, ao sinal, reagem ao estímulo e de forma mais rápida possível transmitem o testemunho ao colega por uma das técnicas de transmissão de testemunho (ascendente ou descendente).	

Nº	Nome	Situação A - Nível Intermediário		Situação A - Nível Elementar	Observações
		Enrega e testemunho em sagração	Receta em movimento	Passa/ receta dentro da zona de transição em aceleração	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

	Crterios	Indicadores
Situao A	Entrega o testemunho em segurana	Alzvel de uma das tcnicas (ascendente ou descendente), o transmissor entrega o testemunho em segurana, evitando que este caia na transmisso.
	Recebe em movimento	Aquando da receo do testemunho, o receptor no desacelera para receber nem mantm o contato visual com o transmissor.
Situao B	Passa/recebe dentro da zona de transmisso em acelerao	

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliada

Protocolo de Avaliação Inicial						
SALTO EM COMPRIMENTO						
Objetivos	Realizar a técnica de salto em comprimento na situação proposta.					
Organização da Turma	1) Os grupos são organizados pelo professor consoante a situação. 2) Os grupos trocam quando o professor ordenar.					
Regras de gestão/segurança	1) Os alunos não podem invadir a pista, exceto se estiverem a realizar o exercício. 2) Após a realização do exercício, os alunos devem voltar à fila pelo lado direito.					
Material	Retas					
Ilustração do Exercício						
Situação A:						
						
Descrição do Exercício						
O aluno, salta com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito passadas e impulsão na tábua de chamada.						
Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório		Situação A - Nível Elementar		Observações
		Corrida de Balanço	Impulsão	Fase de Voo	Recepção	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

	Crterios	Indicadores
Situação A	Corrida de Balanço	Corre de forma fluida, aumentando a cadência nas últimas passadas, para realizar 1 impulsão eficaz.
	Impulsão	Eleve a perna de impulsão;
Situação B	Fase de Voo	Aproxima a perna de impulsão da perna livre na fase descendente do voo;
	Recepção	Toca o solo o mais longo possível, com flexão do tronco à frente.

Legenda	
v	Executa
x	Não executou
NA	Não Avaliado

5.4 Desportos de Raquete

O Desporto de Raquetes presente neste Protocolo é o Badminton. Este será avaliado através de uma única Situação A, onde num exercício de cooperação, serão efetuados gestos técnicos correspondentes ao Nível Introdutório e outros correspondentes ao Nível Elementar de acordo com os critérios definidos no PNEF e no DOG.

Protocolo de Avaliação Inicial

BADMINTON

Objetivos	Realizar as ações técnicas básicas fundamentais: Clear, lob, serviço, drive, remate e realizar uma correta colocação no campo e do
Organização da Turma	1) Os grupos são organizados pelo professor consoante a situação.
Regras de gestão/Segurança	1) Os grupos trocam quando o professor ordenar; 2) O tempo de jogo é determinado pelo professor.
Material	Redes, raquetes e volante

Ilustração do Exercício

Situação A

Situação B

Descrição do Exercício

Numa situação de 1x1, com rede e em campo reduzido, um dos alunos realiza serviço curto/longo e, posto isto, em cooperação executam as técnicas de lob e clear.	Numa situação de 1x1, com rede e em campo reduzido, um dos alunos realiza serviço curto/ longo e, posto isto, em cooperação executam, sempre que possível, as técnicas de amorti, drive e remate.
---	---

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório			Situação B - Nível Elementar			Observações
		Serviço	Clear	Lob	Amorti	Drive	Remate	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Situação A	Critérios	Indicadores	
		Serviço	Adianta o pé heterolateral à mão da raquete, bate o volante abaixo da cintura.
		Clear	Bate o volante por cima da cabeça e à frente do corpo.
		Lob	Bate o volante abaixo da cintura, adianta com o pé heterolateral à mão da raquete.
Situação B	Critérios	Amorti	Coloca o volante perto à rede.
		Drive	Encosta o bastimento à frente do corpo, coloca a cabeça da raquete paralela à rede, imprime ao volante uma trajetória forte.
		Remate	Arma o braço, bate o volante acima da cabeça e à frente do corpo, imprime ao volante uma trajetória descendente e rápida.

Legenda	
✓	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado
Transf	Transferência

5.5 Desportos de Combate

O Desporto de Combate presente neste Protocolo é o Judo. Para proceder à avaliação do Nível Introdutório, serão realizados gestos e ações simples enquanto para avaliar o Nível elementar, os alunos serão colocados em situação de luta, a fim de avaliar os gestos técnicos e habilidades de luta.

Protocolo de Avaliação Inicial

JUDO	
Objetivos	Realizar técnicas de queda, projeção, imobilização, esquiva em situação analítica e de combate.
Organização da Turma	Os pares são organizados pelo professor.
Regras de gestão/segurança	Apenas mantém-se na zona de combate os elementos que vão combater. Todos os alunos estão sentados à volta da zona de combate.
Material	Sem material necessário.
Realização do Exercício	
Situação A	Situação B
	
Descrição do Exercício	
A situação analítica:	A pares e em situação de luta.
Realizar saudação de pé	Desculbra o adversário.
Realizar as pegas de pé	Realiza imobilização ou esquiva.
Realizar queda para trás	Realiza projeção ou queda.
Realiza viragem e imobilização	

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório				Situação B - Nível Elementar				Observações
		Saudação	Pega	Queda	Viragem e imobilização	Imobilização	Esquiva	Projeção	Queda	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Situação A	Conteúdos	Indicadores
Saudação de pé		Membros superiores estendidos e ao longo do corpo.
		Membros inferiores estendidos e unidos/calcanhais juntos.
Pega de pé		Leve inclinação do tronco à frente - aproximadamente 30°.
		Mão direita agarra a gola e a mão esquerda agarra o kimono no cotovelo.
Queda para trás		Quatro joelhos ao peito.
		Sentar junto aos calcanhais.
Viragem e imobilização		Membros superiores no chão a 45° do corpo, em extensão.
		Utiliza o peso corporal para reduzir a mobilidade do colega.
		Mantém os dois pés afastados e a pressionar o solo.
		Envolve com o braço a cabeça ou um membro do colega para limitar os movimentos do m

Legenda	
V	Executa
X	Não executa
NA	Não Avaliado

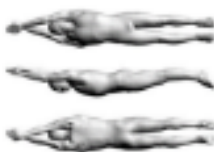
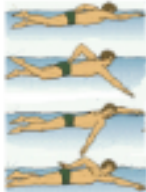
5.5 Natação

A avaliação do Nível Introdutório da Natação consiste na execução de exercícios simples de adaptação ao meio aquático, enquanto para o Nível Elementar a avaliação consiste do nado utilizando a técnica de crol, respeitando as componentes críticas essenciais. Os exercícios selecionados para cada nível respeitam objetivos e critérios de avaliação definidos pelo PNEF e pelo DOG.

Protocolo de Avaliação Inicial - Um elemento Fundamental na Aprendizagem

Protocolo de Avaliação Inicial

NATAÇÃO

Objetivos	Realizar ações de adaptação ao meio aquático e realizar a técnica de crawl.
Organização da Turma	Só realizam 2 alunos de cada vez. Os alunos que não estão a realizar o exercício ficam na piscina à espera da sua vez, sem perturbar os colegas.
Regras de gestão/Segurança	Iniciar o exercício ao apito do professor. Não correr no espaço fora de água. Não empurrar os colegas para a água.
Material	Arco e pranchas.
Ilustração do Exercício	
Situação A	Situação B
	
Descrição do Exercício	
Realizar os seguintes movimentos/exercícios: » Flutuar na água; » Realizar passada/ respiração com prancha; » Apanhar um objeto no fundo da piscina.	Nadar um percurso de 25 m, aplicando a técnica de crawl.

NP	Nome	Situação A - Nível Introdutório					Situação B - Nível Elementar				Observações
		Respiração	Flutuação	Apanha objetos	Passada	Salto	Respiração	Respiração ou propulsão	propulsão/recuperação	Salto	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Situação A	Críticas	Indicadores
	Respiração	Coordena a inspiração/expiração em situações simples.
	Flutuação	Flutua em equilíbrio.
	Apanha objetos	Apanha objetos do fundo.
	Passada	Desloca-se segurando uma prancha e batendo as pernas.
Situação B	Salto	Salta para a água de pés na parte mais funda da piscina.
	Respiração	Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas.
	Respiração/propulsão	Coordena os modos de respiração da técnica de Crawl com os movimentos propulsivos.
	Propulsão/recuperação	Desloca-se na técnica de Crawl, diferenciando a fase propulsiva e de recuperação (25m).
	Salto	Salta de cabeça a partir da posição de pé.

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado