



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

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

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA 2, 3 PADRE JOSÉ ROTA**

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

Diogo Miguel Campos da Costa, nº 22105922
Lisboa
2025



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

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

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA 2, 3 PADRE JOSÉ ROTA**

“VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 07/07/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°108/2025, de 10 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor João Jorge Comédias
Henrique Arguente: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas
de Sousa da Silva

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno
Quaresma

Diogo Miguel Campos da Costa, nº 22105922
Lisboa
2025

“Agradeço todas as dificuldades que enfrentei, não fosse por elas, eu não teria saído do lugar. As facilidades nos impedem de caminhar, mas as críticas nos auxiliam muito.”

Chico Xavier

Agradecimentos

Está prestes a concluir-se mais uma etapa da minha formação académica e essencialmente como Homem, que em muito contribuirá na minha vida pessoal e profissional. Não poderia finalizar esta fase sem agradecer, com toda a franqueza, a todos os que para ela contribuíram e que foram fundamentais ao longo deste meu percurso académico.

Devo agradecer, inicialmente, a todos os alunos e professores da Escola Básica 2,3 Padre José Rota que me acolheram e aceitaram de maneira a me permitir esta grande experiência pessoal e profissional. A todos eles, muito obrigado pelo esforço e disponibilidade demonstrado.

Agradeço, também, aos meus familiares, principalmente à minha companheira e ao meu filho, que em muitos momentos os privei de tempo com o marido e pai.

Aos amigos, especialmente aos meus grupos de amigos “Pimpnelas” e “Manolas”, que me acompanharam neste trajeto universitário e tantos bons momentos comigo partilharam e que sempre me apoiaram de maneira a que este percurso fosse o melhor e mais harmonioso possível.

“O grande objetivo de um professor é conseguir obter transformações positivas no seu aluno, ou seja, conseguir uma evolução nas capacidades iniciais do mesmo”

Agradecimento muito especial aos professores Tiago Oliveira e Tânia Marques que me receberam na “sua” escola, me ajudaram em todos os momentos de dúvidas e demonstraram uma enorme presença ao longo deste período.

Por fim, e não menos importante, agradeço aos meus professores orientadores António Quaresma e Frederico Umbelina, que desde o início sempre disponibilizaram a sua dedicação e colaboração na orientação deste momento tão importante para mim, contribuindo enormemente para que várias transformações positivas acontecessem com a minha pessoa.

Muito Obrigado a todos!

Resumo

O documento que se segue apresenta as principais opções didáticas e operacionais que foram executadas e refletidas ao longo do Estágio Pedagógico, realizado na Escola Básica 2,3 Padre José Rota, nas quatro áreas que o compõem: Lecionação, Direção de Turma do 8ºE, Desporto Escolar na modalidade de Ginástica e Seminário.

Na área da Lecionação, foi implementado um modelo de ensino centrado no aluno, promovendo a participação ativa e a autonomia. As atividades foram planeadas por etapas, permitindo a progressão gradual das competências motoras e táticas dos alunos. A diversidade de matérias e experiências proporcionadas aos alunos foram algumas das minhas prioridades e para isso foi fundamental a constituição de grupos de nível e a definição das matérias prioritárias de intervenção pedagógica, com objetivos e metas realistas para cada um dos alunos.

No que concerne à área da Direção de Turma, o foco foi estabelecer um ambiente de respeito e colaboração. Realizaram-se reuniões regulares com os alunos e Encarregados de Educação, para discutir questões relevantes, promovendo um clima escolar positivo e incentivando a responsabilidade coletiva. Nesta área desenvolvemos um projeto interdisciplinar denominado “*Be Active*”.

No que diz respeito à área do Desporto Escolar, na modalidade de Ginástica, o objetivo passou por desenvolver as capacidades técnicas dos alunos, fomentando o gosto pela prática, o espírito desportivo e a inclusão, garantindo oportunidade de prática a todos os alunos.

Relativamente ao Seminário, o intuito passou por promover um clima positivo no grupo disciplinar de Educação Física, procurando, juntos, uma reformulação dos critérios de avaliação da disciplina. Para isto, foram realizadas várias reuniões e discussões nas quais o objetivo passava por debater os critérios de avaliação utilizados na escola, bem como a forma de avaliar de cada um e procurar uma uniformização de critérios e formas de avaliar.

A intervenção ao longo do Estágio Pedagógico foi pautada por um planeamento cuidadoso e uma reflexão constante sobre as práticas educativas. A experiência adquirida contribuirá significativamente para a formação profissional e para a melhoria contínua das minhas práticas pedagógicas futuras.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Ginástica; Seminário; Avaliação

Abstract

The following document presents the main didactic and operational options that were implemented and reflected upon throughout the Pedagogical Internship, carried out at Escola Básica 2,3 Padre José Rota, in the four areas that comprise it: Teaching, 8ºE Class Management, School Sports in the form of Gymnastics and Seminar.

In the Teaching area, a student-centered teaching model was implemented, promoting active participation and autonomy. Activities were planned in stages, allowing for the gradual progression of students' motor and tactical skills. The diversity of subjects and experiences offered to students were among my priorities, and to achieve this, it was essential to establish level groups and define priority topics for pedagogical intervention, with realistic objectives and goals for each student.

Regarding Class Management, the focus was on establishing an environment of respect and collaboration. Regular meetings were held with students and guardians to discuss relevant issues, fostering a positive school climate and encouraging collective responsibility. In this area, we developed an interdisciplinary project called "*Be Active*."

In the area of School Sports, in the Gymnastics modality, the objective was to develop the technical skills of students, fostering a love of practice, sportsmanship and inclusion, ensuring opportunities for practice for all students.

The seminar's goal was to foster a positive atmosphere within the Physical Education group, working together to reformulate the course's assessment criteria. To this end, several meetings and discussions were held to discuss the school's assessment criteria, as well as how each assessment method should be used, and to seek uniformity in these criteria and assessment methods.

My work throughout the Pedagogical Internship was guided by careful planning and constant reflection on educational practices. The experience gained will significantly contribute to my professional development and the continuous improvement of my future teaching practices.

Keywords: Pedagogical Internship; Teaching; Class Management; School Sports; Gymnastics; Seminar; Assessment

Abreviaturas

AEFC – Agrupamento de escolas do Forte da Casa

AI – Avaliação Inicial

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de Turma

E - Elementar

EB – Escola Básica

EF – Educação Física

GEF – Grupo de Educação Física

I - Introdução

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

PAA – Plano Anual de Atividades

PTI – Professor Tempo Inteiro

SC – Saída de Campo

UD – Unidade Didática

Índice

Introdução	13
1. Lecionação.....	15
1.1 Caraterização da escola	15
1.2 Caraterização da turma	15
1.3 1ª Etapa.....	16
1.3.1 Plano.....	16
1.3.2 Balanço.....	19
1.4 2ª Etapa	22
1.4.1 Plano.....	22
1.4.2 Balanço.....	26
1.5 3ª Etapa	28
1.5.1 Plano.....	28
1.5.2 Balanço.....	29
1.6 4ª Etapa	31
1.6.1 Plano.....	31
1.6.2 Balanço.....	32
1.7 Projeto Professor Tempo Inteiro (PTI).....	33
1.7.1 Plano.....	33
1.7.2 Balanço.....	35
2. Direção de Turma	37
2.1 Projeto Interdisciplinar	38
2.1.1 1ª Etapa.....	39

2.1.2 2ª Etapa.....	40
2.1.3 3ª Etapa.....	42
2.1.4 4ª Etapa.....	45
2.1.5 Balanço final	46
2.2 Saída de Campo	47
2.2.1 Balanço.....	49
3. Desporto Escolar.....	51
3.1 Desporto Escolar na Escola Básica Padre José Rota.....	51
3.2 Atividade externa.....	53
3.2.1 1ª Etapa.....	53
3.2.2 2ª Etapa.....	54
3.2.3 3ª Etapa.....	56
3.2.4 4ª Etapa.....	57
3.2.5 Balanço final.....	58
3.3 Atividade interna.....	60
4. Seminário “Reformulação Critérios de Avaliação para os 2º, 3º Ciclos e Secundário”	62
4.1 1ª Etapa.....	62
4.2 2ª Etapa.....	64
4.3 3ª Etapa.....	66
4.4 4ª Etapa.....	67
4.5 Balanço final.....	67
Conclusão.....	70
Referências bibliográficas	72

Apêndices	74
Apêndice I – Resultados da Avaliação Inicial.....	2
Apêndice II – Resultados da Aptidão Física (Avaliação inicial).....	3
Apêndice III – Unidade Didática (2ª Etapa).....	4
Apêndice IV – Resultados da Aptidão Física (2ª Etapa).....	5
Apêndice V – Unidade didática (3ª Etapa).....	6
Apêndice VI – Formulário “ <i>Be active</i> ”	7
Apêndice VII – Resultados da avaliação inicial do Projeto Interdisciplinar	8
Apêndice VIII – Proposta de reformulação dos critérios de avaliação do 2º Ciclo	9
Apêndice IX – Proposta de reformulação dos critérios de avaliação do 3º Ciclo	13
Apêndice X – Proposta reformulação critérios de avaliação do Ensino Secundário.....	23
Anexos.....	33
Anexo I – Critérios de avaliação do 3º ciclo	34
Anexo II – Horário do Desporto Escolar 2022-2023	35
Anexo III – Horário da turma E do 8º ano.....	36
Anexo IV – Valores de referência do FitEscola	37

Índice de quadros

Quadro 1 - Horário semanal do estágio	14
Quadro 2 - Objetivos 1ª etapa.....	18
Quadro 3 - Resultados da Avaliação Inicial (1ª Etapa)	20
Quadro 4- Objetivos 2ª etapa (lecionação)	23
Quadro 5 - Objetivos das matérias prioritárias	24
Quadro 6 - Grupos de trabalho (2ªEtapa)	26
Quadro 7 - Resultados da área de conhecimentos (1ª etapa)	27
Quadro 8 - Objetivos da 3ª etapa (lecionação)	28
Quadro 9 - Resultados das matérias prioritárias	30
Quadro 10 - Objetivos da 4ª etapa (lecionação)	31
Quadro 11 - Resultados da avaliação da 3ª etapa (lecionação).....	33
Quadro 12 - Resultados dos testes físicos prioritários	33
Quadro 13 - Objetivos do PTI	34
Quadro 14 - Horário PTI	34
Quadro 15 - Planeamento do Projeto Interdisciplinar.....	39
Quadro 16 - Objetivos da 2ª etapa (DT).....	40
Quadro 17 - Grupos de trabalho do Projeto Interdisciplinar.....	41
Quadro 18 - Objetivos da 3ª etapa (DT).....	42
Quadro 19 - Resultados da avaliação inicial no projeto interdisciplinar	43
Quadro 20 - Objetivos da 4ª etapa (DT).....	45
Quadro 21 - Objetivos da SC.....	47
Quadro 22 - Planeamento da Saída de Campo	47
Quadro 23 - Atividades da SC.....	48
Quadro 24 - Objetivos gerais da SC	48

Quadro 25 - Núcleos do DE na AEFC	51
Quadro 26 - Objetivos traçados para a Direção de Turma	52
Quadro 27 - Objetivos da 1ª etapa (DE)	53
Quadro 28 - Resultados obtidos na AI (DE)	54
Quadro 29 - Objetivos da 2ª etapa (DE)	54
Quadro 30 - Objetivos da 3ª etapa (DE)	56
Quadro 31 - Objetivos da 4ª etapa (DE)	57
Quadro 32 - Resultados da 4ª etapa (DE)	60
Quadro 33 - Objetivos específicos e estratégias (Seminário)	63
Quadro 34 - Objetivos por etapas (Seminário)	64
Quadro 35 - Objetivos da 2ª etapa (Seminário)	65
Quadro 36 - Objetivos da 3ª etapa (Seminário)	66
Quadro 37 - Objetivos da 4ª etapa (Seminário)	67

Introdução

A vida é feita de desafios e aquele a que me propus foi tornar-me professor de Educação Física, visto ser uma área que me apaixona desde o meu tempo de aluno, e que, acredito, irá permitir-me ter uma profissão enriquecedora e prazerosa no meu dia-a-dia.

Desde sempre, sendo eu filho de uma professora, foi-me transmitida toda a importância que um professor tem no desenvolvimento pessoal, intelectual e académico dos seus alunos. Obviamente, tenho a opinião que não só necessitamos da vontade e entusiasmo, mas também do conhecimento atual e preponderante desta área que é a Educação Física. É neste sentido que, após ser pai e ter a perfeita noção da necessidade de preparar o meu futuro e o dos meus que entrei neste enorme desafio da realização deste estágio.

Segundo Bom e Brás (2003) o momento do estágio supervisionado apresenta-se como uma oportunidade clara para que os futuros professores aprimorem as suas competências pedagógicas, não sendo um mero requisito para a obtenção da habilitação profissional.

Foi neste sentido que me propus a viver esta fase de forma a conseguir “beber” toda e qualquer experiência que pudesse enriquecer as minhas visões acerca do que é ser professor, não só transmitindo conceitos, mas também de passando valores sociais e humanos.

Foquei-me nestas quatro áreas base deste estágio: Lecionação; Direção de Turma (DT); Desporto Escolar (DE) e Seminário.

O meu estágio foi realizado na Escola Básica 2,3 Padre José Rota, no Forte da Casa, escola situada no concelho de Vila Franca de Xira e pertence ao Agrupamento de Escolas do Forte da casa. Esta escola está ligada a uma outra, a Escola Secundária Forte da Casa, sede do agrupamento e o funcionamento das mesmas opera com alguns professores a lecionar em ambas as escolas.

Ao longo deste estágio, procurei que os meus alunos tivessem experiências positivas nas aulas de Educação Física e nas outras funções que me foram atribuídas. As minhas funções passaram, enquanto professor, pelo desenvolvimento do processo de ensino- aprendizagem da turma do 8ºE, professor auxiliar no grupo equipa de Ginástica, em conjunto com a professora Tânia Marques e professor auxiliar da direção de turma do 8ºE, com a professora Cláudia Cadavez.

Por sua vez, na área do Seminário, defini como objetivo a reformulação dos critérios de avaliação dos 2º e 3º ciclos e do ensino secundário como objetivo secundário, também, de ajudar e desenvolver um clima positivo de entreajuda e cooperação entre o Educação Física (GEF).

Segundo Jacinto et al. (2001), o modelo por etapas organiza o ensino por níveis de aprendizagem diferentes para cada aluno. Assim, podemos ensinar de formas variadas, focando-nos no que cada um precisa, ligando o que já sabem com o que queremos que aprendam. O GEF privilegiava o planeamento por blocos, demonstrando-se pouco recetivos a novas ideias. Deste modo, ao tomar a decisão de realizar o meu planeamento por etapas fui muito questionado pelos colegas, notando alguma desconfiança acerca dos meus métodos. Por outro lado, esta decisão acabou por despoletar a curiosidade de um grupo de professores com menos anos de experiência e que tiveram uma formação inicial idêntica à minha.

Neste desafio do estágio curricular, todo o processo de planeamento das áreas de intervenção verificou-se muito útil. O planeamento por etapas facilitou bastante a ligação entre cada uma destas áreas, permitindo que todas as minhas intervenções fossem mais pensadas e úteis para todos no ambiente escolar.

Quadro 1

Horário semanal do estágio

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
8h15– 09h05					
09h15-10h05					
10h20-11h10		Prjeto “Sê Saudável” – Sala de Exercício			
11h20-12h10		Lecionação - 8ºE		Lecionação - 8ºE	
12h20-13h10					
13h20-14h10				Desporto Escolar	
14h20-15h10					
15h25-16h15		Observação Colega Estagiário - 11ºLH1			
16h25-17h15					
17h25-18h15		Aula de Cidadania			

No seguinte relatório, cada capítulo procurará seguir como estrutura base o modelo por etapas. Será apresentado um balanço de cada área de intervenção, bem como das suas diferentes etapas, dificuldades vivenciadas e estratégias de melhoria das mesmas.

Garantindo o anonimato dos mesmos, os alunos serão apresentados pelos números escolares de turma.

Importa clarificar que segui as normas da American Psychological Association para todas as citações e a referências bibliográfica deste relatório.

1. Lecionação

1.1 Caraterização da escola

O Agrupamento de Escolas do Forte da Casa tem sede na Escola Secundária do Forte da Casa, a qual foi fundada em 1987 e tem ligação direta à Escola Básica 2,3 Padre José Rota, sendo escolas contíguas. Atualmente, o Agrupamento tem uma Comissão Administrativa Provisória (CAP), presidida pelo professor Paulo Marques. Por sua vez, a Escola Básica tem uma coordenação própria, chefiada pela professora Cristina Sabino, que resolve os problemas existente nessa mesma escola, caso não seja algo de importância ou grau de gravidade suficiente para ter que ser resolvida com o professor Paulo Marques.

Os professores que têm turmas de básico e secundário transitam de uma escola para a outra, conforme as suas necessidades. A outra escola pertencente ao agrupamento é a Escola Básica 1º Ciclo Professor Romeu Gil, que, como o nome indica, é uma escola do primeiro ciclo. O grupo de Educação Física acaba por ter ligação direta com as três escolas, visto haver professores a lecionarem nas escolas secundária e básica e alguns desses professores, têm projetos e desporto escolar com o primeiro ciclo, o que faz com que estejamos envolvidos com as várias faixas etárias dos cerca de 2400 alunos pertencentes ao agrupamento.

Fazendo uma rápida referência à Escola Secundária do Forte da Casa, ao nível da Educação Física, a escola é composta por dois espaços interiores (pavilhão e ginásio) e dois espaços exteriores (E1 e E2). O espaço E1 é composto por um campo de andebol e futsal e dois campos de basquetebol, tendo as tabelas nas linhas laterais do campo de andebol e futsal. Por sua vez, o E2 é composto por um campo reduzido com marcações de andebol e futsal, outro campo com marcações de basquetebol e respetivas tabelas, bem como uma caixa de areia (degradada), marcações para corrida de velocidade e uma parede de escala, com as respetivas vias já montadas.

Em relação à Escola Básica 2,3 Padre José Rota, que se assumiu como a minha escola de estágio, é composta por quatro blocos de salas de aula, serviços administrativos, bar e refeitório. No que concerne à Educação Física, esta escola é também composta por dois espaços interiores e dois espaços exteriores. Os espaços interiores são o pavilhão e o ginásio e os espaços exteriores, E1 e E2, são respetivamente, compostos por um campo com marcações de andebol, futsal e, lateralmente, basquetebol, com quatro tabelas nas linhas laterais do campo, bem como marcações de corrida de velocidade, ao lado deste mesmo campo. O E2 é composto por um campo exclusivo de basquetebol.

1.2 Caraterização da turma

A turma do 8ºE era uma turma Fénix, composta por alunos identificados com dificuldades de aprendizagem ao longo dos vários anos de escolaridade. Para além de alguns alunos apresentarem bastantes dificuldades de aprendizagem, também vêm de um contexto social e económico bastante baixo. Referir ainda que a turma era constituída por alunos com diferentes culturas.

Relativamente às idades dos alunos, não havia grande discrepância entre os mesmos, sendo que alguns alunos já tinham ficado retidos, mas não se verificam grandes diferenças ao nível do desenvolvimento físico, social e psicológico.

A turma do 8ºE era por 19 alunos, 6 raparigas e 13 rapazes que, de uma forma geral, eram muito pouco assíduos e pontuais. Alguns alunos raramente faltavam, mas há cerca de 6 alunos que revelavam uma sistemática ausência às aulas, o que prejudicou o seu desenvolvimento e também o planeamento das unidades didáticas, tendo fazer constantes alterações ao plano inicial definido para cada aula, bem como aos grupos de trabalho da mesma. Para além desta questão da assiduidade a turma, no seu geral, a turma revelava uma grande dificuldade e baixo nível das capacidades motoras, apresentando muitas dificuldades de coordenação, agilidade e flexibilidade. Foi uma turma que constituiu um grande desafio, uma vez que apresentava uma elevada ausência de pré-requisitos, principalmente ao nível dos JDC, como nas várias matérias de ginástica.

1.3 1ª Etapa

Como referi anteriormente, na primeira etapa realizei a AI das matérias a serem lecionadas no oitavo ano de escolaridade na Escola Básica (EB) 2,3 Padre José Rota, utilizando os critérios de avaliação da escola, sendo que alguns deles se notavam ultrapassados e que posteriormente analisámos em núcleo de estágio, dando origem ao meu projeto seminário que iremos ver mais à frente. Ao longo deste processo de avaliação fui percebendo que o nível da turma era bastante baixo no geral, tanto na área das atividades físicas como também na área da aptidão física. Aquando da realização dos testes do FitEscola, constatei que apenas 9 alunos estavam dentro da zona saudável de atividade física no teste de IMC e que na turma existem 6 alunos acima dos 80kg. Desde logo defini um grande objetivo (uma prioridade de turma na 2ª etapa) para a turma no geral: melhorar a aptidão física dos alunos, nomeadamente a capacidade aeróbia que se define como fundamental para a promoção de saúde, já que ajuda a desenvolver o sistema cardiovascular.

Na área das atividades físicas percebi que a turma acaba por se dividir em dois grupos de alunos homogêneos. Ou seja, há um grupo (grupo A) de 6 alunos que são mais aptos para todas as atividades físicas do que o outro grupo. Os alunos que fazem parte do grupo B (grupo de alunos menos aptos) apresentam muitas dificuldades em todas as matérias das atividades físicas, sendo que o nível de muitos deles em todas as matérias é “não introdução”.

1.3.1 Plano

A Etapa do “Prognóstico” é o primeiro contato que temos com os alunos que recebemos a cada ano letivo, no caso de não serem turmas com as quais transitamos de ano letivo. De qualquer modo, mesmo quando acontece casos de manutenção de professor com a mesma turma para o ano letivo

seguinte, devemos ter em consideração que o aluno, certamente, irá apresentar algumas mudanças, tendo em conta o tempo em que não esteve em aulas, bem como o seu desenvolvimento intelectual e físico. Nesta etapa, o principal objetivo passa por realizar a avaliação inicial dos alunos, fomentando deste modo a inclusão e a diferenciação de ensino, orientações que estão previstas nas aprendizagens essenciais. Estas orientações possibilitam as melhores condições para que possamos fornecer a cada aluno uma atividade adequada para si, baseada nas suas necessidades e/ou limitações. Devo referir, ainda, que para cada aluno conseguir atingir as aprendizagens pretendidas é necessário começar por identificar as suas dificuldades e perceber que caminho trilhar para ir de encontro a essas mesmas dificuldades, auxiliando o aluno a ultrapassar as mesmas e tornando o processo ensino-aprendizagem mais positivo (Carvalho, 1994).

Tendo em conta o exposto anteriormente, é fundamental que se cumpra a avaliação inicial, uma avaliação formativa, que nos ajuda a perceber as aptidões e dificuldades de cada aluno. Este processo acontece desde a observação inicial dos alunos em situação de exercício de referência para cada matéria, para que no final desta etapa se possa definir as prioridades de aprendizagem da turma e de cada aluno. Assim sendo, a avaliação inicial contribui para a avaliação pedagógica do aluno, visto que as atividades são planeadas para lhes prestar as melhores oportunidades para alcançar os objetivos de aprendizagem (Silva & Lopes, 2016).

A avaliação inicial deverá ser realizada num período de tempo entre 4 a 6 semanas, passando por todas as matérias que pretendemos avaliar. No caso do meu estágio, foi necessário reduzir essas semanas pelo motivo de ter iniciado as aulas com a turma tardiamente, cerca de um mês mais tarde, não me tendo sido possível atrasar mais o planeamento anual. Embora tenha sido um período de tempo mais reduzido, procurei ter informação pertinente através de conversas com o professor Tiago Oliveira para que este me pudesse fornecer feedbacks acerca dos alunos da turma, tentando perceber quais as matérias em que a turma e cada aluno tinha mais dificuldades de forma a acelerar o processo de avaliação inicial de forma apropriada.

Para esta primeira etapa, como se pode verificar na primeira unidade didática, defini ainda os seguintes objetivos.

Quadro 2

Objetivos 1ª etapa

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Apresentar alunos e do professor	Criar de rotinas nas aulas de EF
Apresentar os critérios de êxito da disciplina	
Definir e apresentar as regras e normas da disciplina	Aplicar exercícios critério para realização da AI
Identificar os alunos com mais comportamentos desviantes	Aferir o nível de cada aluno em cada matéria
Identificar os alunos mais cooperativos	Aferir a criação de grupos para a etapa seguinte
Promover um clima positivo nas aulas de EF	

De acordo com o roulement, nas 8 aulas que destinei para a primeira etapa, a turma passou 100 minutos no Ginásio (G), 100 minutos no Exterior 1 (E1), 50 minutos no Pavilhão

(P) e 50 Minutos no Exterior 2 (E2). O facto de termos passado por todos os espaços acabou por auxiliar no processo de avaliação inicial, visto que assim me foi permitido avaliar todas as matérias que tinha planeado anteriormente. Como podemos verificar na caracterização de espaços, o E2 apenas tem um campo de basquetebol e nem o E1 nem o E2 nos permitiu a possibilidade de realizar voleibol. Inicialmente, também não era possível utilizar colchões no pavilhão, algo que mudou com o passar do ano letivo, mas que apenas permitiu que o período de avaliação inicial da matéria de ginástica ocorresse apenas e só no Ginásio.

Resumidamente, superando algumas dificuldades ao nível do planeamento e do tempo para a realização da primeira etapa, praticamente todas as matérias previstas no plano plurianual do 8º ano da Escola Básica 2,3 Padre José Rota foram avaliadas.

Nos jogos desportivos coletivos (JDC) optei por avaliar os alunos em contexto de jogo, visto que, como refere Comédias (2012), “o cenário real e autêntico em que se expressam todas as habilidades, conhecimentos e capacidades para jogar é o próprio jogo”. Tendo em conta o feedback que o professor Tiago Oliveira me tinha dado acerca da turma, optei por criar situações de jogo de cada um dos quatro JDC, ou seja:

Andebol – 5x5 (4+1x4+1) em campo reduzido;

Futebol – 3+1x3+1 em espaço amplo;

Basquetebol – 3x3 em campo reduzido com duas tabelas;

Voleibol – 2x2 com serviço e rede a 2m

Ao nível das matérias de ginástica utilizei as situações de aprendizagem que estão previstas nas Aprendizagens Essenciais (que são também aquelas que estão presentes nos programas da escola). Na ginástica de solo os alunos deveriam realizar uma sequência previamente definida por mim, tentando

cumprir os elementos do nível introdutório. Por sua vez, na ginástica de aparelhos os alunos deveriam realizar os saltos e elementos gímnicos associados ao nível introdutório de cada aparelho (boque, minitrampolim, plinto e trave). Por último, na ginástica acrobática, os alunos tinham que realizar um conjunto de figuras a pares, escolha que foi definida após feedback do professor Tiago Oliveira, uma vez que, segundo o mesmo, a turma revelava bastantes dificuldades em todas as matérias de ginástica, o que me fez tomar a decisão de planejar a avaliação inicial da ginástica acrobática apenas com figuras a pares.

Nas quatro matérias do atletismo (corrida de velocidade, corrida de estafeta, corrida de barreiras e salto em altura), avaliadas inicialmente e de forma formativa, os alunos teriam que realizar os exercícios critério definidos para essas quatro matérias no nível introdutório.

Ao nível da matéria de dança, escolhi a submatéria das danças sociais para trabalhar ao longo do ano letivo. Foram lecionadas a rumba quadrada e a na dança tradicional o regadinho, sendo estas as duas danças que avaliei nesta fase.

A área da matéria de aptidão física também foi avaliada, realizando os testes preconizados no FitEscola. Para estes testes, subdividi a turma em grupos de três elementos, para que fosse possível numa aula de noventa minutos ter todos os testes físicos de todos os alunos realizados.

Por último, acerca da matéria das atividades físicas, existiram duas matérias que foram, após minha decisão, avaliadas mais tarde. Estas foram a luta e a orientação, não por terem menos importância que as restantes, mas porque me pareceu correto avaliar exaustivamente os alunos nas restantes matérias, o que acabou por não me permitir ter tanto tempo para avaliar estas duas últimas.

1.3.2 Balanço

Assim que se iniciou o estágio com a turma do 8ºE, foi fundamental criar, desde cedo, rotinas e normas de funcionamento das aulas, visto que a turma era bastante problemática a nível comportamental. Vários alunos chegavam atrasados, a relação entre os mesmos não era a melhor e por isso foi importante conseguir impor-me em termos de liderança. Considero que nesse aspeto não tive grandes dificuldades e que fui bem-sucedido, muito derivado ao facto de ter já bastantes anos de experiência a lecionar Atividades de Enriquecimento Curricular e por ser treinador de futebol também desde os meus catorze anos. Foi que defini que os alunos tinham cinco minutos para se equiparem e estarem presentes na aula e durante as mesmas iriam ter alguns períodos de 1 a 2 minutos para hidratar, consoante o tempo de aula e intensidade das mesmas. A implementação destas rotinas foi bem sucedida, sendo que os alunos em poucas aulas começaram rapidamente a cumprir os horários e regras das aulas.

Nestas primeiras sessões também ficou espelhado a falta de cooperação que se evidenciava em praticamente todos os alunos da turma, havendo apenas três ou quatro exceções. Este fator contribuiu

muito para a minha aprendizagem enquanto professor pela dificuldade que tive em desenvolver esta capacidade de cooperação na turma bem como na formação de grupos heterogéneos que tivessem pelo menos um ou dois alunos cooperativos dentro dos mesmos. Tal como referem Lopes e Silva (2009) é extremamente necessário educarmos para uma sociedade positiva e cooperativa, devendo começar desde cedo na educação pré-escolar, e nas restantes fases da educação e ensino das crianças de forma a que estas sejam capazes de compreender a importância de trabalhar e cooperar com os pares e com a restante turma. Na minha opinião é muito importante que se possam estabelecer relações interpessoais entre os vários alunos e que isto lhes permita crescer e evoluir enquanto pessoas dentro da sociedade.

Nesta fase, também deu para perceber quais os alunos que mais perturbavam o bom funcionamento das aulas e das tarefas propostas, havendo vários alunos com atitudes menos positivas para com os colegas. A turma notava-se pouco empenhada, não só pela falta de capacidades e motivação para a disciplina, mas também pela falta de um clima positivo entre colegas, algo que impossibilita um processo ensino-aprendizagem harmonioso e positivo.

Em relação aos desempenhos que cada aluno obteve na avaliação inicial, como podemos analisar pelo apêndice I, o nível da turma confirmou ser bastante baixo, tal como tinha sido referido pelo professor Tiago Oliveira, sendo que grande parte dos alunos não atingiu o nível introdutório em várias matérias. Dentro da heterogeneidade de cada turma e de cada aluno, a verdade é que em termos de resultados da avaliação inicial a turma era algo homogénea, ou seja, as capacidades dos alunos tornavam-se quase transversais a todas as matérias. Os mais competentes apresentaram um melhor nível em todas as matérias em relação aos alunos menos capacitados.

Quadro 3

Resultados da Avaliação Inicial (1ª Etapa)

Matéria	Alunos Críticos	Alunos Fronteira	Alunos Referência
JDC Invasão	4,5,6,9,10,11,14,16,17,18,19	3,7,8,12,15	1,2,13
Voleibol	6,8,9,11,12,14,17,18,19	3,4,5,7,10,12,16	1,2,13,15
Ginástica de Solo	4,5,6,7,8,9,10,12,14,15,17,18,19	11,16	1,2,3,13
Ginástica de Aparelhos	4,8,9,10,14,19	5,6,7,12,17,18	1,2,3,11,13,15,16

Na avaliação dos JDC, constatou-se que o voleibol e futebol apresentavam-se como as matérias em que os alunos apresentavam uma melhor competência. No voleibol, a maior dificuldade sentida nos alunos passava pela dificuldade em realizar corretamente o passe de dedos acima do nível da cabeça,

devido à falta do deslocamento para o ponto de queda da bola, aliado a uma falta de flexão dos membros inferiores que não trazia uma trajetória bem definida em relação à bola. Nos JDC de invasão, as dificuldades mais evidenciadas foram a falta de desmarcação e o não reconhecimento do papel de defesa (tarefas sem bola), onde evidenciei que raramente os alunos se colocavam entre a bola e a baliza ou cesto.

No basquetebol muito poucos alunos conseguiam realizar o lançamento na passada e muitos deles também não participavam nos ressaltos ofensivos e defensivos.

Quanto ao andebol, via-se muito esporadicamente o remate em salto e este era sempre realizado pelos mesmos alunos, mais competentes.

Por sua vez, no futebol a bola passava muito pouco tempo em campo devido às dificuldades que os alunos apresentavam no controlo da bola, dificultando assim o desenvolvimento do jogo.

No que diz respeito ao capítulo da ginástica, os alunos apresentavam grandes dificuldades na subárea da Ginástica, principalmente na ginástica de solo, onde se constatou que os alunos não conseguiam realizar vários dos elementos gímnicos, como por exemplo a cambalhota à frente, a cambalhota atrás, o pino e a roda.

Ainda neste capítulo, na ginástica de aparelhos, escolhi o boque, plinto, trave e minitrampolim por serem estes os aparelhos a serem avaliados no ano de escolaridade (8º ano).

Em termos gerais, no boque os alunos conseguiam realizar o salto ao eixo e apresentavam mais dificuldades no salto entre-mãos. No plinto os alunos tinham bastantes dificuldades, sendo que os alunos nº1, 2 e 14 destacavam-se dos restantes conseguindo realizar o salto ao eixo e entre-mãos, enquanto que a grande maioria apenas o salto coelho.

A modalidade de Atletismo foi uma matéria à qual eu optei por não dar tanto foco nesta AI pelo facto de ter pouco tempo para avaliar cada matéria das atividades físicas. Ainda assim, a corrida de velocidade destaca-se como sendo aquela em que os alunos apresentam uma melhor capacidade de execução, destacando-se os alunos nº1, 2, 3, 12, 14 e 16, que conseguem acelerar até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos e sem apresentarem desaceleração nítida até passarem a meta.

No que diz respeito à avaliação das danças sociais e tradicionais, notou-se uma grande relutância dos alunos da turma em formarem pares mistos, o que dificultou bastante as primeiras aulas e a explicação dos passos base. Ficou também evidente a dificuldade na execução da estrutura rítmica dos passos de ambas as danças, principalmente pelo sexo masculino.

Ao nível da aptidão física, como se pode observar no apêndice II, a turma apresenta valores muito baixos, sendo que a maioria dos alunos da turma estão fora da zona saudável de atividade física (ZSAF) no teste de capacidade aeróbia (vaivém). Nos restantes testes de aptidão física que realizei, a turma

apenas apresentou resultados positivos de um modo geral na impulsão horizontal e os abdominais. A aptidão física também se tornou uma das minhas preocupações não só para a segunda etapa, como também para o restante ano letivo, uma vez que acredito que mantendo estas limitações os alunos poderão vir a apresentar problemas de saúde futuramente.

A nível pessoal senti algumas dificuldades na implementação da AI. Considero que o facto de realizar o planeamento em aulas politemáticas dificultou a aferição do nível de cada aluno, visto ser difícil manter o foco nos grupos de alunos que estou a avaliar e dar menos atenção aos restantes.

Além disso, senti alguma dificuldade na gestão do tempo de aula, no tempo de rotações, muito por não estar a conseguir avaliar com facilidade nestas aulas. Assim, embora as dificuldades denotadas, acabei por conseguir concluir a avaliação inicial da turma no tempo planeado. Enquanto professor estagiário considero que este foi um processo de aprendizagem desafiante, que me levou a ultrapassar as dificuldades que ia sentido, evoluindo para o meu crescimento enquanto professor.

1.4 2ª Etapa

1.4.1 Plano

Enquanto documento orientador oficial para a ação dos professores de Educação Física em Portugal, os Programas Nacionais de Educação Física sugerem que a organização geral de um ano letivo deverá ser realizada através de um planeamento por etapas. As etapas são consideradas como períodos mais reduzidos de tempo que facilitem a orientação e regulação do processo ensino-aprendizagem e devem assumir características diferentes, ao longo do ano letivo, consoante o percurso de aprendizagem dos alunos e as intenções do professor. Estas etapas devem possuir características diferentes ao longo do ano letivo consoante a evolução das aprendizagens dos alunos e as intenções do professor.

De maneira geral, o modelo por etapas apresenta uma estrutura mais complexa e requer uma disponibilidade de espaços desportivos polivalentes, o que muitas vezes se torna um desafio. Além disso, requer um maior trabalho em grupo. Acredito que este modelo é mais equilibrado, pois possibilita aprendizagens mais abrangentes, com um nível de consolidação superior, além de ajudar a evitar situações de saturação em determinados conteúdos. Por esses motivos, optei por adotá-lo na organização do ano letivo.

Na 2ª Etapa, o objetivo fulcral consistiu na operacionalização dos objetivos e das atividades formativas em prol do aperfeiçoamento efetivo dos alunos nas matérias que os mesmos revelaram ter mais dificuldade. Pois os dados obtidos no decurso da AI são a base do trabalho a desenvolver, assumindo um papel de destaque uma vez que, é através desta que se cria um conjunto de informações tornando possível projetar os objetivos a trabalhar e, recorrendo à diferenciação do ensino é igualmente possível extrapolar um conjunto de objetivos a trabalhar ao longo do ano letivo, indo estes ao encontro dos princípios enunciados no Programa Nacional de Educação Física. Ou seja, esta foi uma etapa onde

se formularam prioridades de desenvolvimento identificadas pela avaliação formativa e também com base no definido no Plano Curricular de Turma.

Quadro 4

Objetivos 2ª etapa (lecionação)

Objetivos – 2ª Etapa
Definir prioridades de cada aluno e da turma para poder trabalhar sobre elas
Melhorar a aptidão física de cada aluno, principalmente aqueles que se encontram fora da ZSAF
Aumentar a cooperação e a autonomia dos alunos, uma das grandes lacunas da maioria dos alunos da turma
Formar grupos heterogêneos para promover uma aprendizagem mais efetiva dos alunos menos aptos e ao mesmo tempo, contribuir com experiências que fazem falta aos alunos mais aptos
Introduzir tarefas que promovam a área dos Conhecimentos nos alunos

Ao planear esta etapa, tive em conta os espaços que ia frequentar ao longo da mesma através da rotação de espaços, bem como as prioridades e objetivos dos alunos. O meu objetivo foi proporcionar uma prática adequada para que os alunos atingissem rapidamente o sucesso na disciplina de Educação Física e para isso foi necessário que, pelo menos, todos chegassem ao nível 3. Tendo em conta este fator, e analisando e refletindo os resultados recolhidos na AI, realizei o planeamento presente no apêndice III.

Deste modo, na área das Atividades Físicas, defini para matérias prioritárias o Voleibol, o Basquetebol e a Ginástica. Como referido inicialmente na caracterização da escola, só se podia abordar as matérias da Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática no ginásio e por isso planeei esta etapa para dar Ginástica apenas nesse espaço, atribuindo igual importância à Ginástica de Solo e de Aparelhos e menos à Ginástica Acrobática.

“A prática regular de atividade física constitui um elemento essencial à promoção da saúde e prevenção de algumas doenças que acometem indivíduos e grupos populacionais”, (Silva & Costa, 2011). Tendo como base este fator, a área da Aptidão Física desempenhou um papel crucial nesta segunda etapa, pois acredito que muitas das dificuldades enfrentadas pelos alunos na AI, em quase todas as disciplinas, estavam relacionadas com o seu condicionamento físico. Como mencionado anteriormente, havia diversos alunos com sobrepeso, o que pode ser verificado nos dados coletados durante a aplicação do FitEscola (Apêndice IV). Ao examinar esses dados, percebi que a minha prioridade deveria ser a melhoria da capacidade aeróbia dos alunos, além do desenvolvimento da

flexibilidade e da força dos braços, visando aprimorar os resultados nos testes do Senta e Alcança e das Flexões, respetivamente. Tendo em conta os critérios de avaliação do 3ºciclo presente no anexo I, podemos ver que os alunos tinham que realizar o nível I em pelo menos 6 matérias abordadas e para isso, eram selecionadas as 6 matérias nas quais os alunos obtivessem o melhor nível.

Assim sendo, para as matérias que considerei prioritárias por serem aquelas que mais rapidamente os alunos chegariam ao nível I, realizei uma pequena síntese de objetivos que deveriam atingir no final do 1º período, bem como a forma que os levaria a atingi-los.

Quadro 5

Objetivos das matérias prioritárias

Matéria	Objetivos	Estratégias
Voleibol	- Manter a bola no ar; - Deslocar para o ponto de queda da bola; - Servir por baixo.	- Formação de grupos heterogéneos; - Utilizar agentes de ensino (pares ou grupos homogéneos) como forma de demonstração; - Toque de dedos contra a parede; - Realização de exercícios de 1+1 e 2+2.
Basquetebol	- Lançar na passada; - Receber e enquadrar ofensivamente; - Colocar entre adversário e alvo, reconhecendo-se como defesa.	- Formação de grupos heterogéneos; - Progressões de ensino para a realização de lançamento na passada; - Atribuir superioridade numérica ao ataque.
Ginástica de Solo	Realizar uma sequência gímnica que permita aos alunos atingir o nível I (foco na cambalhota à frente, atrás e roda).	Utilização de progressões de ensino e de agentes de ensino (alunos que já executam esses elementos gímnicos).
Ginástica de Aparelhos	- Realizar o salto de coelho e ao eixo no plinto. - Realizar o salto ao eixo no boque; - Realizar o salto em extensão e engrupado no minitrampolim.	Utilização de progressões de ensino e de agentes de ensino. (alunos que já executam esses elementos gímnicos).

Nos JDC de invasão, ao condicionarmos o jogo, no espaço e número de alunos, iremos criar mais oportunidades de intervenção a cada um deles, seja ofensiva ou defensiva e, com isso, o número de tomadas de decisão aumentam. Assim, os alunos a cada momento do jogo são obrigados a pensar em

que decisão tomar visando uma contribuição positiva para o jogo naquela determinada situação, contribuindo assim para uma maior aprendizagem. Deste modo, no basquetebol, no futebol e no andebol, as unidades didáticas desta etapa e consequentes planos de aula continham sempre jogos reduzidos, atribuindo nesta fase mais superioridade numérica ao ataque. Segundo Prudente (2018), começar pelo jogo ajuda os alunos a aprender as regras e habilidades desportivas, tentando executá-las com a ajuda das suas capacidades motoras. Isto faz com que os alunos consigam compreender o como, o porquê e o para quê de realizarem determinada ação, ensinando o aluno a decidir, a entender o jogo e a saber como ele funciona.

No caso do voleibol, ao refletir sobre os dados da AI, optei por realizar exercícios de 1+1 e 2+2 utilizando sempre que possível os alunos mais aptos como agentes de ensino, ou seja, alunos de referência, para ajudar os alunos que apresentavam menos capacidades, ao mesmo tempo que aperfeiçoavam as suas ações técnico-táticas, tal como diz Barbosa (2013), quando os alunos que cooperam enfrentam desafios específicos e determinados constrangimentos, dá mais tempo para os colegas com mais dificuldades praticarem o que precisam, fazendo com que estes últimos consigam melhorar mais as suas habilidades técnicas e táticas.

Numa fase inicial de aquecimento, realizei também algumas dinâmicas individuais ou em grupo, para trabalhar a forma de contato com a bola no toque de dedos e para promover a deslocação dos alunos para o ponto de queda da bola.

Na subárea da Ginástica e como referido anteriormente, sempre que a rotação tinha como espaço de aula o ginásio, aproveitava para trabalhar as três matérias: solo, aparelhos e acrobática, dando mais ênfase à Ginástica de solo e de aparelhos, visto serem aquelas que seriam menos difíceis da maioria dos alunos chegarem ao nível positivo no final do 1º Período. Optei por dividir o ginásio sempre por várias estações, dentro das quais, apenas uma se destinava à Ginástica Acrobática. Para a Ginástica de Solo elaborei de 3 a 4 estações, nas quais procurava sempre ter progressões de ensino para as diferentes cambalhotas, roda, pino e uma estação para realizarem elementos gímnicos de flexibilidade. Por fim, para a Ginástica de Aparelhos defini três aparelhos que tinham que estar sempre presentes no decorrer das aulas, o plinto, o boque e o minitrampolim, para que os alunos pudessem trabalhar sobre os objetivos que coloquei no quadro 3.

Nesta etapa, em relação às matérias que não eram prioritárias, fui integrando-as no planeamento das aulas. Isso foi feito para evitar a repetição constante dos conteúdos, prevenindo assim a monotonia tanto nas aulas quanto entre os alunos. Com o objetivo de melhorar a aptidão física geral da turma, implementei exercícios de aptidão física entre as pausas para hidratação que realizava durante as aulas, além de incluí-los ao final de cada sessão. Quase em todas as aulas, também introduzi uma estação de aptidão física, dando maior ênfase ao desenvolvimento das habilidades que defini como prioritárias nos

testes físicos: vaivém, flexões e senta e alcança.

Adicionalmente, utilizei os grupos de trabalho que formei durante as aulas para que, fora do ambiente escolar, desenvolvessem uma variedade de exercícios, alternando a intensidade na execução. Para garantir que os exercícios fossem realizados, pedi que se gravassem durante a execução, seja em grupo ou individualmente, e apresentassem os vídeos a cada duas semanas.

Quadro 6

Grupos de trabalho (2ª Etapa)

Grupos	Alunos
I	1,16,4,7,11,19
II	2,15,5,8,10,14,18
III	3,13,6,12,9,17

Ao nível dos conhecimentos, decidi implementar uma rotina de demonstração de vídeos de desenvolvimento a cada duas semanas, acompanhada da aplicação de um *Google Forms* quinzenal. Neste formulário, incluí perguntas sobre os conteúdos abordados nas semanas anteriores e sobre os benefícios de manter um estilo de vida ativo. Essa abordagem permitiu-me avaliar o nível de conhecimento de cada aluno e identificar o que já haviam assimilado. Além disso, utilizei o questionamento no final das aulas para identificar quais alunos demonstravam mais interação e acertavam com mais frequência nas respostas.

1.4.2 Balanço

Durante essa fase, concentrei-me constantemente no desenvolvimento e aprendizagem dos alunos, atendendo às dificuldades e progressos que eles apresentavam, com o objetivo de alcançar as metas estabelecidas no início do período. Além de realizar uma avaliação geral ao final da etapa para entender o nível de cada aluno e seu progresso até aquele momento, fiz avaliações contínuas ao longo das Unidades Didáticas, procurando compreender as habilidades de cada aluno em diferentes matérias e ajustando a complexidade e a execução de cada tarefa conforme necessário.

Nos Jogos de Desportivos e Coletivos, especificamente no Voleibol, observei que os alunos que enfrentaram mais dificuldades na AI mostraram uma evolução significativa em comparação aos alunos mais habilidosos. A maioria já conseguia executar o passe de toque de dedos com uma trajetória elevada e deslocar-se adequadamente para o ponto de queda da bola. Muitos deles também já estavam aptos a realizar o serviço por baixo. Por outro lado, os alunos que inicialmente demonstraram maior capacidade, por falta de estímulos mais desafiantes, não progrediram tanto quanto eu esperava, mesmo apesar de em certos momentos ter inserido jogos de 2x2 como esses alunos.

No caso do Basquetebol, foi evidente uma melhoria significativa em grande parte da turma. A grande maioria dos alunos já realizavam lançamento na passada, desmarcavam-se para zonas mais ofensivas e também já se reconheciam como defesas, acompanhando os seus adversários numa marcação individual e colocando-se entre eles e o alvo.

Nas várias matérias da Ginástica constatei que as estratégias e progressões de ensino que utilizei não se demonstraram tão efetivas quanto desejava. Houve um número reduzido de alunos que registaram melhorias significativas. Nestas matérias tive a necessidade estar muito mais presente, dando feedback constante e dando pouca autonomia aos alunos, até porque os alunos que serviam de agentes de ensino, apenas o conseguiam ser em alguns elementos gímnicos, principalmente na Ginástica de Aparelhos. Nestas matérias em específico, trouxe alguns conhecimentos e experiências que tinha tido até então na área do Desporto Escolar (DE), mas ainda assim notei que foram pouco eficazes.

Ao nível da Aptidão Física as melhorias também não foram significativas e muito se deve ao estilo de vida dos alunos. A grande maioria dos alunos eram muito sedentários, não praticando qualquer tipo de atividade física para além das aulas de Educação Física. O número de alunos que atingiam a ZSAF passou para 7, uma diferença de 4 alunos em relação aos primeiros testes do FitEscola realizados. Por sua vez, nos registos do teste das Flexões notou-se uma diminuição de resultados negativos, passando para apenas dois alunos na zona saudável. Por mim, ainda nos testes prioritários, o senta e alcança também teve resultados positivos não significativos, destacando-se o alcançar do perfil atlético por parte de dois alunos.

Por último, na área dos conhecimentos os alunos registaram os resultados espelhados no quadro 7, considerando que no desenrolar da etapa os alunos foram demonstrando melhores resultados do que inicialmente.

Quadro 7

Resultados da área de conhecimentos (1ª etapa)

Classificação	Muito Insatisfatório	Insatisfatório	Satisfatório	Bom	Muito Bom
Nº de Alunos	2	4	8	4	1

Como professor estagiário, percebi que esta fase foi simultaneamente desafiadora e estimulante. A necessidade de pesquisar continuamente estratégias que pudessem beneficiar os alunos, avaliando a sua eficácia, fez com que eu refletisse constantemente, tanto dentro, como fora da aula, sobre soluções adequadas para cada aluno.

A conversão dos resultados das avaliações que recolhi ao longo do primeiro período em avaliações sumativas, tendo que atribuir níveis de 1 a 5, foi algo com que nunca tinha contactado e que

tive alguma dificuldade. Para isto, foram importantes as reuniões com o professor Tiago Oliveira e com o restante GEF.

1.5 3ª Etapa

É na etapa do progresso que os alunos devem consolidar as aprendizagens já consolidadas e melhorar as competências dos alunos, sempre com o objetivo de os alunos obterem sucesso na disciplina. Como tal, para esta etapa, defini como objetivos:

Quadro 8

Objetivos da 3ª etapa (lecionação)

Objetivos – 3ª Etapa
Planear situações de aprendizagem para que os alunos progridam nas matérias em que apresentam mais dificuldades
Elaborar exercícios que estimulem a capacidade aeróbia dos alunos
Enaltecer conquistas dos alunos com maiores dificuldades e dar novos desafios aos mais competentes
Estimular continuamente um clima positivo de aula

Para o desenvolvimento destes objetivos, planeei esta etapa dividindo-a por três unidades didáticas, compreendidas entre o dia 7 de fevereiro e o dia 29 de abril (Apêndice V). Na organização destas etapas, atribui mais enfoque às matérias prioritárias, mas já comecei a desenvolver mais outras matérias, com o objetivo de criar novas aprendizagens para os alunos, novas vivências e novas experiências.

1.5.1 Plano

Nos JDC de invasão, continuei a dar mais ênfase ao ataque relativamente à defesa, optando por jogos reduzidos com diferentes condicionantes. No basquetebol a progressão dos alunos sentia-se mais acentuada e por isso aumentei o nível de complexidade gradualmente ao longo da etapa. Nestas matérias, optei por formar grupos heterogéneos para que os alunos mais aptos conseguissem dar continuidade ao jogo e assim, os alunos menos aptos continuassem a sua progressão. Planeei também, em alguns momentos, formar grupos homogéneos a fim de motivar os alunos referência. Ao longo da segunda etapa notei que esses alunos em certos momentos demonstravam alguma frustração por estarem constantemente incluídos em grupos heterogéneos e que queriam ter um nível de jogo mais complexo, principalmente no basquetebol e futebol. Nesse sentido, em certos períodos de algumas aulas, principalmente numa fase mais final das sessões, realizava esses grupos homogéneos para que os alunos mais aptos aumentassem a sua motivação para continuarem a melhorar o seu processo de cooperação.

No Voleibol, matéria que os alunos tinham vindo a demonstrar também uma boa progressão, defini como novas metas a realização mais assídua do 2x2 e, em certos momentos, o 3x3, principalmente no momento em que se juntavam os grupos homogéneos mais aptos. A dinâmica dos 3 toques também

era algo que tencionava trabalhar, tanto no 2x2 como no 3x3. Nesta etapa continuei a realizar o 1+1 e o 2+2 para consolidar as aprendizagens anteriores.

Nas matérias da Ginástica, visto terem sido aquelas em que os alunos demonstraram uma menor evolução na segunda etapa, voltei a dar mais importância. O planeamento e organização das aulas foi idêntico à etapa anterior, dividindo o Ginásio por estações das três matérias abordadas, continuando a dar mais foco à Ginástica de Solo e de Aparelhos.

Na Ginástica de Solo elaborei exercícios de progressão para a realização da cambalhota à frente de pernas juntas e afastadas, cambalhota atrás de pernas juntas e afastadas, roda e pino. Esta foi a matéria da Ginástica que se notava mais difícil para os alunos demonstrarem uma evolução mais, ao invés da Ginástica de Aparelhos em que os alunos já iam demonstrando algumas melhorias. No decorrer das aulas tentei sempre estar mais próximo das estações que continham as progressões dos elementos gímnicos da Ginástica de Solo, tendo a preocupação de conseguir observar as restantes estações para evitar comportamentos desviantes.

Na Ginástica de Aparelhos aumentei significativamente o grau de dificuldade para os alunos mais aptos, atribuindo como objetivos para os alunos nº1, 2, 3, 12, 14, 16 e 17, a realização do salto entre mãos no plinto por já realizarem o salto entre mãos corretamente no boque e o salto ao eixo com bastante competência no plinto. Para além destes elementos gímnicos, também tinham como nova meta a realização do salto de meia pirueta e carpa de pernas afastadas no minitrampolim. Os restantes alunos ainda apresentavam dificuldades, pelo que os seus objetivos passavam pela realização dos saltos abordados na primeira etapa.

Na área da Aptidão Física, procurei continuar a desenvolver as capacidades físicas prioritárias dos alunos, focando na capacidade aeróbia dos alunos, que é aquele que tem um maior contributo para a promoção da saúde nos alunos. Aumentar a capacidade cardiovascular ajuda na prevenção de doenças como diabetes e o nível da turma continua a ser bastante baixo. Continuei a realizar as rotinas de aptidão física que fiz na segunda etapa.

Por fim, na área dos conhecimentos, nesta etapa optei pela realização de um trabalho em *powerpoint* sobre os benefícios de uma boa capacidade aeróbia, contribuindo assim para assim para consciencializar os alunos para esta problemática e também para aumentar o seu conhecimento para a realização do trabalho para o projeto “*Be Active*” na área da Direção de Turma.

1.5.2 Balanço

De acordo com os objetivos definidos para esta etapa, para qualquer matéria lecionada, construí exercícios e situações de aprendizagem para cada aluno ter contacto com as matérias em que apresentam mais dificuldades. Dando o exemplo do voleibol, a formação dos grupos revelou-se importante pois

alunos com mais facilidade conseguiram potenciar alunos com maior dificuldade. Nesta etapa interliguei exercícios para cada matéria com a capacidade aeróbia de cada aluno, ou seja, interligar conteúdos de forma coerente e trabalhar diferentes competências. Consegui dar novos desafios aos alunos mais competentes, quer na cooperação com alunos com mais dificuldade nas execuções, quer aumentando a complexidade dos exercícios para cada matéria. Com isto, a motivação para a prática foi aumentando e o clima da aula foi claramente positivo.

Analisando os resultados dos alunos em cada uma das matérias prioritárias, dividi a turma por três grupos diferentes nas diferentes matérias.

Quadro 9

Resultados das matérias prioritárias

Matéria	Alunos Críticos	Alunos Fronteira	Alunos Referência
JDC Invasão	9,10,14,17,18,19	6,7,8,12	1,2,3,4,11,13,15
Voleibol	9,12	5,6,8,9,10,14,18	1,2,3,4,11,13,15,16
Ginástica de Solo	4,6,8,9,10,12,14,15	5,7,15,17,18	1,2,3,11,13,16
Ginástica de Aparelhos	4,8,9,10,14,19	5,6,7,17,18	1,2,3,11,12,13,15,16
Ginástica Acrobática	4,8,9,10,14,17,18,19	5,6,7,11,12,	1,2,13,15,16
Atletismo	4,7,8,9,10,14,19	5,6,12,16,17,18	1,2,3,11,13,15
Dança		4,9,12,14,18,19	1,2,3,5,6,7,8,10,11,13,15,16,17

Nos JDC de invasão registaram-se melhorias significativas, sendo que o basquetebol apresentava-se como a modalidade em que os alunos apresentavam mais competências relativamente aos outros dois. O facto de os grupos de trabalho serem heterogéneos fez com que os alunos menos aptos tenham melhorado bastante, mesmo havendo alguns deles considerados alunos críticos, a verdade é que mesmo esses alunos já melhoraram as suas capacidades.

O voleibol destaca-se pelo facto de os alunos apresentarem um melhor nível e no final desta etapa considerei que era o JDC onde o nível de jogo era melhor. Já se via mais recorrentemente a dinâmica dos 3 toques, a maioria dos alunos conseguiam deslocar-se para o ponto de queda da bola e praticamente todos eles realizavam o serviço por baixo.

A subárea da Ginástica continua a ser a área em que os alunos apresentam menos competências, notando-se uma baixa progressão na Ginástica de Solo. Como referido na caracterização da turma e, como apresentado nos resultados do IMC, muitos alunos da turma tinham excesso de peso e esse foi um dos fatores que mais prejudicou o seu desenvolvimento, principalmente nas diferentes matérias da Ginástica. Em relação às estratégias utilizadas considero que foram eficazes em alguns, pelo facto de ter

registado evolução e melhorias em alguns alunos.

Na Ginástica Acrobática os alunos também demonstraram um nível de execução das tarefas baixo, apesar de notar que a par da Ginástica de Aparelhos, era a matéria da sub-área da Ginástica que mais motivação lhes trazia. Os alunos praticavam esta matéria de forma mais autónoma através da realização das figuras a pares e trios que eu deixava em papel com a respetiva exemplificação junto aos colchões dessa estação.

A aptidão física apresentou-se, mais uma vez, com valores bastante negativos. Com exceção dos testes físicos da impulsão horizontal e dos abdominais, a percentagem de alunos que não atingia a ZSAF era mais de 50% em todos. Tendo em conta os três testes que atribuí como prioritários, as melhorias não foram significativas, porque o número de alunos fora da ZSAF.

Por último, na área dos conhecimentos, todos os grupos apresentaram resultados positivos na execução e apresentação dos trabalhos, revelando aquisição de conhecimentos.

Nesta etapa, assim como na etapa das prioridades, senti que foram aquelas em que enquanto professor, senti que obtive mais conhecimento e experiências. Sentir que a maioria dos alunos não progredia o que tinha idealizado inicialmente, fazia com que estivesse em constante pensamento com o objetivo criar situações de aprendizagens adequadas a cada um deles.

1.6 4ª Etapa

Quadro 10

Objetivos da 4ª etapa (lecionação)

Objetivos da 4ª Etapa
Consolidar as aprendizagens dos alunos com maiores dificuldades
Apurar o produto final nas matérias prioritárias dos alunos
Projetar as aprendizagens do ano seguinte

1.6.1 Plano

A quarta etapa culminou com o final do ano letivo e com a consolidação das aprendizagens que os alunos adquiriram até aqui. Foi também nesta etapa que os alunos obtiveram um maior desenvolvimento das competências em todas as matérias lecionadas ao longo do ano letivo, com maior evidência nas consideradas prioritárias.

Foi nesta etapa que aprofundei mais outras matérias que não atribui tanto ênfase ao longo do ano letivo, tais como a orientação, o atletismo e a dança. Na matéria da Orientação realizei alguns exercícios de preparação desta matéria como oricones. Posteriormente, os alunos realizaram os percursos de orientação marcados na escola básica e na escola secundária em linha sob competição com tempo, tempo como base as recomendações de Rodrigues e Ferreira (2010), o que originou uma familiarização dos alunos com a marcação das balizas, algo fundamental para a saída de campo.

O Atletismo foi uma matéria já trabalhada ao longo do ano letivo e que os alunos apresentavam uma maior capacidade da corrida de velocidade. As restantes matérias da modalidade do Atletismo abordadas foram a corrida de estafetas, corrida de estafetas e o salto em altura. Nestas matérias os alunos apresentavam um nível de capacidades mais reduzido.

Ao nível das matérias prioritárias, nos JDC de invasão continuei a trabalhar as matérias em forma de jogo, dando cada vez mais tempo para exercícios em forma jogada. Os exercícios analíticos ou as situações de exercícios com menor complexidade foram utilizadas em casos muito esporádicos, nomeadamente para os alunos críticos que ainda apresentavam bastantes dificuldades.

No Voleibol, optei por realizar mais jogos de 2+2, 2x2 e 3x3 ao longo desta etapa, sendo que os alunos mais aptos, aquando da realização de jogos de 3x3, já conseguiam dar continuidade ao jogo e conseguiam também rematar intencionalmente para uma zona específica. Os alunos que apresentavam menos competências já conseguiam deslocar-se para o ponto de queda da bola com mais facilidade, contribuindo para a realização do passe em toque de dedos com trajetória aérea. Também já se observava o serviço por baixo para uma zona específica bem sucedido com bastante frequência.

Na matéria da Ginástica de Solo, defini como objetivo os alunos realizarem uma sequência autonomamente com o objetivo de consolidar as aprendizagens obtidas até agora, bem como avaliar o nível de desempenho dos mesmos.

Na Ginástica de Aparelhos os alunos trabalharam sobre as matérias prioritárias, consolidando as suas aprendizagens. Por sua vez, na Ginástica Acrobática, cada grupo tinha como objetivo apresentar duas figuras, a pares ou a trios, daquelas que tinham vindo a desenvolver ao longo do ano letivo.

Ao nível da Aptidão Física os alunos apresentaram conjuntos de exercícios que tinham elaborado nos seus grupos ao longo do ano letivo, para que fossem aplicados nas aulas para os restantes colegas. Deste modo, continuei a desenvolver as capacidades físicas dos alunos, focando-me nas que considerava prioritárias.

Na área dos conhecimentos, elaborei um *Google Forms* final, no qual os alunos fizeram um balanço final acerca das matérias e aprendizagens que tinham alcançado ao longo do ano letivo.

1.6.2 Balanço

No final da 4ª etapa e avaliando o nível de cada aluno, pude constatar que apesar do número reduzido de aulas, houve algumas melhorias no nível de competências dos alunos, principalmente nos JDC, como se pode verificar no quadro que se segue.

Quadro 11

Resultados da avaliação da 3ª etapa (lecionação)

Matéria	Alunos Críticos	Alunos Fronteira	Alunos Referência
JDC Invasão	14,18,19	6,7,8,9,10,12,17	1,2,3,4,11,13,15
Voleibol	9,12	5,6,8,9,10,14,18	1,2,3,4,11,13,15,16
Ginástica de Solo	6,8,10,14,15	4,5,7,9,12,15,17,18	1,2,3,11,13,16
Ginástica de Aparelhos	8,9,14,19	4,5,6,7,10,17,18	1,2,3,11,12,13,15,16
Ginástica Acrobática	8,9,10,14,17,18,19	4,5,6,7,11,12,	1,2,13,15,16
Atletismo	4,7,8,9,10,14,19	5,6,12,16,17,18	1,2,3,11,13,15
Dança		9,14,18,19	1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,15,16,17

Quadro 12

Resultados dos testes físicos prioritários

Testes Físicos Prioritários	Não Atingem a ZSAF	Atingem a ZSAF
Vaivém	12	7
Flexões	16	3
Senta e Alcança	14	5

A nível individual, senti no final desta última etapa um sabor agri-doce. Senti que a progressão obtida pelos alunos em determinadas matérias foi evidente e que as estratégias de ensino foram adequadas, mas por outro lado nas matérias da Ginástica e na área da Aptidão Física senti que, infelizmente, a aptidão física de grande parte dos alunos da turma condicionou bastante o seu desenvolvimento na disciplina de EF.

1.7 Projeto Professor Tempo Inteiro (PTI)

1.7.1 Plano

O Professor a Tempo Inteiro (PTI) caracteriza-se por ser um projeto que visa contribuir para o desenvolvimento do estagiário, tendo como objetivo o melhoramento do MAGIC através de uma lecionação intensiva em turmas de diferentes ciclos com quem não tivemos contato anteriormente. Esta componente do estágio pedagógico é considerada muito enriquecedora visto ser uma aproximação com a realidade de um professor, que leciona várias turmas.

Quadro 13

Objetivos do PTI

Objetivos do PTI
Melhorar o MAGIC
Abranger diferentes ciclos de escolaridade
Trabalhar e interagir com diferentes professores do GEF

Deste modo, abordei os professores com quem tinha intenção de trabalhar, realizando uma breve reunião com os mesmos, na qual expliquei os objetivos e o que se pretendia com este projeto. Com o fato de trabalhar com anos de escolaridade diferentes, pretendi ter vivências com jovens em diferentes fases de desenvolvimento físico, social e emocional, contribuindo para que esta semana me trouxesse mais aprendizagens.

Desde uma fase inicial do planeamento deste projeto, pretendi acompanhar os professores com mais anos de experiência e que planeavam por blocos, tentando experienciar formas de trabalhar diferentes das que utilizo no planeamento com a minha turma. Ao analisar o horário de cada professor em comparação com o meu, defini que iria trabalhar com os seguintes professores e turmas:

Quadro 14

Horário PTI

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
08:15 09:15	10º LH1 – José Eduardo				
09:15 10:05	10º LH1 – José Eduardo	8º B – Tiago		7ºC – Patrícia	
10:20 11:10		8º B – Tiago		7ºC – Patrícia	11º AV1 – Lurdes Xavier
11:20 12:10	12º LH2 – João Paulo	8ª E	6º D – Pedro	8º E	11º AV1 – Lurdes Xavier
12:20 13:10	12º LH2 – João Paulo	9º A - Tânia	6º D – Pedro	8º E	12 CT + LH – Lurdes Xavier
13:20 14:10				DE	
14:20 15:10				DE	
15:25 16:15		6º E - Pedro			
16:25 17:15		6º E - Pedro			
17:25 18:15		Cid 8ºE			

Realizei o PTI na semana de 6 a 10 de fevereiro, também devido ao facto roulement permitir uma

passagem por espaços distintos, nomeadamente os campos exteriores e o pavilhão da escola secundária nas aulas realizadas com o professor José Eduardo e com a professora Lurdes Xavier, respetivamente.

1.7.2 Balanço

Considero que esta intensa semana do PTI foi fundamental para o meu desenvolvimento enquanto futuro professor, proporcionando um ambiente de colaboração com os colegas do GEF. Ao partilhar experiências e trocar ideias sobre o planeamento e a prática docente, pude aumentar o meu repertório de estratégias pedagógicas. A observação das aulas dos colegas e a discussão sobre diferentes abordagens permitiram-me identificar novas possibilidades para a minha prática docente. Essa troca de conhecimentos foi bastante enriquecedora e permitiu-me confirmar, na prática, a relevância de adaptar as estratégias de ensino às especificidades de cada ciclo.

Na aula com do 10ºLH1, o professor José Eduardo tinha planeado lecionar a matéria de voleibol. Deste modo e para criar um clima mais à vontade entre mim e a turma optei por realizar o aquecimento com a dança tradicional da erva cidreira, passando posteriormente para uma aula de cariz politemática, dividida por estações, na quais os alunos abordaram as matérias de voleibol, basquetebol e badminton. O professor José Eduardo tinha-me alertado para um nível baixo da turma na matéria do voleibol, pelo que decidi trabalhar o 2+2 e o 2x2. No basquetebol realizei exercícios em vagas de 3x1 para tentar perceber se os alunos utilizavam o lançamento na passada. Por sua vez, no badminton o exercício utilizado foi os exercícios utilizados foram o 1+1 e 1x1, tendo como objetivo colocar o volante nas costas do colega, desenvolvendo os batimentos.

A pedido do professor João Paulo, a matéria prioritária na aula do 12ºLH2 foi a ginástica acrobática. O aquecimento foi idêntico ao realizado com a turma do 10ºLH1, desenvolvendo as danças tradicionais. Para a parte fundamental da aula optei por abordar a ginástica acrobática, onde os alunos tinham que realizar um conjunto de figuras pré-definidas e apresentadas aos mesmos em forma de papel perto de cada estação. Na ginástica de aparelhos, escolhi o minitrampolim e o plinto como matérias a serem desenvolvidas.

Na aula do 8ºB e do 7ºC optei por realizar o mesmo planeamento, com o objetivo de tentar perceber se haviam diferenças significativas no nível dos alunos tendo em conta um ano de diferença. Nestas aulas, o aquecimento consistiu na realização de jogos pré desportivos e a parte fundamental incluiu duas matérias dos JDC: o basquetebol (3x1) e o voleibol (1+1 e 2+2). No final destas aulas, pude observar uma diferença significativa comparando as turmas, mas penso que em muito se deve ao facto da turma do 8ºB ser considerada a turma com mais competências comparativamente com as restantes do mesmo ano letivo e o inverso acontecia com a do 7ºC, apresentando um nível mais baixo comparativamente às restantes.

Para as turmas do 6º ano do professor Pedro Leitão, apliquei o mesmo plano de aula para as duas

turmas, realizando jogos lúdicos e jogos pré desportivos como forma de aquecimento. As matérias abordadas foram o futebol (3x1), o basquetebol (3x1 e 3x2) e o atletismo, abordando a corrida de velocidade.

No final da semana de PTI, terminei por lecionar duas turmas distintas da professora Lurdes Xavier, nas quais abordei as danças sociais como aquecimento, neste caso, o merengue. Ambas as aulas foram lecionadas no pavilhão da escola secundária, pelo que na parte fundamental os alunos realizaram exercícios de 1x1 no badminton e 2+2, 2x2 e 3x3 no voleibol. Para além destas matérias, a professora Lurdes Xavier demonstrou-me a intenção de melhorar os níveis de aptidão física dos alunos, principalmente a capacidade aeróbia dos alunos. Nesse sentido, elaborei uma estação de trabalho na qual os alunos realizavam exercícios intervalados com intensidade elevada.

Ainda neste capítulo, referir, ainda, que tentei observar a totalidade do PTI do meu colega de estágio Vítor Ruiz, conciliando com as minhas atividades de estágio e profissionais, da mesma forma que o Vítor também observou a maioria das aulas que lecionei no meu PTI. No final de cada aula trocámos sempre algumas impressões e ideias visando uma melhoria dos conhecimentos de cada um de nós.

2. Direção de Turma

A direção de turma (DT) assume um papel crucial neste estágio, tendo o diretor de turma um cargo de elevada responsabilidade. Estrategicamente, a DT encontra-se situada numa posição privilegiada face ao estabelecimento de contactos com os alunos, professores da turma, Pais/Encarregados de Educação e demais entidades locais, atuando como mediador relacional, emergindo naturalmente daí e das bases de poder preponderar, a autoridade que, em termos legais, não lhe é conferida.

Através do acompanhamento que fiz à diretora de turma da turma que acompanhei, foi possível observar de perto as diversas tarefas que o professor com este cargo deve desenvolver ao longo do ano letivo, desde a gestão da turma e seus conflitos, à promoção de um ambiente de aprendizagem positivo, até à comunicação com os alunos, encarregados de educação e com os próprios colegas professores.

O diretor de turma é responsável por gerir os conselhos de turma, nos quais estão presentes todos os professores da turma e por validar todas as decisões que nele sejam tomadas. Após estas reuniões, o diretor de turma deve transmitir aos encarregados de educação aquilo que achar pertinente acerca da turma e de cada aluno, visto ser o responsável máximo pela comunicação aos mesmos, que pode ser feita via telefónica, por email ou pessoalmente, e para isso deve ter uma boa capacidade de comunicação de forma a resolver rapidamente os problemas que possam existir com os respetivos educandos. O professor encarregue pela DT deve ainda manter os encarregados de educação informados do ponto de situação da turma ao longo de todo o ano letivo, bem como do desempenho individual de cada aluno, ao nível do comportamento, do empenho e participação e do comportamento. Em relação ao aproveitamento, na EB 2,3 Padre José Rota, as notas intercalares foram passadas aos alunos e encarregados de educação através do programa Inovar e por email, enquanto que as notas de final de período para além destas duas formas, também foram afixadas nas instalações escolares.

Nesta componente do estágio, auxiliei a professora de Ciências Naturais do 8ºE e respetiva diretora de turma, Professora Cláudia Cadavez, coadjuvando-a nas três áreas indicadas no Regulamento de Estágio: coordenação pedagógica, apoio aos alunos e relação com os encarregados de educação. A professora Cláudia desde cedo se mostrou disponível e recetiva aos meus pedidos e dúvidas, auxiliando-me em tudo o que ia necessitando ao longo deste ano de estágio e incluindo-me em todas estas tarefas que o diretor de turma deve desempenhar. Por isto, posso afirmar que tive uma participação ativa, tendo sido fundamental a partilha de experiências que ocorreu com os professores da turma do 8ºE, não só nas reuniões de conselho de turma (CT) como em ambientes informais. Para além disso, as funções de Diretor de Turma que desempenhei ao longo do ano, colocaram-me na “interface” da docência e da gestão, já que, tive uma função de articulação/mediação entre os professores da turma e os alunos e respetivos encarregados de educação.

O Diretor de Turma exerce um papel indispensável no processo pedagógico, pelo que, contribui significativamente na elaboração, execução e promoção do Plano Anual de Atividades (PAA) da turma do 8ºE. Coube-me também fazer a gestão das faltas dos alunos, efetuar o lançamento das avaliações dos mesmos, apreciar e gerir as ocorrências de carácter disciplinar e estabelecer a ligação entre os diversos intervenientes na relação educativa.

De acordo com a legislação atual e como referido anteriormente, o Diretor de Turma deve fazer a ligação entre os professores, os alunos e os encarregados de educação, articulando as atividades da turma com os pais e promovendo o seu envolvimento. Segundo Marques (1993), em atendimentos individuais e/ou em reuniões gerais, o Diretor de Turma além de informar os encarregados de educação sobre o comportamento, assiduidade e aproveitamento dos respetivos educandos; sobre os objetivos e conteúdos das várias disciplinas, e normas de funcionamento interno da escola, deve ainda estimular as relações entre encarregado de educação e escola.

Geralmente os diretores de turma que lecionam ensino básico, são responsáveis por lecionar as aulas de Cidadania. Contudo, no caso concreto da turma do 8ºE, a professora que leciona a disciplina de Cidadania, difere da Diretora de Turma. Nesta disciplina, que foi lecionada pela professora Sara Costa, os alunos desenvolveram alguns projetos, não só aquele que eu conduzi, mas também outros que a professora Sara e a escola definiram.

Tendo em conta o facto da DT não ser a responsável por lecionar a disciplina de Cidadania, o planeamento por etapas do ano letivo e do meu projeto interdisciplinar foi realizado juntamente com as professoras Cláudia e Sara.

2.1 Projeto Interdisciplinar

Como pudemos verificar na caracterização da turma, havia um número elevado de alunos com excesso de peso (mais de metade da turma não atingia a ZSAF no IMC). Nesse sentido, decidi tentar ajudar estes jovens e fazer com que possam ajudar gerações futuras a não cometerem erros semelhantes aos que eles tinham vindo a cometer. Após algumas conversas informais com os alunos fui percebendo que os seus hábitos alimentares não eram os melhores e que em muitos casos a prática de atividade física era inexistente. Percebi ainda que o acompanhamento em casa não era o melhor e que tinha um contributo negativo na vida pouco ativa destes alunos. Enquanto professor estagiário de Educação Física, tinha o dever de consciencializar os jovens alunos para não adotarem hábitos prejudiciais à sua saúde, seja no imediato, ou no futuro. Contudo, os mesmos jovens que me ouviram tantas vezes dizer que devem praticar atividade física de forma regular e que devem optar por uma alimentação mais saudável e equilibrada, eram os mesmos que ao chegar a casa tinham os encarregados de educação a fazer

exatamente o oposto. Isto fez com que fosse muito difícil passar a minha mensagem e motivá-los a serem ativos.

Enquanto professores de Educação Física temos o dever de incutir nos jovens um estilo de vida ativo e fazê-los perceber que a prática de atividade física só trará aspetos positivos à sua vida e à sua saúde. Assim sendo, optei por criar um projeto denominado “*Be Active*” no qual os alunos tinham como objetivo realizar uma ação de sensibilização para todos os alunos do agrupamento.

Para a referida ação de sensibilização os alunos deveriam elaborar cartazes para afixar na Escola Básica 2,3 Padre José Rota e fazer uma apresentação de 20 minutos no período de maior intervalo da manhã, pelas 10h15, para toda a comunidade escolar.

O planeamento deste projeto foi estruturado e organizado em quatro etapas com o objetivo de criar uma aprendizagem progressiva e contínua aos alunos. Cada etapa apresentou uma nova tarefa que se associava à tarefa realizada na etapa anterior garantindo, assim, coerência e fluidez no processo de aprendizagem dos alunos.

Quadro 15

Planeamento do Projeto Interdisciplinar

	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Tarefa	Avaliação inicial	Definição de grupos de trabalho e dar a conhecer aos alunos os objetivos deste projeto	Selecionar informação importante e elaboração dos cartazes.	Apresentação do trabalho final para todo o agregado escolar.
Objetivos	Aferir o conhecimento dos alunos acerca da prática regular de AF e o que consiste numa alimentação saudável e equilibrada.	Responsabilizar e sensibilizar os alunos para o trabalho em grupos de trabalho heterogéneos.	Conceder autonomia a cada grupo e respetivos alunos para definirem tarefas pelas quais cada um fica responsável.	Comunicar de forma clara e objetiva, demonstrando conhecimento e aprendizagem.

2.1.1 1ª Etapa

Nesta etapa, tive como objetivo aferir o conhecimento dos alunos acerca da prática regular de AF e o que consiste numa alimentação saudável e equilibrada.

Nesta etapa realizei a AI, na qual pretendi perceber aquilo que os alunos consideravam ser uma alimentação saudável e equilibrada, bem como um estilo de vida ativo. Esta avaliação foi realizada de forma escrita e individual, onde os alunos responderam a uma lista de perguntas que realizei. O formulário (Apêndice VI) serviu de avaliação formativa e teve como objetivo perceber o nível de conhecimento dos alunos nesta temática, para além de ficarem com uma ideia daquilo que têm que mudar

nos seus hábitos e costumes.

As respostas ao formulário revelaram que a maioria dos alunos desconhece quais os valores recomendados de uma prática regular de atividade física para a sua idade nem dos benefícios que esta promove para a sua saúde. Para além desta falta de conhecimento daquilo que envolve a prática de atividade física, o conhecimento relativo a uma alimentação saudável e equilibrada também se revelou insuficiente.

Na resposta à primeira questão, muitos alunos indicaram que ter uma alimentação saudável é comer vegetais, fruta e sopa e evitar pizzas, hambúrgueres e outros alimentos ligados ao fast food. É um facto que os vegetais, a fruta e a sopa são alimentos considerados saudáveis, mas não é só a ingestão destes alimentos que faz com que o ser humano tenha uma alimentação equilibrada e que favoreça o correto desenvolvimento e regulação do seu organismo.

Perante este fraco conhecimento acerca da alimentação e por ter percebido que muitos alunos ingerem, em excesso, alimentos fritos e uma quantidade muito elevada de doces e salgados ao longo do seu dia, resolvi contactar uma antiga colega de escola licenciada em Nutrição, estando a trabalhar na área, a questionar se poderia dar uma palestra sobre esta temática numa das aulas de Cidadania, explicando aos alunos no que consiste realmente uma alimentação saudável e de que forma podem ajudar os encarregados de educação a implementar este tipo de alimentação em casa.

A palestra teve um impacto muito positivo, na qual os alunos estiveram sempre muito atentos ao que era explicado. Após essa aula, notei que a motivação dos alunos aumentou na realização do projeto nas aulas seguintes, muito mais empenhados e interventivos, com questões pertinentes sobre o mesmo.

Em relação à atividade física as respostas foram bastante díspares. Apesar de haver alunos que estiveram mais perto de acertar a resposta à pergunta 2 (“todos os dias”; “1 hora por dia, 4 vezes por semana”, por exemplo), como era expectável, nenhum aluno sabe efetivamente o que significa OMS e, também, não sabem a frequência e intensidade de atividade física recomendada para sua idade. Deste modo, em vez de realizar uma aula na qual explicaria aquilo em que deve consistir a prática de atividade física por parte dos jovens, como irei explicar na 2ª etapa, optei por conferir-lhes mais autonomia na pesquisa acerca deste tema.

2.1.2 2ª Etapa

Quadro 16

Objetivos da 2ª etapa (DT)

Objetivos 2ª Etapa
Desenvolver a capacidade de cooperação nos alunos
Recolher (autonomamente) material de pesquisa

Esta etapa ficou marcada pela organização e planeamento daquilo que os alunos deveriam realizar ao longo do ano letivo para o projeto. A definição dos grupos de trabalho foi um dos momentos mais importantes desta etapa muito devido ao facto desta disciplina ser passada dentro da sala de aula.

Na EF, os atritos que vão ocorrendo entre os alunos da turma são mais fáceis de resolver por estarmos em espaços de aula diferentes, proporcionando um clima e ambiente mais tranquilo. Contudo, dentro da sala de aula senti que qualquer comportamento desviante tendia a ser mais difícil de resolver porque grande parte dos alunos da turma estão contrariados ao ter aquela aula.

Deste modo, a formação dos grupos teve que ser ponderada e analisada, com ajuda da professora Sara, para que o trabalho realizado culminasse num momento positivo e de aprendizagem para os alunos. Optei por criar grupos heterogéneos, tanto ao nível do conhecimento que os alunos demonstraram com a realização do formulário, como também ao nível de empenho que iam demonstrando nas tarefas que realizámos, anteriormente, nas aulas de Cidadania e de EF.

Outro aspeto que tive em consideração nos grupos foi a afinidade que os alunos tinham uns com os outros, tentando misturar alunos que tinham uma boa relação com alunos com quem não lidavam tanto. Deste modo, os grupos foram totalmente heterogéneos e os resultados desta forma de trabalhar trouxeram aspetos muito positivos ao longo do ano letivo nas relações que cada aluno foi desenvolvendo e fortalecendo com cada um dos seus colegas.

Quadro 17

Grupos de trabalho do Projeto Interdisciplinar

Grupo	Alunos
1	Nº1; Nº18; Nº6; Nº4; Nº7
2	Nº2; Nº8; Nº5; Nº9; Nº12;
3	Nº3; Nº11; Nº17; Nº19; Nº14
4	Nº15; Nº16; Nº10; Nº13;

Após a definição dos grupos, dei a conhecer aos alunos os objetivos que eles deveriam alcançar com este projeto:

Compreender de forma clara a importância de praticar atividade física de forma regular, nomeadamente aquilo que é aconselhado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), prevenindo doenças associadas ao sedentarismo e excesso de peso, como também o entendimento claro daquilo que é uma alimentação equilibrada e saudável. No final do projeto “*Be Active*” os alunos deveriam ter este conhecimento adquirido e os cartazes elaborados para apresentarem aos colegas do 1º, 2º e 3º ciclos.

Melhorar as relações entre todos os colegas da turma, seja com os colegas que já eram mais próximos como também com aqueles que não tinham tanta afinidade.

Influenciar os colegas de outros anos e ciclos de escolaridade a terem desde cedo um estilo de vida ativo, promovendo a prática de atividade física de forma regular e optando por terem uma alimentação saudável, equilibrada e variada.

Ainda nesta etapa, os alunos reuniram material de pesquisa nas aulas de Cidadania e TIC e tiveram, também, uma introdução ao tema sobre alimentação equilibrada e saudável pela professora Cláudia nas aulas de Ciências Naturais, para posteriormente poderem iniciar a elaboração dos cartazes.

Durante a realização da pesquisa, constatei que a maioria dos alunos não sabiam como fazer e, quando sabiam, a informação selecionada não era a mais indicada. Deste modo, a minha participação tornou-se mais efetiva nesta etapa relativamente às duas etapas seguintes, como irei fundamentar a seguir.

Ao longo deste período de trabalho, observou-se um progresso significativo na capacidade de cooperação dos alunos. Inicialmente, alguns alunos demonstraram dificuldades em trabalhar em grupo devido à falta de comunicação ou ao domínio de estratégias colaborativas. Contudo, com a implementação de atividades que exigiam a troca de ideias e o trabalho conjunto, notou-se uma melhoria na forma como os alunos interagem entre si.

Quanto à recolha autónoma de material de pesquisa, os alunos demonstraram uma melhoria nas capacidades de pesquisa. Através das orientações que dei inicialmente sobre como pesquisar de forma eficaz, a maioria dos alunos adquiriu maior confiança em realizar a pesquisa de forma independente. No entanto, observou-se que, em alguns casos, a gestão do tempo e a seleção de fontes confiáveis ainda eram áreas que precisavam de mais atenção. Para garantir uma maior eficácia neste processo, foi necessário continuar a reforçar a importância da pesquisa crítica e do uso de fontes fidedignas.

No geral, ambos os objetivos foram alcançados, com progressos visíveis, embora ainda existissem aspetos a melhorar. O desenvolvimento da cooperação entre os alunos tinha vindo a mostrar avanços significativos.

2.1.3 3ª Etapa

Esta etapa caracterizou-se pela elaboração dos cartazes por parte dos alunos com a contribuição da disciplina de Educação Visual e na qual desenvolvi algumas estratégias para trazer um clima ainda mais positivo entre os alunos.

Quadro 18

Objetivos da 3ª etapa (DT)

Objetivos 3ª Etapa
Realizar os cartazes
Desenvolver a autonomia nos diferentes grupos
Elaborar os cartazes

Na etapa anterior, os alunos apenas trabalharam com os seus colegas de grupo, o que quer dizer que desde o início do projeto, nas aulas de Cidadania os alunos privaram muito mais com os colegas do seu grupo do que com os restantes. Com o passar das aulas, comecei a aperceber-me que os alunos estavam a começar a desenvolver um bom trabalho dentro do seu grupo, cooperando e atribuindo tarefas entre si, mas quando era solicitada a ajuda por parte de outro grupo os alunos mostravam uma atitude pouco cooperativa.

Sendo uma das grandes bases para a aprendizagem, na EF e não só, a cooperação, que se deve transpor para fora do contexto escolar e levá-la para a vida social. Para além disso, dado que um dos objetivos que tracei foi a aproximação dos alunos da turma para que houvesse um espírito mais positivo entre todos, aumentado assim a capacidade de ajuda ao próximo, decidi juntar os grupos dois a dois, sendo que a cada semana havia trocas de grupos. A diferença ao nível do empenho e comportamento começou a ser evidente em comparação com o que se assistia nas primeiras aulas.

Ao longo desta etapa comecei a analisar o progresso que cada grupo e aluno tinham tido e de que forma os poderia ajudar a melhorar os seus pontos menos fortes. Neste sentido, criei uma tabela na qual tinha vários pontos que pretendia observar nos alunos e sempre que notasse que os alunos deveriam melhorar esse ponto assinalava-o (Apêndice VII).

Quadro 19

Resultados da avaliação inicial no projeto interdisciplinar

Nota	Cooperação	Iniciativa	Criatividade	Concentração	Comportamentos desviantes
Suficiente	6	5	2	6	5
Suficiente -	0	2	2	2	2
Insuficiente	1	1	3	1	1

Em conjunto com a diretora de turma, optámos por definir uma escala de classificação de “SUFICIENTE”, “SUFICIENTE MENOS” e “INSUFICIENTE” de acordo com o nível de melhoria que o aluno necessitava, ou seja, um aluno que apresentasse o nível “SUFICIENTE” apenas tinha que ter ligeiras melhorias nesse determinado aspeto.

Por outro lado, um aluno que tivesse atribuído uma nota “SUFICIENTE MENOS” teria que se esforçar para melhorar mais que o aluno que tinha a nota “SUFICIENTE”. Em último, o aluno que tivesse algum “INSUFICIENTE” teria que ter um progresso muito maior nessa área para chegar a patamares positivos. Desta forma, consegui esquematizar de forma clara o que cada aluno teria que melhorar para definir as estratégias de melhoria de cada aluno.

Como cada aluno tem as suas características, personalidades e enquadramento social, optei por

diferenciar as estratégias, adaptando-as ao aluno que tinha pela frente. Na maioria dos casos, falei diretamente com o aluno, explicando-lhe o que devia melhorar e o motivo. Quando tinha um aluno com uma atitude pouco cooperativa, intervinha de maneira a sensibilizá-lo sobre a relevância de um comportamento colaborativo. A minha abordagem consistia em perceber as preocupações individuais do aluno e compreender as razões por de trás das suas ações, criando espaço para o diálogo. Procurei destacar como a cooperação não beneficia apenas o grupo, mas também contribui para o desenvolvimento pessoal de cada aluno. Ao enfatizar os valores de respeito, empatia e trabalho em equipa, pretendi motivá-los a refletir sobre suas atitudes e a importância de se envolverem de forma positiva nas atividades coletivas. Acredito que, por meio desse processo de sensibilização, conseguimos não apenas melhorar o comportamento dos alunos, mas também criar um ambiente de aprendizagem mais harmonioso e produtivo, onde todos se sintam valorizados e parte integrante do grupo.

Além do que já foi mencionado, em algumas situações, escolhi uma abordagem indireta. Como tal, por considerar, como Leitão (2010), que “a aprendizagem cooperativa é uma estratégia de ensino centrada no aluno e no trabalho colaborativo em pequenos grupos, grupos que se organizam na base das diferenças dos seus membros e que recorre a uma diversidade de atividades, formas e contextos sociais de aprendizagem, para ajudar os alunos de forma ativa e solidariamente crítica e reflexiva a construírem e aprofundarem a sua própria compreensão das coisas”, decidi incentivar os colegas mais próximos dos alunos a agir como intermediários, ajudando-os a melhorar.

Desta forma, fomentei não só aprendizagens cooperativas organizadas em que os alunos aprendem a assumir responsabilidade, a questionar os outros e a avaliar a sua própria aprendizagem, como contribuí para a sua evolução e consequentemente sucesso na disciplina.

Esta terceira etapa foi a mais exigente na sua preparação e consecução, mas também a mais gratificante e enriquecedora nesta minha participação na área da DT. O facto de ter que observar e analisar os alunos a trabalharem em grupo, as relações que iam criando com os colegas, as atitudes e comportamentos que apresentavam, fez com que eu sentisse uma evolução notória enquanto professor, naquilo que é o analisar os alunos, procurando os seus pontos positivos e menos positivos, para que os pudesse ajudar as suas capacidades. O facto de pensar em estratégias diferentes para cada um deles, foi algo que eventualmente já tinha feito de forma involuntária, mas nunca assim, observando, analisando e planeando uma intervenção.

A realização dos cartazes foi um objetivo bem-sucedido, com a maioria dos grupos demonstrando empenho e criatividade no desenvolvimento do projeto. Durante o processo, os alunos tiveram a oportunidade de aplicar competências adquiridas noutras disciplinas, como Educação Visual, organização de informações e síntese de conteúdo de forma visual. Observou-se que muitos alunos conseguiram representar as informações de forma clara e atrativa, usando recursos como imagens,

gráficos e textos concisos. No entanto, em alguns casos, a distribuição do conteúdo e a escolha de fontes e cores poderiam ter sido melhores, uma vez que alguns cartazes apresentaram uma sobrecarga de informações ou uma estética pouco equilibrada. Nesta fase dei feedback contínuo durante o desenvolvimento para ajudar a aprimorar os cartazes finais.

O desenvolvimento da autonomia no trabalho em grupo apresentou progressos significativos, mas também revelou áreas que necessitam de mais atenção. A maior parte dos grupos demonstrou uma boa capacidade de organização e gestão do tempo, distribuindo as tarefas de forma equitativa e cumprindo os prazos estabelecidos. No entanto, alguns grupos enfrentaram dificuldades em manter o foco e a disciplina, com alguns membros a dependerem mais dos outros para concluir as tarefas.

2.1.4 4ª Etapa

Na última etapa deste projeto, os alunos tiveram que apresentar os seus cartazes para os colegas dos 1º, 2º e 3º ciclos e ensino secundário e, posteriormente, afixar na escola para que todos pudessem ver e, desse modo, poder contribuir positivamente na vida de toda a comunidade escolar.

Quadro 20

Objetivos da 4ª etapa (DT)

Objetivos 4ª Etapa
Apresentar os trabalhos
Consolidar as aprendizagens adquiridas com a realização do projeto

Antes de apresentarem os cartazes aos colegas de outras turmas, os alunos realizaram as apresentações nas aulas de Cidadania, para que pudessem melhorar as suas capacidades de comunicação e postura corporal. O tempo de apresentação de cada grupo era, no máximo, de 5 minutos, para que permitisse que todos apresentassem no intervalo maior da manhã.

Após as apresentações realizadas em contexto de sala de aula, os alunos debateram sobre os aspetos que tinham corrido melhor e os que poderiam ser feitos de forma diferente para a melhorar a apresentação final. Este balanço final na aula teve como objetivo a consolidar as aprendizagens que os alunos retiraram deste projeto, seja na vertente do tema do trabalho, bem como na realização de tarefas em grupo. Após a troca de ideias entre todos os grupos, dei o meu feedback acerca do cartaz de cada grupo e das respetivas apresentações, para que ainda pudessem melhorar algumas questões na apresentação final.

Para concluir a quarta etapa, os alunos apresentaram os seus cartazes perante todo o agrupamento escolar, incluindo colegas, corpo docente e não docente. Apesar do nervosismo natural da tarefa e da

idade dos alunos, a apresentação de cada grupo correu de forma bastante positiva, pois o objetivo de sensibilizar os meus alunos, bem como, a restante comunidade escolar sobre as consequências dos maus hábitos alimentares e consequência de uma prática reduzida de atividade física têm na saúde de todos nós, foi atingido.

A apresentação dos cartazes foi, de maneira geral, bem-sucedida. Os alunos mostraram criatividade e empenho na elaboração dos cartazes, conseguindo transmitir as ideias principais de forma clara e visualmente atraente. No entanto, houve alguns desafios, especialmente em relação à comunicação oral durante a apresentação. Alguns alunos demonstraram insegurança ao apresentar as suas ideias, o que comprometeu a fluidez e clareza das explicações. Além disso, em alguns casos, o conteúdo do cartaz estava excessivamente carregado, dificultando a leitura rápida e a compreensão. Tendo em conta a idade dos alunos e todo o contexto da turma, mesmo ter havido estas questões menos positivas, acabo por considerar positiva a apresentação dos alunos.

A consolidação das aprendizagens adquiridas foi um dos aspetos mais positivos da realização do projeto. Ao longo do processo, os alunos conseguiram aplicar nos cartazes e nas apresentações teóricas o conhecimento teórico adquirido com a pesquisa feita inicialmente. Além disso, o projeto proporcionou uma oportunidade para os alunos refletirem sobre o que aprenderam e sobre o tema do projeto, fazendo o paralelismo com os seus hábitos de vida.

2.1.5 Balanço final

Ao longo da realização o projeto “*Be Active*” senti algo muito positivo por parte dos alunos que julguei que não fosse acontecer, pois todos os alunos, sem exceção, foram demonstrando interesse e dedicação nesta tarefa, algo que não acontecia nem nas aulas de Educação Física.

Por mais que, enquanto professores, nos esforcemos ao máximo para retirar dos alunos a maior dedicação e empenho possíveis, independentemente da disciplina e matéria, sabemos que é muito difícil todos os alunos da turma adotarem uma postura ativa e esforçada nas aulas. Na grande maioria dos casos, há sempre algum aluno que não se esforça, que não se interessa e que, por isso, não realiza as tarefas propostas, ou quando algum trabalho é para ser realizado em grupo, deixa sempre que sejam os seus colegas a fazê-lo. No 8º E, a percentagem de alunos com positiva na participação e empenho nas aulas de Cidadania era inferior a 50% (considereei positivo aqueles alunos que iam realizando as tarefas, mesmo que de forma lenta e gradual). Deste modo, perspetivei que os cartazes não ficassem elucidativos nem atrativos e que os alunos não demonstrassem interesse em contribuir ativamente para este projeto.

Contrariamente ao meu pensamento inicial, a verdade é que os alunos não começaram da melhor forma, mas ao longo do desenrolar do projeto, nas tarefas de pesquisa, de escolha de informação, de desenho ou montagem dos seus cartazes, iam demonstrando um crescente entusiasmo nesta tarefa. Posso dizer que este facto foi o que mais me deixou orgulhoso com o projeto “*Be Active*”. Com a criação desta

ideia, para além de aplicar um tema importante para estes jovens, consegui também que tanto os alunos mais aplicados, como aqueles que eram pouco participativos, se motivassem uns aos outros em prol de um objetivo comum.

2.2 Saída de Campo

A saída de campo (SC) é outra componente fundamental para um estágio enriquecedor e repleto de experiências. Nesta visita de estudo pretendi que os alunos tivessem uma experiência fora do seu espaço escolar, numa saída com caráter interdisciplinar e na qual pudessem realizar diferentes atividades, com os seguintes objetivos:

Quadro 21

Objetivos da SC

Objetivos Saída de Campo
Dar a conhecer aos alunos diferentes espaços e contextos para a prática de atividade física
Desenvolver o clima positivo entre alunos e entre alunos e professores
Proporcionar novas experiências aos alunos

O planeamento da saída de campo foi dividido em quatro etapas, nas quais trabalhei sobre diferentes objetivos.

Quadro 22

Planeamento da Saída de Campo

	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Objetivos	- Informar sobre outras visitas de estudo; - Definir e caracterizar o local; - Avaliar os recursos disponíveis.	- Definir os objetivos; - Definir data e horários; - Definir as atividades a desenvolver; - Definir as disciplinas parceiras;	- Visitar os locais da saída; - Preparar os recursos.	- Realizar a SC; - Realizar um balanço da SC

O nível social e económico da maioria dos alunos do agrupamento é baixo e por isso decidi, juntamente com os professores Frederico Umbelina, Tiago Oliveira e Cláudia Cadavez, realizar uma caminhada desde a escola até à zona ribeirinha da Póvoa de Santa Iria para que os alunos não tivessem qualquer custo com a saída, com exceção da sua alimentação. O local é relativamente perto da escola e

é apropriado para se poder realizar tarefas de várias disciplinas, visto ter uma grande área de natureza, com o rio Tejo perto e com bastante vida animal.

Tendo em conta que os alunos iriam participar numa visita de estudo no segundo período, a SC ficou agendada para 5 de maio, período em que geralmente as condições climatéricas são favoráveis à caminhada. A saída da escola ficou definida para as 08h30 e a chegada às 15h.

Como referido anteriormente, nesta SC pretendia que se promovesse um trabalho interdisciplinar e, como tal, em reunião com os restantes colegas da turma definimos um conjunto de atividades a desenvolver nesse dia.

Quadro 23

Atividades da SC

Atividades da Saída de Campo
Recolha de lixo e respetiva reciclagem (Ciências Naturais)
Estudo das características geográficas do local (História e Geografia de Portugal)
Visita ao Museu dos Avieiros para os alunos conhecerem a história e as origens desta zona (História e Geografia de Portugal)
Observação e análise da fauna e flora do local (Ciências Naturais)
Circuito de orientação com questões em inglês (Educação Física e Inglês)
Realização de jogos lúdicos e atividades com bola num campo de voleibol de praia (Educação Física)
Medição do nível de pH da água do rio e da água de uma torneira da Ribeirinha para se perceber a diferença entre elas. Analisou-se também o nível de poluição e sujidade da água do Rio Tejo (Físico-Química)
Visita ao ginásio Fitness 24 (Educação Física)

Todas estas atividades foram realizadas no período da manhã, com exceção da visita ao Museu dos Avieiros e da visita ao ginásio Fitness 24.

Quadro 24

Objetivos gerais da SC

Objetivos Gerais
Promover um estilo de vida ativo e saudável
Dar a conhecer opções de locais onde os alunos possam praticar atividade física na sua zona escolar e de residência
Promover uma vida social através da prática de AF
Promover a interdisciplinaridade na escola

Estes objetivos foram definidos com intuito de ajudar os alunos a combater a sua inatividade física, mas também a pensar na promoção de um clima positivo de trabalho entre professores, promovendo a cooperação entre todos os colegas.

Por sua vez, no decorrer da terceira etapa realizei uma reunião com os responsáveis pelo Museu

dos Avieiros e do ginásio Fitness 24 e ficou decidido que as visitas a ambos os espaços seriam em alturas do dia que tivessem um fluxo de clientes e visitas baixo, ou seja, no período logo após a hora de almoço das mesmas, por volta das 14h no Museu dos Avieiros e das 15h no ginásio Fitness 14.

Por fim, na quarta e última etapa realizámos a SC que se tornou num dia diferente para os alunos e professores, no qual passámos bons momentos de partilha. No período da manhã realizámos todas as atividades previstas e definidas para esse período, fazendo uma pausa para almoçar junto ao rio, seguida da visita ao Museu dos Avieiros. No regresso à escola passámos pelo ginásio onde os alunos tiveram uma visita guiada ao espaço e uma breve explicação do que se pode fazer num ginásio. Terminada a saída, fiz um pequeno balanço com os alunos daquilo que foram os objetivos da visita a fim de reforçar a importância de uma vida ativa.

2.2.1 Balanço

A SC foi das atividades que mais gostei de realizar no estágio. Foi sempre muito motivador organizar e planear esta atividade, desde a exposição da minha ideia aos professores Frederico, Cláudia e Tiago, bem como à reunião com os restantes professores do grupo turma com quem partilhei conhecimentos e aprendizagens.

A organização da SC foi cuidada e cumpriu com os objetivos pretendidos. Considero que o tempo de espera entre atividades e o número de alunos em espera foi reduzido. O tempo disponível para cada tarefa também foi o indicado, não sendo necessário fazer alguma alteração de última hora. Em sumo, na dimensão da gestão do tempo e atividades, posso afirmar que a SC decorreu exatamente conforme foi planeada, de forma equilibrada. Para isto muito contribuiu o bom comportamento da turma e a forma empenhada com que executaram tudo o que foi solicitado bem como uma instrução simples e cuidada por parte dos professores acerca das várias tarefas propostas.

A SC ao passeio ribeirinho da Póvoa de Santa Iria teve bastantes potencialidades pedagógicas e formativas, onde destaco a relação de proximidade entre professores e alunos. O clima da atividade foi talvez a componente mais positiva desta atividade. Todos os alunos e professores estiveram em perfeita sintonia, num ambiente mais informal, fora do contexto escolar e que nem por isso fez com que os alunos tivessem mais comportamentos desviantes ou fossem menos empáticos uns com os outros. A cooperação e bom clima entre os alunos da turma foi algo que foi melhorando muito ao longo do ano letivo e nesta saída ficou espelhada essa melhoria.

Outro aspeto muito positivo que levo da organização deste tipo de atividades é o facto de ter operacionalizado uma ideia que tinha, sendo que através da SC foi possível reforçar ainda mais a importância da atividade física junto dos meus alunos, dando-lhes opções na sua área de residência. Foi desafiante e, ao mesmo tempo, gratificante encontrar soluções que permitisse aos alunos terem poucos

gastos e que, lhes proporcionasse um dia diferente cheio de aprendizagens, partilhas e diversão.

Como aspeto menos positivo, destaco a visita ao ginásio Fitness 24 pelo facto de se verificar nos alunos grandes níveis de fadiga e saturação e, desse modo, acabaram por não usufruir da visita guiada por não estarem tão concentrados nas explicações dos *personal trainers* que lhes passavam as informações.

3. Desporto Escolar

3.1 Desporto Escolar na Escola Básica Padre José Rota

A escola deve contribuir para satisfazer a necessidade da prática de atividade física por parte das nossas crianças e jovens. Deste modo, o DE assume-se como uma área fundamental no Agrupamento de Escolas do Forte da Casa (AEFC), visto que a grande maioria da sua população é de um estrato socioeconómico baixo, dificultando a frequência destes jovens em desportos organizados fora do contexto escolar.

No AEFC a oferta de núcleos de DE é bastante completa e aberta a todos os ciclos de escolaridade, desde o primeiro ciclo até ao ensino secundário.

Quadro 25

Núcleos do DE na AEFC

Núcleos do DE na AEFC
Voleibol Misto
Basquetebol Feminino e Masculino
Atividades Gímnicas
Tiro com Arco
Boccia
Badminton Misto
Bicicleta Todo Terreno (BTT)
Projeto Desporto Escolar Sobre Rodas (para quem não sabe andar de bicicleta)

O facto de haver tantas ofertas de DE no agrupamento tem como objetivo oferecer aos alunos uma diversidade maior para a prática de atividade física e assim, poderem utilizar esta prática desportiva não só para se manterem ativos, mas também para aumentar a sua interação e socialização com os colegas, aumentando assim o nível de inclusão escolar.

A prática de atividade física no geral e o desporto mais especificamente, assume-se como uma das principais formas de promover a socialização entre as pessoas, independentemente das suas faixas etárias. Uma grande parte dos jovens do AEFC tem um ambiente familiar e social negativo e enquanto escola, é importante criar condições para lhes proporcionar momentos que os coloquem, por momentos, fora das vivências menos positivas que trazem do seu quotidiano.

No início do ano letivo, o GEF organizou uma demonstração dos vários núcleos de DE para que os alunos pudessem experimentar um pouco de todos eles e escolherem as modalidades que gostariam de praticar. Essa demonstração serviu também para destacar que o DE ajuda a promover a competição de forma saudável, focada na cooperação, responsabilidade e solidariedade, além de desenvolver as capacidades técnico-táticas nas várias modalidades, podendo assim contribuir para uma progressão dos

alunos nas suas aulas de EF.

Os núcleos de DE foram distribuídos pelos professores tendo em conta as suas experiências e ligações aos desportos presentes nos diferentes núcleos. Por sua vez, a abertura dos mesmos tinha em conta o número de inscritos em cada um dos núcleos em anos letivos passados.

Os núcleos de voleibol, basquetebol e atividades gímnicas tinham sempre bastante adesão, principalmente pelos alunos do 2º ciclo e, daí a abertura dos mesmos. Por sua vez, o boccia, o badminton e o desporto escolar sobre rodas tiveram uma adesão muito grande neste meu ano de estágio, com grande parte dos inscritos a pertencerem ao 1º ciclo. Em relação aos horários de treino de cada modalidade, presentes no anexo II, foram escolhidos pela disponibilidade de cada professor responsável por esse núcleo de DE.

No meu caso, optei por auxiliar a professora Tânia Marques nas atividades gímnicas, por dois motivos principais. O primeiro, porque era aquele que entre a minha atividade de estágio e as minhas atividades profissionais, mais me beneficiava. Em segundo e não menos importante, porque era uma das modalidades da EF que mais dúvidas e dificuldades me trazia no processo de ensino e que eu pretendia rapidamente melhorar.

No núcleo de atividades gímnicas foram criados dois grupos: o grupo do 1º ciclo (grupo 1) e outro que englobava os restantes ciclos de escolaridade (grupo 2). O grupo 1 era constituído por um rapaz e por sete raparigas, em que todos frequentavam o 4º ano. Fiquei responsável por gerir o grupo 2, às quintas feiras das 13h20 às 15h10, sempre com o auxílio da professora Tânia. Este grupo sofreu algumas alterações ao longo do ano letivo, com uma assiduidade intermitente aos treinos e que no final contava com sete alunas, uma aluna do 5º ano (nº1), duas alunas do 7º ano (nº2 e nº3), três alunas do 9º ano (nº4, nº5 e nº6) e uma aluna do 11º ano (nº7).

Tal como foi feito na área da lecionação e na área de DT, o ano letivo dividido por quatro etapas, com os seguintes objetivos:

Quadro 26

Objetivos traçados para a Direção de Turma

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Realizar a AI; Caracterizar o grupo; Identificar as prioridades de cada aluno; Definir rotinas e hábitos de treino.	Desenvolver as prioridades dos alunos; Preparar e participar no primeiro encontro.	Aperfeiçoar as aprendizagens realizadas até agora; Preparar e participar no segundo encontro; Preparar o terceiro encontro; Definir e enquadrar novos objetivos para cada aluno.	Realizar um balanço com os alunos acerca do nível e progressão de cada um; Participar no terceiro encontro; Angariar alunos para o núcleo do ano letivo seguinte.

3.2 Atividade externa

3.2.1 1ª Etapa

Na primeira etapa, que decorreu desde 6 de outubro até ao dia 10 de novembro, realizei uma breve caracterização da turma, bem como, a AI dos alunos, num total de seis aulas. Esta AI, apesar de ter sido feita apenas na ginástica de solo e ginástica de aparelhos no minitrampolim, demorou um período de tempo maior devido ao facto das alunas não virem todas no primeiro treino.

Quadro 27

Objetivos da 1ª etapa (DE)

Objetivos da 1ª Etapa de Desporto Escolar
Conhecer cada aluno
Estabelecer dinâmicas e rotinas de treino
Identificar o nível de cada aluno

A professora Tânia aconselhou-me a planear a AI para um mês, visto que podíamos demorar algum tempo a ter o grupo completo. Assim, realizei a AI aos alunos que iam aparecendo no primeiro treino de cada um deles e quando o grupo estivesse praticamente fechado, então iniciariámos a etapa seguinte.

Na Ginástica de Solo as alunas realizaram uma sequência de vários elementos gímnicos, tendo as alunas nº 1, 2, 4 e 5 completado o nível I, enquanto a aluna nº7 completou o nível elementar (E). As alunas nº 6 e 3 não completavam o nível I. Por sua vez e como referido anteriormente, na Ginástica de Aparelhos, foquei o planeamento no minitrampolim que foi o único aparelho a ser utilizado em todas as provas que participámos. Nos saltos do minitrampolim, as alunas nº 4 e 7 cumpriam o nível I, enquanto que as restantes alunas não atingiam esse mesmo nível.

Tendo em conta os registos recolhidos na AI, defini as prioridades de cada aluno para poder melhorar o nível dos alunos na etapa seguinte.

Quadro 28

Resultados obtidos na AI (DE)

Aluno	Escalão	Nível		Prioridade
		Trampolim	Solo	
Nº1	Infantil B	Introdução	Elementar	Salto engrupado e meia pirueta no mini.
Nº2	Infantil A	Introdução	Elementar	Meia pirueta no mini.
Nº3	Infantil A	Introdução	Introdução	Cambalhota atrás de pernas afastadas no solo; Salto engrupado no mini.
Nº4	Iniciados	Elementar	Elementar	Mortal no mini.
Nº5	Iniciados	Introdução	Elementar	Carpa de pernas afastadas no mini.
Nº6	Iniciados	Introdução	Introdução	Cambalhota atrás de pernas juntas e afastadas no solo; Salto engrupado no mini.
Nº7	Juvenis	Elementar	Avançado	Mortal no mini.

Conhecer os alunos e os seus respetivos níveis foi fundamental para planear o restante ano letivo. Ao conhecer as características individuais de cada aluno, tanto no que se refere às suas competências técnicas quanto aos aspetos comportamentais e motivacionais, foi possível adaptar o ensino para atender melhor às suas necessidades. Este conhecimento permitiu um planeamento mais ajustado, para que se pudesse perceber as prioridades de aprendizagem de cada aluno e metas alcançáveis para os mesmos.

3.2.2 2ª Etapa

Nesta etapa, que se realizou entre o dia 11 de novembro até ao dia 19 de janeiro, num total de oito semanas letivas, defini objetivos para cada uma das alunas do núcleo, atribuindo prioridades de aprendizagem a cada uma delas consoante as suas necessidades, conforme se verifica na tabela anterior. O objetivo foi desenvolver os elementos gímnicos que permitissem aos alunos mais rapidamente atingir o nível de aprendizagem acima e também prepará-las para os encontros e competições que teríamos ao longo do ano letivo.

Quadro 29

Objetivos da 2ª etapa (DE)

Objetivos da 2ª Etapa de Desporto Escolar
Trabalhar sobre as prioridades dos alunos
Aumentar a complexidade dos exercícios
Colocar progressões para os diferentes elementos gímnicos

Na parte inicial dos treinos, as alunas realizavam exercícios de mobilização articular e prosseguiram com elementos gímnicos mais básicos à sua escolha realizados no praticável, como por exemplo: rodas, cambalhotas e exercícios de flexibilidade. Este aquecimento durava cerca de 15/20 minutos, até porque nem todas as alunas conseguiam chegar mesmo no horário certo do início da aula, devido à curta hora de almoço.

A parte fundamental da aula era constituída por duas estações fixas em todas as aulas, o minitrampolim e a ginástica de solo, composta por dois praticáveis estendidos ao longo do ginásio e por colchões em cima de trampolins *reuther* como forma de progressão das várias cambalhotas para as alunas com mais dificuldades. Para além destas duas matérias, decidi incluir outras estações para prática de outras matérias, que apesar de não serem abordadas nas competições em que participávamos, faziam com que as alunas praticassem mais elementos gímnicos, tornando a sua aprendizagem mais rica e contribuindo para a sua melhoria nas aulas de Educação Física. Estas matérias basearam-se essencialmente na trave, plinto, boque e na realização de ginástica acrobática a pares e trios. Nesta parte da aula, as alunas também treinavam a sequência de ginástica de solo que definimos para cada uma delas, adequando as capacidades de cada uma aos elementos gímnicos permitidos para realizar no encontro.

No final de cada treino, geralmente, realizávamos exercícios de desenvolvimento da aptidão física dos alunos, nomeadamente exercícios de desenvolvimento do seu core e da força de membros inferiores e superiores e alongamentos.

Ao longo desta etapa fui realizando algumas adaptações nos treinos de cada aluno, adequando os exercícios às suas necessidades e desenvolvimento que iam revelando. Por exemplo, o aluno nº3 conseguiu rapidamente realizar a cambalhota atrás de pernas afastadas no plano inclinado, pelo que lhe retirei essa progressão e aumentei a dificuldade.

O primeiro encontro de ginástica do DE, no qual o nosso núcleo participou, foi realizado no dia 18 de janeiro, na nossa escola, e culminou com o encerramento desta segunda etapa. As matérias em que participámos foram os saltos no minitrampolim (ajustando o tipo de salto às capacidades de cada aluna naquele momento) e a ginástica de solo, com a realização da sequência treinada por cada aluna ao longo dos treinos.

O objetivo de desenvolver as capacidades dos alunos focou-se em atender às necessidades individuais de cada aluno, ajustando o processo de aprendizagem às suas prioridades e ao seu nível de competência. Ao identificar as áreas de maior necessidade ou interesse de cada aluno, foi possível oferecer um ensino mais personalizado, que favoreceu o seu progresso contínuo. As progressões para os diferentes elementos gímnicos foram fundamentais para garantir que os alunos conseguissem aprender de forma gradual e segura.

3.2.3 3ª Etapa

Esta terceira etapa, a qual foi planeada para um total de 10 semanas (iniciando a 19 de janeiro e terminando no final do 2º período, dia 31 de março), teve como objetivo maioritário a adequação de objetivos para cada aluno, redefinindo metas de aprendizagem tendo em conta a progressão que demonstraram até ao momento. Foi também nesta etapa que se realizou o segundo encontro e iniciei a preparação do último encontro.

Quadro 30

Objetivos da 3ª etapa (DE)

Objetivos da 3ª Etapa de Desporto Escolar
Preparar para o momento competitivo
Verificar a prestação dos alunos em competição
Verificar a evolução dos alunos
Levar todos os alunos à competição

No final da segunda etapa verifiquei que o aluno nº1 conseguia realizar corretamente o salto engrupado no minitrampolim, pelo que defini como meta a realização correta da meia pirueta no minitrampolim, para poder alcançar o nível E no minitrampolim. No solo, o aluno deveria aprimorar a realização dos vários elementos, principalmente a roda e a rondada que têm uma componente mais difícil. Por sua vez, o aluno nº2 ainda apresentava alguma dificuldade na fase da receção na meia pirueta, desequilibrando-se bastante e, por conseguinte, nesta etapa o aluno realizou progressões para melhorar o seu equilíbrio.

O aluno nº3 e como referido anteriormente, rapidamente conseguiu adquirir a execução correta da cambalhota atrás de pernas afastadas e já realizava corretamente o salto engrupado no minitrampolim. Tendo as cambalhotas à frente e atrás de pernas juntas e afastadas já adquiridas na ginástica de solo, passou a ter como meta a realização de outros elementos gímnicos, como a roda, cambalhota saltada e pino de cabeça.

Os alunos nº4 e nº7 tinham uma maior capacidade para as matérias abordadas. Mesmo no plinto, trave e ginástica acrobática, que não dei tanta ênfase, eram, inequivocamente, os dois alunos com melhor nível e que se destacavam dos demais. O aluno nº4 ainda não conseguia executar o mortal no minitrampolim, tratando-se da sua grande meta de aprendizagem para esta etapa. O aluno nº7 tinha adquirido as aprendizagens que tinha definido e, portanto, nesta etapa redefini os seus objetivos colocando-lhe o desafio de criar uma coreografia de ginástica acrobática com todos os alunos do grupo para apresentar na etapa seguinte.

Por sua vez, o aluno nº5 conseguia realizar a carpa de pernas afastadas no mini- trampoline no final da etapa anterior, pelo que nesta etapa defini como novas metas realizar a pirueta no minitrampolim

e continuar a melhorar a execução da cambalhota atrás e à frente de pernas afastadas, visto não estarem totalmente adquiridas.

O aluno nº 6 apresentou uma progressão menor pois apresentava maiores dificuldades de aprendizagem. Apesar de conseguir realizar corretamente o salto engrupado no minitrampolim, no final da etapa, ainda não conseguia realizar nenhum dos elementos gímnicos que atribuí como prioridades de aprendizagem, com o nível de execução pretendido. Deste modo, na 3ª etapa estipulei como metas de aprendizagem realizar a meia pirueta no minitrampolim e no solo a continuação da execução da cambalhota atrás de pernas juntas e afastadas.

No decorrer desta etapa, realizou-se o segundo encontro de ginástica de DE, no dia 22 de março na EB da Bobadela. Nesse encontro as matérias abordadas foram a ginástica de solo, com a realização de uma sequência gímica, a ginástica de aparelhos com a realização de saltos no minitrampolim e também a realização de um circuito com obstáculos para os alunos do grupo 1 (alunos do 1º ciclo).

Uma preparação adequada foi essencial para garantir que os alunos estivessem presentes na competição, de forma tranquila e preparados. A preparação eficaz teve um impacto positivo no envolvimento dos alunos, aumentando a sua motivação para a prática e o sentido de responsabilidade. A observação contínua dos alunos ao longo do processo de preparação da competição e na competição em geral foi crucial para ajustar o planeamento da etapa seguinte, garantindo que os alunos pudessem estar mais próximos de atingir os seus objetivos de aprendizagem. Estes objetivos, focado na inclusão, garantiu que todos os alunos tivessem a oportunidade de participar na competição, independentemente do seu nível de desenvolvimento.

3.2.4 4ª Etapa

Nesta última etapa participámos no último encontro de ginástica, o qual decorreu na EB 2,3 Soeiro Pereira Gomes, mas o grande objetivo passava por tentar angariar já o máximo de alunos possíveis para o núcleo para o ano letivo seguinte.

Quadro 31

Objetivos da 4ª etapa (DE)

Objetivos da 4ª Etapa de Desporto Escolar
Consolidar as aprendizagens efetuadas ao longo do ano
Assumir um papel de professor responsável em alguns treinos
Envolver os alunos no processo de criação

Enquanto que o grupo 1 tinha bastantes alunos, o grupo 2, ficou aquém das expectativas relativamente ao número de inscrições. Na realidade, tratava-se de um grupo pequeno e um dos objetivos deste final de ano letivo passava por fidelizar estes alunos do grupo e criar momentos de promoção do núcleo de ginástica para que novos alunos experimentassem a modalidade. Deste modo, ao pensar nesta hipótese de melhoria, sugeri à professora Tânia tentarmos organizar uma demonstração no ginásio da escola com o nosso núcleo (grupo 1 e 2), na qual alunos de fora também poderiam experimentar. Para isso, passámos a palavra aos nossos alunos e distribuímos informação em papel para todos os diretores de turma desde os quintos aos nonos anos de escolaridade para passarem aos seus alunos.

O aluno nº7 já tinha apresentado a sua coreografia de ginástica acrobática com os restantes colegas, a qual tinha corrido bastante bem e, por conseguinte, achámos por bem realizar novamente esta coreografia no dia da demonstração. Para além desta coreografia, os alunos do grupo 2 realizaram uma sequência de ginástica de solo e os saltos no minitrampolim, tal como tinham feito nos treinos ao longo do ano letivo e nos três encontros onde participámos. Já os alunos do 1º ciclo fizeram um circuito de várias habilidades, com perícias e manipulações de bolas e arcos, com passagem de obstáculos e equilíbrios, bem como alguns elementos da ginástica de solo, nomeadamente, ponte, avião e cambalhota à frente no plano inclinado.

Esta demonstração decorreu no dia 8 de junho, data do último treino do ano e teve uma afluência bastante positiva. Houve vários alunos a assistirem e experimentarem, muitos deles do 1º ciclo. No final deste treino demonstrativo, fiz um balanço final com os alunos, abordando aquilo que foi a progressão de cada um deles ao longo do ano letivo e o que poderiam melhorar no ano seguinte.

Esta quarta etapa visou garantir que os alunos consolidassem as aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo, assegurando que os alunos não apenas aprendam, mas também retenham e apliquem eficazmente o conhecimento e as competências que adquiriram. No final do ano, foi possível verificar a progressão dos alunos e a capacidade de aplicar os conhecimentos de forma independente, evidenciando o sucesso da organização e planeamento deste ano letivo. Assumir um papel ativo na gestão e coordenação dos treinos foi uma excelente oportunidade de desenvolvimento profissional enquanto professor de Educação Física, tendo adquirido uma maior autonomia da aplicação e correção de exercícios nas matérias da ginástica.

3.2.5 Balanço final

Na primeira etapa senti que o facto de não ter o grupo completo logo desde início prejudicou o desenrolar dos treinos e a motivação dos alunos. Nos dois primeiros treinos apenas tivemos dois alunos, no terceiro treino apareceram mais dois, nos treinos seguintes iam aparecendo mais. Ou seja, até termos

o grupo completo foi preciso algumas sessões de treino e isso fez com que a AI demorasse mais tempo, contribuindo para isso também o facto de eu não estar tão familiarizado com esta matéria. Ainda assim pude recorrer à ajuda da professora Tânia que tinha muitos anos de experiência enquanto professora de EF, treinadora e atleta de ginástica. No final da AI senti que o grupo-equipa tinha boas capacidades e que podia progredir generosamente.

No final da AI e na preparação da etapa seguinte deveria não só atribuir prioridades de aprendizagem para cada uma das alunas, como também definir grupos de trabalho heterogéneos, no entanto, dei maior enfoque nas prioridades e em ajudá-las a evoluir as suas dificuldades de forma mais individual.

O facto de o grupo ser reduzido permitiu que os alunos com um menor nível de desenvolvimento pudessem observar mais facilmente os mais aptos a realizarem as várias tarefas e isso tornava-se um facilitador no que respeita aos feedbacks fornecidos. Para além disso, os alunos mais aptos como o nº5 e nº7 podiam ajudar os mais novos, corrigindo-os e dando-lhes dicas que facilitassem a sua aprendizagem.

As segunda e terceira etapas foram as mais exigentes e que criaram desafios ao nível do planeamento, obrigando-me a aumentar a minha pesquisa de exercícios de treino e a reunir mais frequentemente com a professora Tânia.

Na segunda etapa defini as prioridades para cada aluno e no desenrolar da mesma percebi que cada aluno, dentro das suas capacidades, demonstrava um desenvolvimento diferente ao longo do tempo. Enquanto haviam alunos que, rapidamente, atingiam a prioridade que tinha definido e, por isso, era necessário aumentar logo a dificuldade dos exercícios, também haviam alunos que demoravam mais tempo a conseguir chegar aos seus objetivos. Todos eles exigiram bastante de mim enquanto professor e, nesse sentido, sinto que contribui imenso para a minha melhoria nesta modalidade.

A rotina de treinos foi adquirida rapidamente, após o grupo estar completo e a AI realizada. Os alunos chegavam quando já tínhamos o espaço de treino com os praticáveis e material necessário, iniciando a rotina inicial de aquecimento. Em alguns treinos dava um pouco de informação inicial antes do aquecimento e outros em que após o aquecimento dizia o que cada uma delas deveria fazer.

Nestas etapas optei por não mexer muito na estrutura do treino, variando apenas algumas estações extra em relação às estações que mantinha sempre fixas (solo e minitrampolim). Fazendo uma reflexão dessa parte, acho que poderia ter atribuído igual importância a outras matérias da ginástica em relação ao minitrampolim e à ginástica de solo.

A quarta etapa foi a mais curta comparativamente com as restantes e apresentou-se como a etapa em que pude verificar a progressão que as alunas tiveram ao longo do ano letivo.

Quadro 32

Resultados da 4ª etapa (DE)

Aluno	Nível	
	Trampolim	Solo
Nº1	Elementar	Elementar
Nº2	Introdução	Elementar
Nº3	Introdução	Introdução
Nº4	Elementar	Elementar
Nº5	Elementar	Elementar
Nº6	Introdução	Introdução
Nº7	Avançado	Avançado

Os três encontros em participámos, sendo que o primeiro foi organizado na nossa escola, correram bastante bem com vários aspetos positivos, dentro dos quais destaco a partilha de vivências, práticas e aprendizagens dos nossos alunos com alunos de outras escolas e também pela partilha de conhecimentos entre professores de vários agrupamentos. Sem que isso seja o fator mais importante, os nossos alunos também apresentaram um bom nível em prova, estando várias vezes em lugares de pódio.

Em suma, foi sem dúvida uma escolha muito acertada ter optado por me juntar à professora Tânia no núcleo de ginástica por ter desenvolvido as minhas competências nesta área do DE e na modalidade em concreto. Sinto que os alunos também apresentaram progressão, aumentaram as suas capacidades técnicas e o seu nível de prática e de aprendizagem, mesmo não tendo conseguido que algumas delas subissem de nível.

3.3 Atividade interna

Nesta componente do DE, a nossa escola realizou várias atividades planeadas e orientadas pelo grupo de EF, nas quais eu tive um papel ativo naquilo que foi a organização, montagem e desmontagem de atividades e em auxiliar os alunos em todas as dúvidas ou ajuda que precisassem.

No início do ano letivo organizámos o dia do DE, no qual se realizou uma demonstração dos vários núcleos existentes na escola e já pelo facto de saber que ia ficar com um grupo-equipa de ginástica, fiquei responsável por ficar no ginásio enquanto os vários alunos iam entrando e realizando vários elementos gímnicos à sua escolha.

O corta mato escolar e o mega-sprinter foram atividades realizadas em dias distintos, ambas durante o período da manhã. Nestas atividades, os vários escalões realizaram as suas provas no mesmo dia, sendo que nos restantes eventos já se dividiu por dia ou por período (manhã e tarde) os vários escalões.

Realizou-se o torneio 3x3 de basquetebol em dias distintos, num primeiro dia os escalões de

infantis A, infantis B e iniciados, sendo que os juvenis e juniores competiram noutro dia.

O torneio de futsal também se realizou em dias distintos com a divisão dos escalões a ser realizada exatamente igual à do basquetebol. Para além destes, o badminton, o andebol e o voleibol foram outras modalidades que utilizámos para organizar uma atividade interna.

No que ao meu núcleo de DE diz respeito e tal como referido anteriormente, realizámos um encontro de ginástica de DE, no qual foram convidados outros agrupamentos escolares e que se realizou no período da tarde do dia 18 de janeiro. Nesta atividade acabei por ter ainda mais responsabilidade do que nas anteriores, por ser a minha área de intervenção direta ao longo do ano no DE.

A minha participação nestes torneios e encontros aumentou as minhas capacidades de planeamento e organização deste tipo de atividades e contribuiu para a minha aprendizagem enquanto professor estagiário pela partilha de experiências e conhecimentos com os meus colegas do grupo de EF, como também com colegas de outros agrupamentos.

4. Seminário “Reformulação Critérios de Avaliação para os 2º, 3º Ciclos e Secundário”

4.11ª Etapa

Pertinência

Durante o estágio deparei-me com uma atmosfera muito individualista por parte do GEF. Existia pouca cooperação entre si, e o contacto entre professores era quase inexistente. Com o intuito de criar um clima mais positivo e enriquecedor e acreditando que, através da partilha de conhecimentos, experiências e práticas os professores podem elevar a qualidade do ensino, ampliar seu repertório pedagógico, promover a eficácia das estratégias de ensino- aprendizagem, considerei pertinente e importante a criação de momentos e oportunidades que oferecessem isto tudo. Deste modo, e também após identificada a necessidade de discutir a avaliação dos JDC, construí uma ideia de Seminário onde em conjunto pudéssemos propor, discutir e reformular os Critérios de Avaliação no ensino básico e secundário.

No sentido de desenvolver o Seminário, foi necessário realizar um conjunto de análises, para que o trabalho efetuado fosse adequado àquelas que considerei serem as necessidades do Grupo, de forma a melhorar e promover o seu trabalho. Assim foi necessário proceder às seguintes etapas:

- Identificação, no seio do grupo, as maiores necessidades de intervenção;
- Aferição em conjunto, dos problemas concretos de aplicação dos critérios de avaliação;
- Realização de uma pesquisa Bibliográfica acerca da temática a abordar de forma a justificar a pertinência do Seminário;
- Seleção das atividades a desenvolver durante o Seminário;
- Criação de uma apresentação teórica sobre a importância da aferição de critérios;
- Realização de uma proposta de critérios para os níveis de I e E para o 2º ciclo, 3º ciclo e ensino secundário;
- Identificação em conjunto com os professores de Educação Física da EB e Secundária do Forte da Casa sobre o dia e a hora mais pertinente para a realização do Seminário;
- Informação aos professores de Educação Física do dia, hora e local do Seminário primeiramente na reunião de Grupo e posteriormente, mais perto da data de realização, via correio eletrónico.

O seminário foi concebido em primeira instância para aprimorar a avaliação dos JDC, promovendo maior coerência e equidade e como segundo objetivo, criar um clima mais positivo entre o GEF através deste momento formal e trabalho de equipa. A finalidade foi estabelecer critérios claros e comuns que garantam uma avaliação uniforme entre os diferentes professores, assegurando que, independentemente de quem realiza a avaliação, o que é observado e considerado é consistente para

todos os alunos. Essa iniciativa visa não apenas melhorar a qualidade da avaliação, mas também promover um ambiente educativo mais justo e equitativo para todos os estudantes.

Quadro 33

Objetivos específicos e estratégias (Seminário)

Objetivos específicos	Estratégias	CrITÉrios de êxito
– Fomentar um ambiente harmonioso e colaborativo dentro do GEF; – Reformular os critérios de Avaliação.	– Reunião com os professores do GEF; – Reformular as tabelas com os critérios de avaliação.	– Uniformização do método de avaliação dos professores do GEF; – Aprovação das novas tabelas dos critérios de avaliação; – A promoção de um ambiente positivo no GEF, no qual todos os professores se sintam respeitados e parte integrante e importante do grupo; – A capacidade do GEF se adaptar a mudanças e novos desafios, mantendo a harmonia e a colaboração.

Um estudo de Comédias (2012) permitiu concluir que, ao dominarem os níveis do programa, tornando-os como referência para a avaliação, e ao utilizarem os mesmos critérios de avaliação e indicadores de observação, os professores passaram a trabalhar uma base comum. Isto é, os professores, ao terem um sentido comum, ficam menos expostos ao relativismo e suscetibilidade das suas opções individuais de avaliação. De acordo com o mesmo autor, estas práticas de avaliação marcadas pela solidão e pelo individualismo docente surgem porque os professores não utilizam práticas de trabalho colaborativo no que diz respeito à avaliação.

Ainda no entendimento do mesmo autor, o professor não avalia de forma diferente porque deixa prevalecer o modelo tradicional de educação que recebeu, no qual predominou a avaliação somente em três níveis. Nessa direção aponta que as concepções epistemológicas do professor condicionam o processo avaliativo, pois existe um grande fosso entre os níveis estabelecidos nos Programas Nacionais de Educação Física. Conforme Mendes (2002), para que ocorra uma mudança de intencionalidade na forma de avaliar e, sobretudo de educar, é preciso que o professor reflita sobre os pressupostos avaliativos que adota e quais têm sido suas contribuições para a inclusão ou exclusão dos alunos nas suas práticas educativas. A mudança de intencionalidade obriga a rever conceitos, a reformular critérios, o plano anual de turma e repensar o ato pedagógico bem como a metodologia e a forma de abordar o conteúdo.

Utilizando práticas concretas, o professor precisa de usar o bom senso no estabelecimento de novos critérios, neste caso de critérios intermédios, e na escolha de procedimentos para que os alunos sejam coautores do seu próprio processo avaliativo. Nesse sentido, realização de um Seminário cujo tema foi: “*Proposta de Reformulação dos Critérios de Avaliação dos Ensinos Básicos e Secundário*” visa a tentativa de implementação destes níveis, com o intuito de conceber à avaliação um cariz mediador, cujo objetivo é uma contínua evolução do aluno através de um reconhecimento para este e para o professor do que ainda falta atingir para se obter o nível pretendido. A reformulação dos critérios de avaliação foi fundamentada na necessidade de torná-los mais representativos das habilidades práticas e do domínio dos conteúdos. Assim, esses critérios configuram-se como metas de aprendizagem mais eficazes, servindo como referências confiáveis para a avaliação.

Assim como nas outras áreas de atuação, optei pelo planeamento por etapas para organizar de maneira sistemática o desenvolvimento deste momento de intervenção e análise.

Quadro 34

Objetivos por etapas (Seminário)

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
- Reconhecer as questões a serem exploradas; - Estabelecer objetivos específicos; - Desenvolver um referencial teórico para o estudo.	- Reformular novas tabelas de critérios de avaliação dos Ensinos do 2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário; - Criar um desenvolvimento harmonioso e um currículo equilibrado para os alunos; - Proporcionar um momento de cooperação e partilha num clima positivo.	Validar os novos critérios de avaliação.	- Divulgar os resultados alcançados; - Alcançar uma coesão e identidade entre os professores do GEF; - Uniformizar a interpretação e análise que decorre da observação do desempenho motor dos alunos.

4.2 2ª Etapa

A 2ª Etapa coincidiu com o final do 2º período. No decorrer da mesma concentrei-me em elaborar os instrumentos fundamentais para a apresentação do seminário.

Quadro 35

Objetivos da 2ª etapa (Seminário)

2ª Etapa
Reformular novas tabelas de critérios de avaliação dos Ensinos do 2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário;
Criar um desenvolvimento harmonioso e um currículo equilibrado para os alunos;
Proporcionar um momento de cooperação e partilha num clima positivo.

Ao reformular as novas tabelas de critérios de avaliação, utilizei as tabelas já existentes como referência e procurei alinhá-las com as diretrizes estabelecidas nos Programas Nacionais de Educação Física para o 2º Ciclo, 3º Ciclo e Ensino Secundário, assim como as orientações das Aprendizagens Essenciais correspondentes a esses níveis de escolaridade. As minhas contribuições em relação às alterações estruturais foram relevantes para tornar os critérios de avaliação mais intuitivos e eficazes durante o processo de avaliação em si.

Apesar do Seminário ter sido muito extenso, tendo deixado que os professores por vezes se dispersassem, considero que a discussão a que o seminário levou foi bastante útil e positiva, tendo sido abordados aspetos bastante relevantes. A discussão levou a que fossem realizadas mudanças importantes nas formas de avaliação, e permitiu que se estabelecesse um trabalho em equipa. Considero também positivo o meu papel de mediador no decorrer da discussão já que, de uma forma aberta, sempre que não existia concordância, cada professor apresentava os seus motivos, fundamentando-os e defendendo-os.

Assim, e indo ao encontro do 2º e 3º objetivo, conduzi sempre a discussão de forma imparcial, mantendo de modo a que aquilo que fosse decidido fosse ao encontro do que era a opinião do Grupo, só assim os documentos aprovados farão sentido, já que irão ser os professores do grupo a trabalhar de acordo com os mesmos.

O objetivo inicial de criar critérios mais claros, detalhados e ajustados à realidade de cada ciclo de ensino estava a ser alcançado. Durante este processo, levei em consideração as diretrizes curriculares, as necessidades específicas dos alunos e as melhores práticas pedagógicas para garantir uma avaliação justa. As reuniões com os colegas professores, realizadas ao longo do ano, foram extremamente produtivas, uma vez que o conhecimento e experiência que os meus colegas professores tinham adquirido ao longo dos alunos ajudavam-me a desenvolver as tabelas de forma mais realista, tendo em conta as características principais da generalidade dos alunos presentes no nosso agrupamento escolar.

Ainda nesta etapa, considero que o trabalho colaborativo com o meu colega Vítor foi fundamental, não só pelo facto dos temas de cada seminário estarem associados entre si, mas também porque ao termos os dois o objetivo de tentar implementar algo novo na escola, num grupo com ideias já pré-definidas há muito alunos, tornava-se menos difícil chegar até aos nossos colegas.

4.3 3ª Etapa

Quadro 36

Objetivos da 3ª etapa (Seminário)

3º Etapa
Discutir com os colegas professores do GEF as novas grelhas de critérios de avaliação
Validar os novos critérios de avaliação
Propor uma reformulação dos critérios de avaliação da disciplina de EF

Nesta fase do seminário tinha como objetivo validar os critérios de avaliação que constavam nas tabelas, nas quais tinha realizado algumas alterações que considerava pertinentes. Esta validação tratou-se de um passo crucial para que pudesse perceber a coerência entre os critérios e o que pretendia avaliar. Além disso, pretendia garantir que os critérios estavam alinhados com os objetivos de aprendizagem.

Neste sentido, aproveitei o momento de avaliação formal do 2º período para utilizar as tabelas e validá-las em conjunto com o professor Tiago Oliveira. Assim, com maior diversidade de opiniões pretendia identificar possíveis falhas que não tivesse identificado.

A discussão entre o GEF sobre as novas grelhas de critérios de avaliação foi um objetivo que envolveu um trabalho colaborativo intenso entre todos os membros do grupo. Este processo permitiu que todos os docentes da disciplina de EF refletissem sobre as metodologias de avaliação em vigor e sobre a necessidade de ajustes para uma maior clareza, transparência e eficácia na avaliação dos alunos.

Durante as reuniões, houve uma troca de ideias bastante rica, onde conseguimos identificar pontos fortes e áreas de melhoria nas grelhas existentes. A reflexão conjunta foi fundamental para garantir que as novas grelhas de avaliação fossem adaptadas às necessidades atuais dos alunos, alinhando-se também com as orientações curriculares mais recentes. No entanto, foi um processo demorado, pois a diversidade de opiniões e abordagens dentro do GEF exigiu várias revisões, o que atrasou a conclusão definitiva das novas grelhas. Apesar disso, o diálogo e o debate aberto entre os colegas foram extremamente proveitosos para o desenvolvimento de uma avaliação mais justa e eficaz, indo ao encontro de um dos objetivos do seminário, que passava pela criação de momentos de partilha e discussão visando um clima de trabalho positivo.

Em relação à validação não se tinha chegado a um consenso e a uma decisão final, pelo que considero que esse objetivo não foi atingido na sua totalidade. Deste modo, propus um documento com os critérios de avaliação reformulados para o 2º e 3º Ciclos e para o Secundário.

4.4 4ª Etapa

Quadro 37

Objetivos da 4ª etapa (Seminário)

4ª Etapa
Divulgar os resultados alcançados
Alcançar uma coesão e identidade entre os professores do GEF
Uniformizar a interpretação e análise que decorre da observação do desempenho motor dos alunos

A procura de uma identidade comum entre os professores do GEF é essencial para garantir a qualidade do ensino e a uniformidade na abordagem dos conteúdos. Por isso, nesta fase do seminário reuni com todos os professores do GEF e o professor orientador de modo a divulgar os resultados obtidos e a construir uma prática pedagógica mais coesa.

Também nessa reunião, discutiu-se sobre a importância de garantir uma avaliação justa e precisa e, para isso, estabelecer critérios comuns de observação é essencial, sendo isso que procurei com a reformulação das tabelas dos critérios de avaliação.

4.5 Balanço final

Durante o seminário, especialmente após a apresentação, percebi que a minha contribuição para a melhoria da prática pedagógica do GEF foi significativa, tanto na contribuição positiva na componente avaliativa, como na relação que a partir desse momento os professores começaram a demonstrar. Em todo o processo procurei incentivar a cooperação e a troca de experiências entre os professores, e gostaria de ressaltar, uma vez mais, o excelente trabalho de equipa realizado pelo grupo.

Outro aspeto positivo que destaco é a introdução de um documento de avaliação aperfeiçoado para todas as matérias, que poderá ser utilizado nos próximos anos letivos. O grupo compreendeu a finalidade e os critérios de avaliação propostos, destacando a clareza dos critérios e a objetividade na análise de desempenho.

A apresentação gerou uma discussão enriquecedora, permitindo que os professores refletissem sobre as suas práticas. O grupo participou ativamente, trazendo sugestões e dúvidas e onde os professores partilharam as suas experiências e perspetivas sobre a implementação de um novo documento.

Componentes positivas do Seminário

Pertinência do tema – O relacionamento positivo entre mim e os professores do GEF, levou a que fosse possível identificarmos que existe uma certa discrepância na interpretação dos indicadores e critérios de avaliação, o que se expressa em atribuições de níveis de desempenho distintos de professor

para professor. Esta disparidade e incongruência na atribuição de níveis têm repercussões nas avaliações dos alunos e na identidade do grupo, já que os alunos, ao mudarem de professores nos diferentes anos de ensino, irão ser avaliados de formas diferentes. Nesta linha de pensamento, considere que a abordagem através de um Seminário que proporcionasse aos professores um momento de revisão dos critérios e indicadores, iria ser bastante benéfico.

A forma como organizei e estruturei o seminário – Uma vez que a questão central do Seminário foi a reformulação de critérios, considere essencial realizar uma breve explicação, suportada de fontes Bibliográficas, relativa à importância da aferição de critérios e às consequências e repercussões na avaliação consequentes da falta de aferição.

Clareza na exposição – Apesar de se ter tratado do meu primeiro e único Seminário e estar por isso, um pouco ansioso, creio ter conseguido problematizar os conteúdos de forma segura e convicta, já que tinha confiança no trabalho realizado, na sua pertinência e na sua validade, devido às fontes bibliográficas utilizadas. Assim, considero ter sido uma exposição positiva, clara e esclarecedora.

Clima de discussão - Conforme o objetivo estabelecido, sempre conduzi a discussão de maneira imparcial, para que as decisões refletissem a opinião do Grupo. Dessa forma, os documentos aprovados terão relevância, uma vez que serão os professores do grupo a utilizá-los em seu trabalho.

Efeitos do Seminário – Considero que algumas decisões consequentes dos seminários foram extremamente importantes. A discussão levou a que fossem realizadas mudanças pertinentes nas formas de avaliação. Assim, apesar de não termos certificado a 100% a aferição de critérios entre os professores, já que para isso é preciso um trabalho intenso e contínuo por ser uma das maiores dificuldades da avaliação, considero que os resultados do Seminário bastante positivos, tendo sido aprovado (de forma consensual) as alterações que vão influenciar as formas de avaliação futuras realizadas na EB e Secundária do Forte da Casa no GEF.

Componentes menos positivas do Seminário

Apresentação de exemplos de escolas de referência - Apesar da proposta de reformulação aberta à discussão, ter sido baseada nos Programas Nacionais de Educação Física, considero que tinha sido importante e benéfico ter apresentado critérios e indicadores em vigor em escolas de referência. Estes iriam permitir que se pudesse realizar uma comparação entre as crenças e opiniões dos professores da EB e Secundária do Forte da Casa e os documentos das referidas escolas, servindo em vários momentos como um documento de orientação.

Entrega prévia dos documentos de apoio - Uma vez que no decorrer do Seminário iria promover a discussão acerca da reformulação dos critérios de avaliação de várias matérias, teria sido pertinente que tivéssemos enviado por correio eletrónico, previamente, os documentos para que os professores

pudessem refletir sobre as suas opiniões e debatê-las no decorrer do seminário. Isto teria diminuído o tempo excessivo ocupado na discussão em relação à redefinição dos critérios e indicadores dos níveis, proporcionando mais tempo à visualização e discussão dos vídeos apresentados.

A mudança pode ser um desafio, especialmente para aqueles que há muitos anos seguem os mesmos protocolos e métodos de trabalho. No entanto, acredito que essa transformação na Escola é essencial e pode promover uma maior proximidade entre os membros do grupo, além de incentivar uma troca saudável de ideias.

No fundo, o meu papel foi o de facilitador, e não a solução definitiva. Para isso, apresentei propostas ao grupo e expliquei cada uma delas, destacando a relevância das minhas sugestões de maneira clara e fundamentada com literatura especializada.

No final do meu projeto, em termos de propostas concretas posso concluir que apresentei um documento elaborado por mim, com critérios de avaliação para cada matéria em cada ano letivo abrangidos pelo 2º e 3º ciclos como também pelos anos letivos que constituem o Ensino Secundário. Importante destacar que para a realização destas reformulações, o GEF, mesmo que de forma não intencional numa fase inicial com as reuniões individuais com os colegas na segunda etapa, teve um papel fundamental no desenvolvimento deste projeto.

Na minha opinião penso que era importante que de futuro o GEF crie momentos de partilhas de forma mais regular, em que o objetivo seja falar de EF e das dificuldades que cada professor sente em cada momento. Para o nosso conhecimento ser cada vez maior, é fundamental que não fiquemos “estagnados” no tempo e, para isso não acontecer, devemos criar mais conhecimento, seja através de estudo autónomo, seja em momentos de partilhas com os outros. Certamente que todos os elementos do GEF da Escola Secundária do Forte da Casa aprenderam muito uns com os outros ao longo dos anos, em todos os dias que partilharem conversas acerca dos alunos e das turmas e não devem deixar que a divergência em algumas ideias os afaste uns dos outros e que extinga os momentos de partilha.

Com a realização deste seminário, considero que um dos objetivos principais do mesmo foi atingido com muito sucesso, que passava por voltar a criar sessões de partilha de conhecimentos. Foi com um sentimento de muito orgulho que nesses momentos de discussão acerca do tema observei o grupo a partilhar ideias de forma positiva, com o intuito de procurar uma solução que agradasse a todos.

Concluo este seminário com o sentimento de dever cumprido por ter contribuído para a melhoria do ensino neste agrupamento e criando um clima mais harmonioso entre o GEF.

Conclusão

Ao longo deste relatório, já consegui enumerar alguns aspetos fundamentais desta experiência única que representou para mim o Estágio Curricular. Considero que, enquanto futuro profissional, foi bastante proveitoso ao nível da aquisição de novas competências, o que me permite ser hoje muito melhor professor do que era no início deste mesmo estágio. Após o mesmo a minha noção sobre o funcionamento de uma escola é muito mais aprofundado, hoje sei mais sobre o papel fundamental que cada interveniente neste sistema escolar, assim como a ligação entre estes intervenientes. Neste âmbito todos os debates, conversas construtivas, que tive com o meu colega de grupo de estágio e com o nosso orientador demonstraram-se bastante importantes para a minha própria evolução.

Realizando uma análise ao longo do tempo, a primeira etapa foi a mais atribulada. Nesta fase inicial era tudo uma novidade e o planeamento das aulas era muito pobre. Em conjunto com o meu orientador, traçamos um caminho para cada uma das matérias de acordo com as matérias avaliadas na 1ª Etapa. A definição de objetivos demonstrou ser muito importante neste processo.

Uma das estratégias determinantes para o alcance, ou não, de determinados objetivos foi a constituição dos grupos de trabalho. Ao longo do ano, procurei alternar entre estas duas abordagens e constatei que ambas podem revelar-se bastante eficazes, desde que alinhadas com os objetivos específicos. Assim, não se deve desvalorizar nenhuma das estratégias; pelo contrário, é fundamental utilizá-las de forma criteriosa, em função dos resultados pretendidos para cada grupo.

Ao longo deste ano letivo, desempenhei um papel fundamental na direção de turma, especialmente no início, quando me dediquei a compreender o funcionamento do grupo, a dinâmica da escola e as possibilidades de intervenção pedagógica com os alunos. Desde o princípio, a diretora de turma revelou-se plenamente disponível para colaborar, estabelecendo uma relação de cooperação mútua. Essa parceria, caracterizada por uma interação positiva e construtiva, foi essencial para alcançar o objetivo comum: promover a educação e o desenvolvimento dos alunos.

A Saída de Campo representou o ponto culminante de todo este ano letivo. Todos os objetivos propostos foram plenamente alcançados, com os alunos a demonstrarem elevado entusiasmo e satisfação. Além disso, verificou-se uma melhoria significativa na relação professor-aluno, que se refletiu de forma positiva ao longo do restante terceiro período. A concretização da Saída de Campo resultou de um esforço coletivo por parte dos estagiários, sendo que, nesse sentido, desenvolvemos um trabalho colaborativo de excelência.

O Desporto Escolar desempenhou um papel crucial no meu desenvolvimento pessoal e profissional. A modalidade selecionada de Ginástica representava um campo no qual me sentia menos preparado para lecionar e planear, saber quais estratégias pedagógicas e componentes críticas e metodológicas. Nesse sentido, a minha competência e atuação nesta área registaram uma evolução

exponencial.

É importante destacar o trabalho colaborativo desenvolvido com a professora Tânia, que me disponibilizou todas as ferramentas necessárias para que pudesse crescer e tornar-me um professor mais preparado nesta matéria. Os momentos competitivos foram particularmente especiais ao longo deste percurso, uma vez que constituem a materialização de um produto apresentado ao público, fruto de inúmeras horas de treino com os alunos. Por fim, a satisfação e felicidade expressas pelos alunos ao concretizarem as suas performances permanecem como algumas das memórias mais marcantes desta experiência.

O Seminário constituiu uma etapa significativa no meu estágio, permitindo-me implementar uma ideia cuidadosamente delineada ao longo do ano. O Grupo de Educação Física (GEF) demonstrou grande satisfação com a proposta, reconhecendo a pertinência do problema identificado.

Posso hoje concluir que o professor é um grande exemplo para os alunos não só na parte da leção, mas em todo o contexto escolar visto que o seu comportamento afeta os jovens com que lida e daí ser imperativo ter uma conduta social, bem como uma conduta na sua leção de acordo com os nossos princípios de cidadania.

O contato real e diário com os professores do grupo de Educação Física, com uma experiência superior àquela que tinha naquele momento, foi também um enorme impulso para a minha evolução. Foi através da relação com estes professores mais experientes que foi possível desenvolver capacidades importantíssimas para um professor, muitas delas já descritas ao longo deste relatório. Para que isto pudesse ter acontecido é importante referir que sempre existiu um ambiente saudável do grupo de Educação Física para conosco estagiários, que sempre nos inseriu como verdadeiros professores e não apenas como estagiários, o que foi bastante importante para mim. Importa ainda referir que este bom ambiente se propagou a toda a comunidade escolar, funcionários e restantes professores da escola, o que permitiu que tudo pudesse ter ocorrido da melhor forma.

Por fim, uma palavra para os alunos que contactaram comigo, eles, sim, foram o grande fator de sucesso neste processo de aprendizagem, a nossa evolução, minha enquanto professor e deles enquanto alunos, só foi possível porque os alunos assim o permitiram, eles foram preponderantes nesta etapa, e o sucesso da mesma, deve-se em grande parte a eles pois sempre depositaram confiança em mim e isso foi preponderante neste processo.

Referências bibliográficas

Barbosa, C. M. P. D. C. (2013). *Análise das Diferenças de Acções de Jogo de Cooperação em Voleibol entre Grupos de Nível e Mistos* [Tese de mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. Repositório da Universidade Lusófona.

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

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

Comédias, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos* [Tese de doutorado, Instituto da Educação, Universidade Lusófona]. Repositório da Universidade Lusófona.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário*. Ministério da Educação.

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

Lopes, J., & Silva, H. (2009). *A Aprendizagem Cooperativa na Sala de Aula - um guia prático para o professor*. Lidel - Edições Técnicas

Marques, R. (1993). Ligar a Escola ao meio: criar redes de apoio aos alunos. In D. Davies et al. (Eds.), *Os Professores e as Famílias – a colaboração possível*. Livros Horizonte.

Mendes, J. (2002). *Avaliar para conhecer-examinar para excluir*. Artmed.

Prudente, J. (2018). A avaliação nos jogos desportivos coletivos de invasão. In H. Lopes et al. (Eds.), *Didática da Educação Física: Perspetivas, interrogações e alternativas* (pp. 87-89). Universidade da Madeira.

Rodrigues, E., & Ferreira, H. (2010). *Iniciação à Orientação na Escola em Mapas Simples (Caderno Nº4)*. Documentos de Apoio ao Ensino Básico e Secundário e Escolas de Orientação dos Clubes da Modalidade, 4, 1-65.

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

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

Outros Documentos:

Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas do Forte da Casa 2019/2023

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

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

Apêndices

Apêndice I – Resultados da Avaliação Inicial

Alunos	Ginástica						JDC				Atletismo				Dança	
	Solo	Aparelhos				Acrobática	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Velocidade	Estafetas	Barreiras	Salto em Altura	Regatinho	Rumba Quadrada
		Boque	Plinto	Trave	Mini											
Nº1																
Nº2																
Nº3																
Nº4																
Nº5																
Nº6																
Nº7																
Nº8																
Nº9																
Nº10																
Nº11																
Nº12																
Nº13																
Nº14																
Nº15																
Nº16																
Nº17																
Nº18																
Nº19																

(A) – Avançado

(PA) – Cumpre parte do nível Avançado

(E) - Elementar

(PE) – Cumpre parte do nível Elementar

(I) - Introdução

(PI) – Cumpre parte do nível Introdução

NI – Não Introdução

Apêndice II – Resultados da Aptidão Física (Avaliação inicial)

Alunos FITEscola	Idade	Peso	Altura	IMC	Valvém	Senta e Alcança		Impulsão horizontal	Abdominais	Flexões
						Dir	Esq			
Nº1	13	44.9	157	18.3	61	26	27	230	80	15
Nº2	14	51.6	163	19.4	64	8	10	240	54	9
Nº3	13	51.5	169	18	30	10	10.5	190	32	10
Nº4	13	114.5	168	40.6	11	11.5	16.5	140	Faltou	
Nº5	12	48.8	165	17.2	20	22.5	15	160	29	6
Nº6	13	63	156	25.9	16	18	19	160	19	3
Nº7	14	96.9	175	31.7	19	8.5	6	220	24	1
Nº8	15	120.9	190	33.5	9	13	10	170	21	1
Nº9	12	59	156	24.3	28	6	13	160	29	7
Nº10	13	84.6	163	31.8	11	13	11	135	Faltou	
Nº11	15	47.9	165	17.6	22	17.5	17.5	210	73	13
Nº12	13	58.9	168	20.9	51	3	1	200	40	4
Nº13	14	40.7	157	16.5	42	16	19	240	80	16
Nº14	14	90.9	168	32.2	17	19	23	170	24	4
Nº15	14	52	165	19.1	31	27	29	235	45	11
Nº16	13	64.4	155	26.8	16	17	17	180	Faltou	
Nº17	14	60.6	151	26.6	16	15.5	12.5	190	Faltou	
Nº18	12	70.8	164	26.3	Faltou	8	8	180	34	3
Nº19	14	104.2	171	35.7	9	2	3.5	150	23	0

PA - Perfil Atlético
ZS – Dentro da Zona Saudável
NAZS – Não atinge Zona Saudável

MATERIAS	OBJETIVOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
Variação	• Deslocamento para cima ou para baixo da base; • Realização de peças com trajetória alta; • Dar continuidade ao jogo (passando a utilizar as informações de sustentação)	• Situação de jogo de 1x1 (jogar para a parede); • Situação de jogo de 1x1; • Situação de jogo de 1x1 (com dois alunos mais apois, um de cada lado da rede); • Situação de jogo de 2x1 (alunos mais apois)
B1: ataque	• Receber com as duas mãos e enquadrar olenivamente (direcionar-se no sentido do outro adversário); • Realização de peças e de manobração; • A defender, atacar-se entre o outro e o adversário	• Situação de jogo de 1x1 (jogar com o sem dribles) • Situação de jogo de 2x2 (jogar com o sem dribles) • Situação de jogo de 1x1; • Situação de jogo de 2x2; • Situação de jogo de 3x3 (jogar com o sem dribles)
FUNDOS	• Receber e enquadrar olenivamente (direcionar-se no sentido da bola do adversário); • Realização de peças e de manobração; • A defender, atacar-se entre	• Situação de jogo de 1x1 (jogar) • Situação de jogo de 2x1; • Situação de jogo de 2x2 (jogar) • Situação de jogo de 3x3 (jogar) • Situação de jogo de 3x3 (jogar)

Apêndice IV – Resultados da Aptidão Física (2ª Etapa)

Alunos FITEscola	Idade	Peso	Altura	IMC	Vaivém	Senta e Alcança		Impulsão horizontal	Abdominais	Flexões
						Dir	Esq			
Nº1	13	49	160	18.8	60	33	31	209	80	10
Nº2	14	54.2	167	19.4	38	15	17	213	63	5
Nº3	13	53.6	167	19.1	32	14	12	172	41	15
Nº4	13	Faltou						100	19	0
Nº5	12	50.6	166	18.1	15	23	24	100	32	3
Nº6	13	61.8	157	24.7	14	15	17	99	15	1
Nº7	14	93.8	175	30.3	18	4	6	168	30	1
Nº8	15	120.3	191	33.4	12	12	13	124	40	1
Nº9	12	61	158	24.4	27	17.5	16.5	121	37	8
Nº10	13	Faltou						125	25	0
Nº11	15	49.9	171	17.2	36	21.5	22	163	80	2
Nº12	13	59	170	20.3	28	2	2	156	47	2
Nº13	14	47	163	17.4	39	28	31	194	80	6
Nº14	14	Faltou						130	26	1
Nº15	14	52.9	166	18.9	57	26.5	29	183	33	9
Nº16	13	64.1	157	25.6	15	19	21	130	27	5
Nº17	14	64.6	153	28.1	14	24	22	124	18	6
Nº18	12	74	166	26.4	14	8	3	137	23	2
Nº19	14	104.4	171	36	12	4	10	90	24	1

PA - Perfil Atlético
ZS – Dentro da Zona Saudável
NAZS - Não atinge Zona Saudável

Página 1 / 1

- +

Apêndice V – Unidade didática (3ª Etapa)

Professor:	Turma:	Etapa:	Nº LD:	Nº Alunos:	Recursos Materiais:
Diogo Costa	4ºE	Progressão	00+04+07	28	Marcas; Cordões; Bola de vôlei; andebol e futebol; Cordões; Desenhos de quadra; Pólios e rodas de vôlei; Colunas; Minitrampolim; Rastros; Traves; Pólio; Bolas;
Objetivos Gerais:	- Definir novos objetivos e meios de generalização; - Melhorar a aptidão física de cada aluno, princípios mais aquilão que se encontram fora da ZSAF; - Aumentar a cooperação e a autonomia dos alunos; - Formação de novos grupos de trabalho, por serem utilizando grupos homogêneos.				
Mês:	Fevereiro				
Da:	Março				
Nº LD:	07	08	14	15	21
Nº LD:	02	03	04	05	06
Nº LD:	34	35	37	38	40
Nº LD:	41	42	43	44	45
Nº LD:	46	47	48	49	50
Nº LD:	51	52	53	54	55
Nº LD:	56	57	58	59	60
Nº LD:	61	62	63	64	65
Nº LD:	66	67	68	69	70
Nº LD:	71	72	73	74	75
Nº LD:	76	77	78	79	80
Nº LD:	81	82	83	84	85
Nº LD:	86	87	88	89	90
Nº LD:	91	92	93	94	95
Nº LD:	96	97	98	99	100
Nº LD:	101	102	103	104	105
Nº LD:	106	107	108	109	110
Nº LD:	111	112	113	114	115
Nº LD:	116	117	118	119	120
Nº LD:	121	122	123	124	125
Nº LD:	126	127	128	129	130
Nº LD:	131	132	133	134	135
Nº LD:	136	137	138	139	140
Nº LD:	141	142	143	144	145
Nº LD:	146	147	148	149	150
Nº LD:	151	152	153	154	155
Nº LD:	156	157	158	159	160
Nº LD:	161	162	163	164	165
Nº LD:	166	167	168	169	170
Nº LD:	171	172	173	174	175
Nº LD:	176	177	178	179	180
Nº LD:	181	182	183	184	185
Nº LD:	186	187	188	189	190
Nº LD:	191	192	193	194	195
Nº LD:	196	197	198	199	200
Nº LD:	201	202	203	204	205
Nº LD:	206	207	208	209	210
Nº LD:	211	212	213	214	215
Nº LD:	216	217	218	219	220
Nº LD:	221	222	223	224	225
Nº LD:	226	227	228	229	230
Nº LD:	231	232	233	234	235
Nº LD:	236	237	238	239	240
Nº LD:	241	242	243	244	245
Nº LD:	246	247	248	249	250
Nº LD:	251	252	253	254	255
Nº LD:	256	257	258	259	260
Nº LD:	261	262	263	264	265
Nº LD:	266	267	268	269	270
Nº LD:	271	272	273	274	275
Nº LD:	276	277	278	279	280
Nº LD:	281	282	283	284	285
Nº LD:	286	287	288	289	290
Nº LD:	291	292	293	294	295
Nº LD:	296	297	298	299	300
Nº LD:	301	302	303	304	305
Nº LD:	306	307	308	309	310
Nº LD:	311	312	313	314	315
Nº LD:	316	317	318	319	320
Nº LD:	321	322	323	324	325
Nº LD:	326	327	328	329	330
Nº LD:	331	332	333	334	335
Nº LD:	336	337	338	339	340
Nº LD:	341	342	343	344	345
Nº LD:	346	347	348	349	350
Nº LD:	351	352	353	354	355
Nº LD:	356	357	358	359	360
Nº LD:	361	362	363	364	365
Nº LD:	366	367	368	369	370
Nº LD:	371	372	373	374	375
Nº LD:	376	377	378	379	380
Nº LD:	381	382	383	384	385
Nº LD:	386	387	388	389	390
Nº LD:	391	392	393	394	395
Nº LD:	396	397	398	399	400
Nº LD:	401	402	403	404	405
Nº LD:	406	407	408	409	410
Nº LD:	411	412	413	414	415
Nº LD:	416	417	418	419	420
Nº LD:	421	422	423	424	425
Nº LD:	426	427	428	429	430
Nº LD:	431	432	433	434	435
Nº LD:	436	437	438	439	440
Nº LD:	441	442	443	444	445
Nº LD:	446	447	448	449	450
Nº LD:	451	452	453	454	455
Nº LD:	456	457	458	459	460
Nº LD:	461	462	463	464	465
Nº LD:	466	467	468	469	470
Nº LD:	471	472	473	474	475
Nº LD:	476	477	478	479	480
Nº LD:	481	482	483	484	485
Nº LD:	486	487	488	489	490
Nº LD:	491	492	493	494	495
Nº LD:	496	497	498	499	500
Nº LD:	501	502	503	504	505
Nº LD:	506	507	508	509	510
Nº LD:	511	512	513	514	515
Nº LD:	516	517	518	519	520
Nº LD:	521	522	523	524	525
Nº LD:	526	527	528	529	530
Nº LD:	531	532	533	534	535
Nº LD:	536	537	538	539	540
Nº LD:	541	542	543	544	545
Nº LD:	546	547	548	549	550
Nº LD:	551	552	553	554	555
Nº LD:	556	557	558	559	560
Nº LD:	561	562	563	564	565
Nº LD:	566	567	568	569	570
Nº LD:	571	572	573	574	575
Nº LD:	576	577	578	579	580
Nº LD:	581	582	583	584	585
Nº LD:	586	587	588	589	590
Nº LD:	591	592	593	594	595
Nº LD:	596	597	598	599	600
Nº LD:	601	602	603	604	605
Nº LD:	606	607	608	609	610
Nº LD:	611	612	613	614	615
Nº LD:	616	617	618	619	620
Nº LD:	621	622	623	624	625
Nº LD:	626	627	628	629	630
Nº LD:	631	632	633	634	635
Nº LD:	636	637	638	639	640
Nº LD:	641	642	643	644	645
Nº LD:	646	647	648	649	650
Nº LD:	651	652	653	654	655
Nº LD:	656	657	658	659	660
Nº LD:	661	662	663	664	665
Nº LD:	666	667	668	669	670
Nº LD:	671	672	673	674	675
Nº LD:	676	677	678	679	680
Nº LD:	681	682	683	684	685
Nº LD:	686	687	688	689	690
Nº LD:	691	692	693	694	695
Nº LD:	696	697	698	699	700
Nº LD:	701	702	703	704	705
Nº LD:	706	707	708	709	710
Nº LD:	711	712	713	714	715
Nº LD:	716	717	718	719	720
Nº LD:	721	722	723	724	725
Nº LD:	726	727	728	729	730
Nº LD:	731	732	733	734	735
Nº LD:	736	737	738	739	740
Nº LD:	741	742	743	744	745
Nº LD:	746	747	748	749	750
Nº LD:	751	752	753	754	755
Nº LD:	756	757	758	759	760
Nº LD:	761	762	763	764	765
Nº LD:	766	767	768	769	770
Nº LD:	771	772	773	774	775
Nº LD:	776	777	778	779	780
Nº LD:	781	782	783	784	785
Nº LD:	786	787	788	789	790
Nº LD:	791	792	793	794	795
Nº LD:	796	797	798	799	800
Nº LD:	801	802	803	804	805
Nº LD:	806	807	808	809	810
Nº LD:	811	812	813	814	815
Nº LD:	816	817	818	819	820
Nº LD:	821	822	823	824	825
Nº LD:	826	827	828	829	830
Nº LD:	831	832	833	834	835
Nº LD:	836	837	838	839	840
Nº LD:	841	842	843	844	845
Nº LD:	846	847	848	849	850
Nº LD:	851	852	853	854	855
Nº LD:	856	857	858	859	860
Nº LD:	861	862	863	864	865
Nº LD:	866	867	868	869	870
Nº LD:	871	872	873	874	875
Nº LD:	876	877	878	879	880
Nº LD:	881	882	883	884	885
Nº LD:	886	887	888	889	890
Nº LD:	891	892	893	894	895
Nº LD:	896	897	898	899	900
Nº LD:	901	902	903	904	905
Nº LD:	906	907	908	909	910
Nº LD:	911	912	913	914	915
Nº LD:	916	917	918	919	920
Nº LD:	921	922	923	924	925
Nº LD:	926	927	928	929	930
Nº LD:	931	932	933	934	935
Nº LD:	936	937	938	939	940
Nº LD:	941	942	943	944	945
Nº LD:	946	947	948	949	950
Nº LD:	951	952	953	954	955
Nº LD:	956	957	958	959	960
Nº LD:	961	962	963	964	965
Nº LD:	966	967	968	969	970
Nº LD:	971	972	973	974	975
Nº LD:	976	977	978	979	980
Nº LD:	981	982	983	984	985
Nº LD:	986	987	988	989	990
Nº LD:	991	992	993	994	995
Nº LD:	996	997	998	999	1000

MATERIAS	OBJETIVOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
Vôlei	Alunos menos aptos: Deslocamento pelo ponto de queda do bola; Realização dos pontos dentro da zona de jogo; Serviço por baixo para o colega; Alunos mais aptos: Dar continuidade ao jogo; Serviço por baixo ou por cima direcionado para um colega; Dar continuidade ao jogo através de remate, ou toque de dedos.	- Situação de jogo de 1x1 (ponto a ponto); - Condição de serviço direcionado; - Jogo de 1+1; - Jogo de 1+2 (cada aluno tem a bola, um de cada lado da rede).
Basquetebol	Alunos menos aptos: Realização dos jogos dentro da zona de jogo; Desenvolver capacidade de lançar na cesta; Realizar o enquadramento com o colega; Passar a bola para o colega; Alunos mais aptos: Realização do lançamento na cesta; Realizar o lançamento; Passar a bola para o colega; Participação nos jogos de defesa e ataque; Ajudar o colega a jogar.	- Exercício analítico de lançamento na cesta com ajuda do colega; - Exercício de jogo individual (drible, passe de peito, passe de costas, passe de cima); - Jogos com superioridade numérica (3x1 e 2x1); - Situação de jogo de 1x1 (+ 2 pontos); - Situação de jogo de 2x2 (+ 1 ponto).
Futebol	Alunos menos aptos: Realização dos jogos dentro da zona de jogo; Realizar o controle da bola; Alunos mais aptos: Realização do lançamento na cesta; Realizar o lançamento; Passar a bola para o colega; Participação nos jogos de defesa e ataque; Ajudar o colega a jogar.	- Exercícios técnicos individuais; - Jogos com superioridade numérica.

Apêndice VI – Formulário “*Be active*”

Projeto “Be Active”

FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO INICIAL ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

1. O que é ter uma alimentação saudável e equilibrada?
2. Devemos praticar atividade física de forma regular? Se sim, com que frequência?
3. A prática de atividade física está associada a um fortalecimento da saúde e combate a ocorrência de doenças?
4. Praticas algum tipo de atividade física ou desporto fora da escola? Se sim, com que frequência?
5. Quantas vezes por semana ingeres fast food? Por outro lado, com que frequência ingeres alimentos como frutas e vegetais?
6. Os encarregados de educação fazem força para que pratiques atividade física?
7. Os encarregados de educação variam as comidas que vão fazendo ou repetem muitas vezes os mesmos cozinhados?
8. Com que frequência consomes doces? E fritos?
9. O que significa a sigla OMS?
10. A roda dos alimentos está dividida em quantas parcelas? Quais os nomes de cada uma delas?

Nome:

Apêndice VII – Resultados da avaliação inicialdo Projeto Interdisciplinar

Aluno	Cooperação	Iniciativa	Criatividade	Concentração	Comportamentos desvios
Nº1	X			X	X
Nº2	X	X	X		
Nº3		X	X		
Nº4	X				X
Nº5		X	X		
Nº6					
Nº7			X	X	
Nº8		X			X
Nº9		X			
Nº10	X	X		X	X
Nº11	X		X	X	X
Nº12		X			
Nº13				X	X
Nº14	X	X	X		
Nº15					X
Nº16				X	
Nº17	X			X	
Nº18			X	X	
Nº19				X	X

SUF – SUFICIENTE

SUF (–) – SUFICIENTE MENOS

INS – INSUFICIENTE

Apêndice VIII – Proposta de reformulação dos critérios de avaliação do 2º Ciclo

Tabelas de Critérios de Avaliação de Nível do Aluno do 2º Ciclo

NOTA:

- Para o aluno cumprir o Nível Introdução, deve cumprir o PI (Parte Introdução) e o I (Introdução).
- Para o aluno cumprir o Nível Elementar, deve cumprir o PE (Parte Elementar) e o E (Elementar).

Categoria A				
Modalidades	Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol
Critérios	PI	- Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, identifica e discrimina as principais <u>ações</u> que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) <u>recepção</u> e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede - Serviço em passe colocado - Deslocamento e colocação no ponto de queda da bola - Toca na bola com os dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas <u>ações</u> a esse conhecimento	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d)
	I	- Recebe a bola e enquadra-se com o alvo - Remate com a baliza ao alcance - Condução de bola em progressão	- Desmarcação à distância de passe - Recebe a bola e enquadra-se com o cesto	- violações da área de baliza, e) <u>infrações</u> à regra de conduta com o adversário e <u>respetivas</u> penalizações - Remate em apoio (armação do braço) - Desmarcação à distância de passe - Recebe a bola e enquadra-se com a baliza - Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado
		- Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, identifica e discrimina as principais <u>ações</u> que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) <u>recepção</u> e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede - Serviço por baixo.	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g)	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as regras do jogo: a) início e recomeço

	suas principais regras adequando as suas <u>ações</u> a esse conhecimento -Condução de bola em penetração -Passe a um colega desmarcado -Como GR enquadra-se com a bola -Passe seguido de desmarcação		faltas pessoais, adequando <u>as suas ações</u> a esse conhecimento -Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante e alvo -Decide quando passa, progride ou finalizar -Lançamento na passada -Participa no ressalto	do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) <u>infrações</u> à regra de conduta com o adversário e <u>respetivas</u> penalizações -Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante e alvo -Decide quando passa, progride ou finalizar -Remate em salto
--	---	--	--	--

Categoria B			
Ginástica		PI	I
Solo (em sequência)	Comum: -Posições de flexibilidade -Elementos de ligação -Avião	-Cambalhota à frente -Cambalhota à frente pernas afastadas (plano inclinado) -Passagem por pino (plinto) -Subida para pino (espaldar)	-Roda (Na cabeça do plinto) -Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas -Cambalhota à retaguarda com saída com os pés juntos -Passagem por pino terminando em cambalhota (plinto) -Subida para pino com saída em cambalhota (espaldar)
Acrobática	Pares	 Fig1	 Fig3
		 Fig2	 Fig4  Fig5
	Trios	 Fig1  Fig2	 Fig3  Fig4 Fechar
Aparelhos	Mini	Extensão	¼ Pirueta
	Boque/Plinto	Eixo (Boque)	<u>Plinto Longitudinal:</u> -Salto coelho -Cambalhota à frente

	Trave	-Entrada -Marcha à frente e atrás -1/2 volta (ponta dos pés) -Saída (salto extensão)	-Salto a pés juntos (flexão das pernas)
--	--------------	---	---

	Categoria C	
	PI	I
Atletismo	- Coopera com os companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, bem como a preservação, preparação e arrumação do material - <u>Efetua</u> uma corrida de velocidade (40m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios <u>ativos</u> sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida - <u>Efetua</u> corrida de estafetas de 4x50m, recebendo o testemunho na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento. - Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global a corrida, impulsão, voo e <u>recepção</u>. - Salto em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio <u>ativo</u> e extensão completa da perna de impulsão com elevação energética e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e <u>recepção</u> em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada - Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço <u>fletido</u> e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento)	- Coopera com os companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, bem como a preservação, preparação e arrumação do material - <u>Efetua</u> corrida de estafetas de 4x50m, recebendo o testemunho na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração - Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global a corrida, impulsão, voo e <u>recepção</u>. - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio <u>ativo</u> e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre <u>projetando-a</u> para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. - Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com <u>fleção</u> da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco
	Categoria D	
	PI	I
Danças Sociais	- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas - Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho - Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue e Rumba quadrada: - Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta” - Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e o final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro). 1. Dança o Merengue em situação de “<u>Line Dance</u>” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de passos que combinem: 1.1 Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; 1.2 Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios 1.3 Passos cruzados pela frente ou por trás 1.4 Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; 1.5 Voltas à direita e à esquerda 2. Dança a Rumba Quadrada, em situação de “<u>Line Dance</u>” com organização espacial definida, <u>inciciando</u> no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem: 2.1 Passo Básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido. 2.2 Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente e sem volta ou virando progressivamente até ¼ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás 2.3 Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda	- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas - Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho - Em situação de dança a pares, nas Danças Sociais Modernas/progressivas, <u>seleciona</u> com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da Valsa Lenta (simplificada) e <u>Foxtrot</u> Social (simplificado) - Domina o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas - Mantém, no decorrer dos passos/figuras, a “Posição Fechada”, com uma postura natural, cabeça levantada e no enquadramento dos ombros - Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e o final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro). 1. Dança a Valsa Lenta (forma simplificada), com alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso: 1.1 Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “<u>closed changes</u>”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso 1.2 Realiza <u>seqüências</u> de 6 passos em 6 tempos (dois “<u>close changes</u>”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares 1-3 Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “<u>closed changes</u>”), virando progressivamente durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso 2. Dança o <u>Foxtrot</u> social (forma simplificada) com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Parede mais próxima” e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando: 2.1 “Passos progressivos” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso 2.2 Passo de espera <u>time step</u> enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares 2.3 Passo de canto/rock <u>turn</u>, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso
Danças Tradicionais	- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na <u>atividade</u>, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais <u>selecionadas</u> e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem - Dança o <u>Regadinho</u>, a <u>Erva Cidreira</u> (simplificada, sem escovinha) e o <u>Sariquitê</u> ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) <u>selecionadas</u> pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: 1. Na <u>Erva Cidreira</u> (simplificada, sem o passe de escovinha):	- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na <u>atividade</u>, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais <u>selecionadas</u> e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem - Dança o <u>Regadinho</u>, e o <u>Sariquitê</u> 1. No <u>Regadinho</u>: 1.1 A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio” 1.2 Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores 1.3 Realiza o “passo saltitado” com impulsão e <u>recepção</u> no mesmo pé, e

	1.1 Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par 1.2 Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em <u>trajetória</u> circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido 1.3 Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em <u>trajetória</u> circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial	as trocas com o braço dado em oposição 2. No <u>Sariquitê</u>: 2.1 Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios 2.2 Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios 2.3 Realiza “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios
--	---	--

Categoria E	
Orientação	I
	-Realiza um percurso simples, a pares, num espaço apropriado seguindo um mapa simples (cartão preenchido <u>corretamente</u>) e doseando o esforço para resistir à fadiga; -Identifica a simbologia básica. -Orienta o mapa <u>corretamente</u> e identifica a sua localização no mesmo -Identifica a melhor opção de percurso para atingir os <u>pontos de passagem mais rápido</u>

Critérios para atribuição de Níveis do 5º Ano:

5	4	3	2	1	
Combinação das 3 “melhores matérias” de nível INTRODUÇÃO - I, de subáreas diferentes:	4 <u>níveis</u> Introdução (PI) + 1 nível Introdução (I)	5 <u>níveis</u> Introdução (PI)	Combinações abaixo do definido para o Satisfaz	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas/recusa participar	<u>Atividades Físicas (60%)</u>
4 <u>níveis</u> de Introdução (PI) + 2 níveis de Introdução (I)	Ou 6 <u>níveis</u> Introdução (PI)				
5 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	4 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	2 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém ou Abdominais)	1 Teste na ZSAF	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas/recusa participar.	<u>Aptidão Física 20%</u>
O aluno demonstra os conhecimentos essenciais inscritos no Plano Plurianual de EF:					<u>Conhecimentos 10%</u>
- Conhece as capacidades <u>físico-motoras</u>; - Conhece as principais adaptações do funcionamento do organismo, durante a <u>atividade física</u>; - Conhece e aplica os Hábitos de Higiene.					

Critérios para atribuição de Níveis do 6º Ano:

5	4	3	2	1	
Seleção das 4 “melhores matérias” (4 níveis INTRODUÇÃO – I) combinadas do seguinte modo:			Combinações abaixo do definido para o Satisfaz	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas/recusa participar	<u>Atividades Físicas (60%)</u>
- 1 da subárea dos JDC; - 1 da subárea da Ginástica; - 2 de outras subáreas (Atletismo, ARE ou Outras)					
5 <u>níveis</u> Introdução (I)	4 <u>níveis</u> Introdução (I)	1 <u>nível</u> Introdução (PI) + 3 <u>níveis</u> Introdução (I)			
Ou	Ou	Ou			
2 <u>níveis</u> Introdução (PI) + 4 níveis Introdução (I)	2 <u>níveis</u> Introdução (PI) + 3 níveis Introdução (I)	3 <u>níveis</u> Introdução (PI) + 2 níveis Introdução (I)			
5 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	4 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	2 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém ou Abdominais)	1 Teste na ZSAF	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas/recusa participar.	<u>Aptidão Física 30%</u>
O aluno demonstra os conhecimentos essenciais inscritos no Plano Plurianual de EF:					<u>Conhecimentos 10%</u>
- Conhece as capacidades <u>físico-motoras</u>; - Identifica os sinais de fadiga; - Aquisição e interpretação de conhecimentos relativos à importância dos estilos de vida saudáveis; - Conhece e aplica Hábitos de Higiene.					

Apêndice IX – Proposta de reformulação dos critérios de avaliação do 3º Ciclo

Tabelas de Critérios de Avaliação de Nível do Aluno do 3º Ciclo

NOTA:

- Para o aluno cumprir o Nível Introdução, deve cumprir o PI (Parte Introdução) e o I (Introdução).
- Para o aluno cumprir o Nível Elementar, deve cumprir o PE (Parte Elementar) e o E (Elementar).

Categoria A				
Modalidades	Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol
Critérios	PI - Coopera com os seus companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os <u>respetivos</u> sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagens no jogo - Conhece os <u>objetivos</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as suas principais regras adequando as suas <u>ações</u> a esse conhecimento	- Coopera com os seus companheiros, em todas as situações, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, identifica e discrimina as principais <u>ações</u> que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) <u>recepção</u> e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede - Serviço em passe colocado - Deslocamento e colocação no ponto de queda da bola - Toca na bola com os dedos ou	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando <u>as suas ações</u> a esse conhecimento	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando <u>ações</u> que coloquem em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por
	- Recebe a bola e enquadra-se com o alvo - Remate com a baliza ao alcance - Condução de bola em progressão	antebraços para dar continuidade ao jogo	- Desmarcação à distância de passe - Recebe a bola e enquadra-se com o cesto	dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) <u>infrações</u> à regra de conduta com o adversário e <u>respetivas</u> penalizações - Remate em apoio (armação do braço) - Desmarcação à distância de passe - Recebe a bola e enquadra-se com a baliza - Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado
	I - Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os <u>respetivos</u> sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagens no jogo - Conhece os <u>objetivos</u> do jogo, a função e o modo de execução das	- Cooperar com os seus companheiros, em todas as situações, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, identifica e discrimina as principais <u>ações</u> que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) <u>recepção</u> e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede - Serviço por baixo.	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d)	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e

		principais <u>ações técnico-táticas</u> e as suas principais regras adequando as suas <u>ações</u> a esse conhecimento - Condução de bola em penetração - Passe a um colega desmarcado - Como GR enquadra-se com a bola - Passe seguido de desmarcação		passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando <u>as suas ações</u> a esse conhecimento - Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante e alvo - Decide quando passa, progride ou finalizar - Lançamento na passada - Participa no ressaltito	as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) <u>infrações</u> à regra de conduta com o adversário e <u>respetivas</u> penalizações - Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante e alvo - Decide quando passa, progride ou finalizar. - Remate em salto
	PE	- Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os <u>respetivos</u> sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagens no jogo	- Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios, quer em jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os <u>respetivos</u> sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe digam, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a
		- Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e <u>incorreções</u> , f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição de bola em jogo, adequando as suas <u>ações</u> a esse conhecimento - Decide oportunamente quando passa, progride ou finaliza - Garante largura e profundidade através de fintas e mudanças de <u>direção</u> (desmarcações)	ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede, g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação, adequando a sua <u>ação</u> a esse conhecimento - Serviço por baixo colocado para dificultar a <u>recepção</u> do adversário - <u>Recepção</u> em passe ou manchete para dar continuidade ao jogo - Passe para a finalização - Finalização em passe colocado	<u>ações técnico-táticas</u> e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) 3 segundos, adequando as suas <u>ações</u> a esse conhecimento - Passe e corte - Reposição - Trabalhar para receber na <u>1ª linha</u> de passe - Aclarar ao drible	função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e <u>as regras</u> do jogo, adequando a sua <u>atuação</u> a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro - Desmarcação após recuperação da bola (para contra ataque) - Marcação de vigilância e de controlo - Como GR inicia o contra-ataque, passando a um jogador desmarcado
	E	- Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os <u>respetivos</u> sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os	- Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios, quer em jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe digam, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as <u>ações</u> favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando <u>ações</u> que

	adversários, evitando <u>ações</u> que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagens no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das <u>principais ações técnico-táticas</u> e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e <u>incorreções</u>, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição de bola em jogo, adequando as suas <u>ações</u> a esse conhecimento -Ataque organizado com apoio ao portador da bola -Após perda da posse de bola, dificulta as <u>ações</u> ao atacante -Enquadramento defensivo -GR enquadra-se com a bola impedindo o golo	ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede, g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação, adequando a sua <u>ação</u> a esse conhecimento -Serviço por cima colocado para dificultar a <u>recepção</u> do adversário -Remate em apoio	integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) 3 segundos, adequando as suas <u>ações</u> a esse conhecimento -Marcação -Libertação do adversário <u>direto</u>	ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o <u>objetivo</u> do jogo, a função e o modo de execução das principais <u>ações técnico-táticas</u> e as <u>regras</u> do jogo, adequando a sua <u>atuação</u> a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro -Colabora na circulação de bola ofensiva e faz compensação ofensiva -Ultrapassa o adversário <u>direto</u> (exploração vertical e horizontal)
--	---	--	---	---

Categoria B					
Ginástica		PI	I	PE	E
Solo (em sequência)	Comum:	-Cambalhota à frente -Cambalhota à frente pernas afastadas (plano inclinado) -Passagem por pino (plinto) -Subida para pino (espaldar)	-Roda (Na cabeça do plinto) -Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas -Cambalhota à retaguarda com saída com os pés juntos -Passagem por pino terminando em cambalhota (plinto) -Subida para pino com saída em cambalhota (espaldar)	-Cambalhota saltada -Cambalhota à frente (pernas juntos e estendidas) -Pino termina em cambalhota	-Roda -Rodada -Pino -Cambalhota à retaguarda com passagem por pino
Acrobática	Pares	    	  	 	 
	Trios	 			

		Fig2			
Aparelhos	Mini	Extensão	¼ Pirueta	-Engrupado -Pirueta	-Carpa
	Boque/Plinto	Eixo (Boque)	<u>Plinto Longitudinal:</u> -Salto coelho -Cambalhota à frente	<u>Plinto Transversal:</u> -Eixo - <u>Entre-mãos</u> -Avião	<u>Plinto longitudinal:</u> -Eixo
	Trave	-Entrada -Marcha à frente e atrás -1/2 <u>volta</u> (ponta dos pés) -Saída (salto extensão)	-Salto a pés juntos (flexão das pernas)	-Saída: Salto em extensão com meia pirueta	-Entrada a um pé -Avião (Cumprindo critérios todos)

	Categoria C			
	PI	I	PE	E
Atletismo	- Coopera com os companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, bem como a preservação, preparação e arrumação do material - Efetua uma corrida de velocidade (40m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida - Efetua corrida de estafetas de	- Coopera com os companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, bem como a preservação, preparação e arrumação do material - Efetua corrida de estafetas de 4x50m, recebendo o testemunho na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração - Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados	- Cooperar com os companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, bem como a preservação, preparação e arrumação do material - Efetua uma corrida de velocidade (40m a 60m). Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas	- Cooperar com os companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, bem como a preservação, preparação e arrumação do material - Efetua uma corrida de velocidade (40m a 60m). Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas
	4x50m, recebendo o testemunho na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento. - Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global a corrida, impulsão, voo e <u>recepção</u> . - Salto em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação energética e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e <u>recepção</u> em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada - Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na <u>direção</u> do lançamento)	entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global a corrida, impulsão, voo e <u>recepção</u> . - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre <u>projetando-a</u> para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. - Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco	- Efetua corrida de estafetas de 4 x 60m recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração - Efetua uma corrida de barreiras. Ataca a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com <u>trajetória</u> rasante, mantendo o equilíbrio nas <u>recepções</u> ao solo e sem desaceleração nítida. - Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação energética e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e <u>recepção</u> em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos. - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. - Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os	nas duas últimas passadas - Efetua corrida de estafetas de 4 x 60m recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração - Efetua uma corrida de barreiras. "Ataca" a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com <u>trajetória</u> rasante, mantendo o equilíbrio nas <u>recepções</u> ao solo e sem desaceleração nítida. - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoiando o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação energética da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão de quedas com os braços afastados lateralmente - Salta em comprimento com a

			apoios e ritmo <u>corretos</u> , com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.	técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. - Lança o peso de 3kg/4kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.
--	--	--	---	--

Categoria D				
Raquetes		Badminton		Ténis
Critérios	PI	- Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento - Desloca-se com oportunidade, e <u>adota</u> posicionamento e atitude <u>corretos</u> . - Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais <u>correta</u> . - Coloca o volante no seu colega em <u>lob</u> e <u>clear</u> . - <u>Clear</u> na devolução do volante com <u>trajetórias</u> altas.		- Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente <u>fletidos</u> , regressando à posição inicial após cada batimento - Capacidade de devolver a bola - Realiza a pega <u>corretamente</u>
	I	- <u>Lob</u> na devolução do volante com <u>trajetórias</u> abaixo da cintura. - Em situação de exercício, executa <u>serviço</u> curto e comprido.		- Desloca-se com oportunidade antecipando-se a <u>trajetória</u> da bola - Serviço por baixo/curto
	PE	- Desloca e coloca-se de forma <u>correta</u> em campo devolvendo o volante. - Serviço curto e comprido para ambos os lados com apoios bem colocados. - Devolve em <u>clear</u> , por cima da cabeça e à frente do corpo, rodando tronco - Devolve em <u>lob</u> , utilizando as diferentes pegas - Devolve em <u>amorti</u> , colocando o volante perto da rede		- Batimento pela direita e pela esquerda - Recupera o enquadramento
	E	- Devolve em drive, imprimindo uma <u>trajetória</u> tensa ao volante - Em situação de exercício remata na sequência do serviço alto do colega		- Avança na rede para devolver a bola - <u>Smash</u> - Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço.

Categoria E

	PI	I	PE	E
Danças Sociais	- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho - Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue e Rumba quadrada: 1. Dança o Merengue em situação de “<u>Line Dance</u>” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de passos que combinem: 1.1 Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; 1.2 Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“Mambo”); 1.3 Passos laterais à direita alternados com junção de apoios 1.4 Passos laterais cruzados pela frente 2. Dança a Rumba Quadrada, em	- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho - Respeitando espaço disponível e a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada: 1. Dança o Merengue, em <u>situação de “Line Dance”</u> com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de passos que combinem: 1.1 Voltas à direita e à esquerda; 1.2 Passos cruzados à frente no lugar (“<u>Jazz Square</u>”) 1.3 Passos em frente com ½ volta à esquerda (<u>Twist</u>) 1.4 Passos em “V” no lugar e com ¼ de volta à direita 2. Dança a Rumba Quadrada, em situação de “<u>Line Dance</u>” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: Lento (1º e 2º	- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas - Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento - Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância para os outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho - <u>Seleciona</u> com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue, Rumba Quadrada e <u>Chá-chá</u>: - Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e as pegas a utilizar quando em “Posição	- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas - Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento - Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância para os outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho - <u>Seleciona</u> com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas – Rumba Quadrada e <u>Chá-chá-chá</u>: - Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e as pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”
	situação de “<u>Line Dance</u>” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem: 2.1 Passo Básico fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo. <u>Lento, e os laterais</u> (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido.	tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem: 2.1 Passos progressivos em frente e atrás 2.2 Volta e Contravolta, executando uma volta completa à direita (volta) seguida de uma volta à esquerda (contravolta) 2.3 Voltar circular, executando 6 passos progressivos em frente virando progressivamente ½ volta para a direita; 3.4 Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios (passo, junta, passo, toca – para a direita) e igualmente para a esquerda - Em situação de dança a pares, nas Danças Sociais Modernas/progressivas, <u>seleciona</u> com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da Valsa Lenta (simplificada) e <u>Foxrot Social</u> (simplificado) 3. Dança a Valsa Lenta (forma social) em “Posição Fechada”, mantendo o sentido de progressão da dança, na realização dos seguintes passos/figuras com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: - 1,2,3,4,5,6-, fazendo	Aberta” - Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para o início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como sinal da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma segura) como de “seguidor” (sem se antecipar às <u>ações</u> do outro) 1. Dança o Merengue, em situação de dança a pares, iniciando no 1º Tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando os passos: 1.1 Passos no lugar e progredindo à frente e atrás 1.2 Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“Mambo”) 1.3 Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios 1.4 Passos laterais cruzados pela frente 1.5 Voltas à direita e à esquerda 2. Dança a Rumba Quadrada em “Posições Abertas” e “Posição Fechada sem <u>contato</u>”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par: 2.1 Passo Básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos	- Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para o início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como sinal da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma segura) como de “seguidor” (sem se antecipar às <u>ações</u> do outro) 1. Dança a Rumba Quadrada em Posições Abertas e “Posição Fechada sem <u>contato</u>”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par: 1.1 Volta Circular em “Posição Aberta pega D-E”, executando o elemento masculino o passo básico com a mesma frente, enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente uma volta completa para a direita 2. Dança o <u>chá-chá-chá</u>: em <u>Posições Abertas</u> e em “Posição fechada sem <u>contato</u>”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4 & 1, fazendo coincidir <u>respetivamente</u> o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na

		coincidir cada passo a um tempo do compasso: 3.1 Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso 3.2 Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "close changes"), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares 4. Dança o <u>Foxtrot</u> social (forma social) em "Posição Fechada" com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "Parede mais próxima" e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando: 4.1 "Passos progressivos" repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso 4.2 Passo de espera/<u>time step</u> enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares 4.3 Passo de canto/rock <u>turn</u>, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a	em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido 2.2 Passos progressivos em "Posição Fechada" em frente sem volta ou virando progressivamente até ¼ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, simultaneamente executa os passos progressivos atrás 2.3 Volta e Contravolta em "Posição Aberta pega D-E" mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta completa à direita seguida de uma volta à esquerda 3. Dança o <u>Chá-chá-chá</u>: em Posições Abertas e em "Posição fechada sem <u>contato</u>", iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir <u>respetivamente</u> o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: 3.1 <u>Time step</u> em "Posição Fechada sem contacto", sem oscilações verticais 3.2 Passo básico em "Posição Fechada	realização dos seguintes passos/figuras: 2.1 Volta por baixo do braço para a esquerda, em "Posição Aberta, pega E-D", executando o elemento masculino meio passo básico "<u>sobrevirado</u>" para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda 2.2 Volta por baixo do braço para a direita em "Posição Aberta, pega E-D", executando o elemento masculino meio passo básico "<u>sobrevirado</u>" para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita.
		progredir no espaço físico no sentido inverso - Domina o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando "sentido inverso" como o sentido obrigatório em danças progressivas	sem contacto", virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura 3.3 <u>Promenades/New Yorker</u> partindo de "Posição de Contra <u>Promenade</u> Aberta" e virando progressivamente de forma a assumir a "Posição Aberta lado a lado pega E-D", a "Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos", a "Posição de <u>Promenade</u> Aberta", a "Posição Aberta lado a lado pega D-E", e finalizando na "Posição Aberta frente a frente pega D-E" 3.4 Volta à esquerda/<u>Spot turn to left</u> partindo de "Posição de <u>Promenade</u> Aberta" e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par - Em situação de dança a pares, nas Danças Sociais Modernas/progressivas, <u>seleciona</u> com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da <u>Foxtrot</u> Social (simplificado): 4. Dança o <u>Foxtrot</u> social, em "Posição Fechada com <u>contato</u>", mantendo o sentido de progressão da dança e realizando os seguintes passos/figuras: 4.1 "Passos progressivos" repetindo	

			uma sequência em cada <u>direção</u> (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso: 4.1.1 Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima" para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o "Centro" 4.2.2 Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e em diagonal para o "Centro" para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima" 4.3 Quarto de volta à direita iniciando de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima" para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o "Centro" 4.4 Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e em diagonal para o "Centro" para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima" - Domina o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando "sentido inverso" como o sentido obrigatório em danças progressivas - Mantém, no decorrer dos	
			passos/figuras, a "Posição Fechada", com uma postura natural, cabeça levantada e no enquadramento dos ombros - Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para a <u>mudanças de sentido e de direção</u> tanto no papel de "condutor" (atempadamente e de forma precisa) como de "seguidor" (sem se antecipar às <u>ações</u> do outro)	
	- Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na <u>atividade</u>, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais <u>selecionadas</u> e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem 1. Dança a <u>Erva Cidreira</u> (simplificada, sem o passo de escovinha): 1.1 Executa o "passo de passeio", na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o "<u>Manel</u>" voltado para o seu par 1.2 Realiza o "passo de passeio", na	- Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na <u>atividade</u>, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais <u>selecionadas</u> e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem - Dança o <u>Regadinho</u>, e o <u>Sariquitê</u> 1. No <u>Regadinho</u>: 1.1 A "Maria" a "gingar" a bacia no "passo de passeio" 1.2 Inicia o "passo saltado cruzado" com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores 1.3 Realiza o "passo saltado" com	- Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são sugeridas - Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais <u>selecionadas</u> e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem - Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características ("passo gingão lateral", "passo serrado", "passo de malhão" e "passo tacão e bico") <u>selecionadas</u> pelo	- Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são sugeridas - Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais <u>selecionadas</u> e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem - Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características ("passo gingão lateral", "passo serrado", "passo de malhão" e "passo tacão e bico") <u>selecionadas</u> pelo
	segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido 1.3 Executa o "passo de passeio", na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial	impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição 2. No <u>Sariquitê</u>: 2.1 Eleva os calcanhares à retaguarda no "passo corrido", finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios 2.2 Cruza atrás o calcanhar no "passo saltado lateral", com batimentos fortes nos últimos dois apoios 2.3 Realiza "rodopios" (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios	professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em casa dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: 1. No Malhão Minhoto: 1.1 Realiza o "passo serrado" descontraido e com os braços pendentes ao longo do corpo 1.2 Executa o "passo malhão" da segunda figura em "meio <u>pivot</u>", facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda	professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em casa dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: 1. Na Vai de Roda Siga a Roda: 1.1 Acentua pouco o "passo de malhão" 1.2 Na primeira figura em "passo de malhão", o par mantém-se voltado para o sentido inverso 1.3 Realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se "o passo de malhão" e as "Marias" à frente 1.4 Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com "passo de malhão" 2. No Tacão e Bico: 2.1 No "passo tacão e bico" cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta 2.2 Executa o "passo de galope lateral" em "meio <u>pivot</u>", facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com ação dos braços "<u>baixo-cima</u>" e seguindo o sentido do movimento com a cabeça 2.3 No "passo gingão lateral" oscila lateralmente o tronco <u>baixo-cima</u>

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

Critérios para atribuição de Níveis do 7º Ano

5	4	3	2	1	
Seleção das 5 “melhores matérias” (5 níveis INTRODUÇÃO – I) combinadas do seguinte modo: - 1 a 2 da subárea dos JDC; - 1 da subárea da Ginástica; - 2 a 3 de outras subáreas (Atletismo, ARE ou Outras)			Combinções abaixo do definido para Satisfaz	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas/recusa participar	Atividades Físicas (60%)
6 níveis Introdução (I) ou 1 nível Elementar (PE) + 4 níveis Introdução (I)	5 níveis Introdução (I) ou 1 nível Elementar (PE) + 3 níveis Introdução (I)	4 níveis Introdução (I) + 1 nível Introdução (PI) ou 3 níveis Introdução (I) + 3 níveis Introdução (PI)			
5 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	4 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	2 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém ou Abdominais)	1 Teste na ZSAF	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas/recusa participar.	Aptidão Física 20%
O aluno demonstra os conhecimentos essenciais inscritos no Plano Plurianual de EF: - Conhece as capacidades físico-motoras e sabe identificá-las; - Conhece o processo de controlo de esforço; - Conhece os fatores associados a um estilo de vida saudável; - Conhece e aplica Hábitos de Higiene.					Conhecimentos 10%

Critérios para atribuição de Níveis do 8º Ano

5	4	3	2	1	
Seleção das 6 “melhores matérias” (6 níveis INTRODUÇÃO – I) combinadas do seguinte modo: - 1 a 2 da subárea dos JDC; - 1 a 2 subárea da Ginástica; - 2 a 4 de outras subáreas (Atletismo, ARE ou Outras)			Combinações abaixo do definido para Satisfaz	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas/recusa participar	Atividades Físicas (60%)
6 níveis Introdução (I) + 1 nível Elementar (PE)	5 níveis Introdução (I) + 1 nível Elementar (PE)	1 nível Introdução (PI) + 6 níveis Introdução (I)			
ou	ou	ou			
4 níveis Introdução (I) + 2 níveis Elementar (E)	1 nível Introdução (PI) + 3 níveis Introdução (I) + 2 níveis Elementar (PE)	1 nível Introdução (PI) + 3 níveis Introdução (I) + 1 nível Elementar (PE)			
5 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	4 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	2 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém ou Abdominais)	1 Teste na ZSAF	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas/recusa participar.	Aptidão Física 30%
O aluno demonstra os conhecimentos essenciais inscritos no Plano Plurianual de EF: - Conhece as capacidades motoras, sabe identificá-las e a respetiva definição; - Sabe controlar e dosar o esforço; - Conhece os <u>fatores</u> de saúde e riscos associados à prática das AF; - Conhece e aplica Hábitos de Higiene.					Conhecimentos 10%

Critérios para atribuição de Níveis do 9º Ano

5	4	3	2	1	
Seleção das 6 “melhores matérias” (5 níveis INTRODUÇÃO – I + 1 nível Elementar - E) combinadas do seguinte modo: - 1 a 2 subárea dos JDC; - 1 a 2 subárea da Ginástica; - 2 a 4 de outras subáreas (Atletismo, ARE ou Outras)			Combinações abaixo do definido para Satisfaz	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas/recusa participar	Atividades Físicas (60%)
6 níveis Introdução (I)	5 níveis Introdução (I)	4 níveis Introdução (I) + 1 nível Introdução (PI)			
ou	ou	ou			
1 nível Elementar (E) + 4 níveis Introdução (I)	1 nível Elementar (E) + 3 níveis Introdução (I)	3 níveis Introdução (I) + 3 níveis Introdução (PI)			
5 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	4 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	2 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém ou Abdominais)	1 Teste na ZSAF	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas/recusa participar.	Aptidão Física 20%
O aluno demonstra os conhecimentos essenciais inscritos no Plano Plurianual de EF: - Conhece as capacidades motoras, sabe identificá-las e a respetiva definição; - Sabe controlar e dosar o esforço; - Conhece os <u>fatores</u> de saúde e riscos associados à prática das AF; - Conhece e aplica Hábitos de Higiene.					Conhecimentos 10%

Apêndice X – Proposta reformulação critérios de avaliação do Ensino Secundário

Tabelas de Critérios de Avaliação de Nível do Aluno do Ensino Secundário

NOTA:

- Para o aluno cumprir o Nível Introdução, deve cumprir o PI (Parte Introdução) e o I (Introdução).
- Para o aluno cumprir o Nível Elementar, deve cumprir o PE (Parte Elementar) e o E (Elementar).

Categoria A				
Modalidades	Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol
Critérios	PI	- Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) receção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede - Serviço em passe colocado - Deslocamento e colocação no ponto de queda da bola - Toca na bola com os dedos ou	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por
	I	- Recebe a bola e enquadra-se com o alvo - Remate com a baliza ao alcance - Condução de bola em progressão	antebraços para dar continuidade ao jogo - Desmarcação à distância de passe - Recebe a bola e enquadra-se com o cesto	dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações - Remate em apoio (armação do braço) - Desmarcação à distância de passe - Recebe a bola e enquadra-se com a baliza - Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado
		- Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) receção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede - Serviço por baixo.	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d)	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e

		principais ações técnico-táticas e as suas principais regras adequando as suas ações a esse conhecimento - Condução de bola em penetração - Passe a um colega desmarcado - Como GR enquadra-se com a bola - Passe seguido de desmarcação		passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento - Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante e alvo - Decide quando passa, progride ou finalizar - Lançamento na passada - Participa no ressalto	as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações - Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante e alvo - Decide quando passa, progride ou finalizar. - Remate em salto
	PE	- Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagens no jogo	- Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios, quer em jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe digam, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o objetivo do jogo, a
		- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição de bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento - Decide oportunamente quando passa, progride ou finaliza - Garante largura e profundidade através de fintas e mudanças de direção (desmarcações)	ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede, g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento - Serviço por baixo colocado para dificultar a receção do adversário - Receção em passe ou manchetes para dar continuidade ao jogo - Passe para a finalização - Finalização em passe colocado	ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) 3 segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento - Passe e corte - Reposição - Trabalhar para receber na 1ª linha de passe - Aclarar ao drible	função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro - Desmarcação após recuperação da bola (para contra ataque) - Marcação de vigilância e de controlo - Como GR inicia o contra-ataque, passando a um jogador desmarcado
	E	- Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os	- Cooperar com os seus companheiros, quer nos exercícios, quer em jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe digam, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua	- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que

	adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagens no jogo - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição de bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento -Ataque organizado com apoio ao portador da bola -Após perda da posse de bola, dificulta as ações ao atacante -Enquadramento defensivo -GR enquadra-se com a bola impedindo o golo	ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede, g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento -Serviço por cima colocado para dificultar a receção do adversário -Remate em apoio	integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) 3 segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento -Marcação -Libertação do adversário direto	ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro -Colabora na circulação de bola ofensiva e faz compensação ofensiva -Ultrapassa o adversário direto (exploração vertical e horizontal)
--	---	---	---	--

Categoria B					
Ginástica		PI	I	PE	E
Solo (em sequência)	Comum: -Posições de flexibilidade -Elementos de ligação -Avião	-Cambalhota à frente -Cambalhota à frente pernas afastadas (plano inclinado) -Passagem por pino (plinto) -Subida para pino (espaldar)	-Roda (Na cabeça do plinto) -Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas -Cambalhota à retaguarda com saída com os pés juntos -Passagem por pino terminando em cambalhota (plinto) -Subida para pino com saída em cambalhota (espaldar)	-Cambalhota saltada -Cambalhota à frente (pernas juntos e estendidas) -Pino termina em cambalhota	-Roda -Rodada -Pino -Cambalhota à retaguarda com passagem por pino
Acrobática	Pares	 Fig1  Fig2	 Fig3  Fig4  Fig5	 Fig6  Fig7	 Fig8  Fig9
	Trios	 Fig1 	 Fig3	 Fig5	 Fig7

		Fig2			
Aparelhos	Mini	Extensão	½ Pirueta	Engrupado -Piruetas	-Carpa
	Boque/Plinto	Eixo (Boque)	Plinto Longitudinal: -Salto coelho -Cambalhota à frente	Plinto Transversal: -Eixo Entre-mãos	Plinto longitudinal: -Eixo
	Trave	-Entrada -Marcha à frente e atrás -1/2 volta (ponta dos pés) -Saída (salto extensão)	-Salto a pés juntos (flexão das pernas)	-Avião -Saída: Salto em extensão com meia pirueta	-Entrada a um pé -Avião (Cumprindo critérios todos)

	Categoria C			
	PI	I	PE	E
Atletismo	- Coopera com os companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, bem como a preservação, preparação e arrumação do material - Efetua uma corrida de velocidade (40m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida - Efetua corrida de estafetas de	- Coopera com os companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, bem como a preservação, preparação e arrumação do material - Efetua corrida de estafetas de 4x50m, recebendo o testemunho na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração - Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados	- Coopera com os companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, bem como a preservação, preparação e arrumação do material - Efetua uma corrida de velocidade (40m a 60m). Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas	- Cooperar com os companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, bem como a preservação, preparação e arrumação do material - Efetua uma corrida de velocidade (40m a 60m). Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente
	4x50m, recebendo o testemunho na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento. - Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global a corrida, impulsão, voo e receção. - Salto em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação energética e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada - Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento)	entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global a corrida, impulsão, voo e receção. - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. - Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco	- Efetua corrida de estafetas de 4 x 60m recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração - Efetua uma corrida de barreiras. Ataca a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. - Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação energética e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos. - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. - Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os	nas duas últimas passadas - Efetua corrida de estafetas de 4 x 60m recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração - Efetua uma corrida de barreiras. "Ataca" a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoiar ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação energética da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão de quedas com os braços afastados lateralmente - Salta em comprimento com a

			apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.	técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. "Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. - Lança o peso de 3kg/4kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.
--	--	--	---	--

Categoria D

Raquetes		Badminton	Ténis
Critérios	PI	- Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento - Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos. - Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta. - Coloca o volante no seu colega em <u>lob</u> e <u>clear</u> . - Clear na devolução do volante com trajetórias altas.	- Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos, regressando à posição inicial após cada batimento - Capacidade de devolver a bola - Realiza a pega corretamente
	I	- Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura. - Em situação de exercício, executa serviço curto e comprido.	- Desloca-se com oportunidade antecipando-se a trajetória da bola - Serviço por baixo/curto
	PE	- Desloca e coloca-se de forma correta em campo devolvendo o volante. - Serviço curto e comprido para ambos os lados com apoios bem colocados. - Devolve em clear, por cima da cabeça e à frente do corpo, rodando tronco - Devolve em <u>lob</u> , utilizando as diferentes pegas - Devolve em <u>amorti</u> , colocando o volante perto da rede	- Batimento pela direita e pela esquerda - Recupera o enquadramento
	E	- Devolve em drive, imprimindo uma trajetória tensa ao volante - Em situação de exercício remata na sequência do serviço alto do colega	- Avança na rede para devolver a bola - Smash - Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço.

Categoria E

	PI	I	PE	E
Danças Sociais	- Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho - Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada: 1. Dança o Merengue em situação de “<u>Line</u> Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de passos que combinem: 1.1 Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; 1.2 Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“Mambo”); 1.3 Passos laterais à direita alternados com junção de apoios 1.4 Passos laterais cruzados pela frente 2. Dança a Rumba Quadrada, em	- Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho - Respeitando espaço disponível e a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada: 1. Dança o Merengue, em situação de “<u>Line</u> Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de passos que combinem: 1.1 Voltas à direita e à esquerda; 1.2 Passos cruzados à frente no lugar (“Jazz Square”) 1.3 Passos em frente com ½ volta à esquerda (Twist) 1.4 Passos em “V” no lugar e com ¼ de volta à direita 2. Dança a Rumba Quadrada, em situação de “<u>Line</u> Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: Lento (1º e 2º	- Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas - Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento - Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância para os outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho - Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue, Rumba Quadrada e Chá-chá-chá: - Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e as pegas a utilizar quando em “Posição	- Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas - Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento - Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância para os outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho - Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas -Rumba Quadrada e Chá-chá-chá: - Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e as pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”
	situação de “<u>Line</u> Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem: 2.1 Passo Básico fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo. Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido.	tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem: 2.1 Passos progressivos em frente e atrás 2.2 Volta e Contravolta, executando uma volta completa à direita (volta) seguida de uma volta à esquerda (contravolta) 2.3 Voltar circular, executando 6 passos progressivos em frente virando progressivamente ½ volta para a direita; 3.4 Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios (passo, junta, passo, toca – para a direita) e igualmente para a esquerda - Em situação de dança a pares, nas Danças Sociais Modernas/progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da Valsa Lenta (simplificada) e Foxtrot Social (simplificado) 3. Dança a Valsa Lenta (forma social) em “Posição Fechada”, mantendo o sentido de progressão da dança, na realização dos seguintes passos/figuras com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: - 1,2,3,4,5,6-, fazendo	Aberta” - Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para o início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como sinal da mesma, tanto no papel de “conductor” (atempadamente e de forma segura) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro) 1. Dança o Merengue, em situação de dança a pares, iniciando no 1º Tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando os passos: 1.1 Passos no lugar e progredindo à frente e atrás 1.2 Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“Mambo”) 1.3 Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios 1.4 Passos laterais cruzados pela frente 1.5 Voltas à direita e à esquerda 2. Dança a Rumba Quadrada em “Posições Abertas” e “Posição Fechada sem contato”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par: 2.1 Passo Básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos	- Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para o início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como sinal da mesma, tanto no papel de “conductor” (atempadamente e de forma segura) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro) 1. Dança a Rumba Quadrada em Posições Abertas e “Posição Fechada sem contato”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par: 1.1 Volta Circular em “Posição Aberta pega D-E”, executando o elemento masculino o passo básico com a mesma frente, enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente uma volta completa para a direita 2. Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contato”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4 & 1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na

		coincidir cada passo a um tempo do compasso: 3.1 Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closedchanges"), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso 3.2 Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closechanges"), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares 4. Dança o Foxtrot social (forma social) em "Posição Fechada" com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "Parede mais próxima" e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando: 4.1 "Passos progressivos" repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso 4.2 Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares 4.3 Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a	em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido 2.2 Passos progressivos em "Posição Fechada" em frente sem volta ou virando progressivamente até ¼ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, simultaneamente executa os passos progressivos atrás 2.3 Volta e Contravolta em "Posição Aberta pega D-E" mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta completa à direita seguida de uma volta à esquerda 3. Dança o Chá-chá-chá: em Posições Abertas e em "Posição fechada sem contacto", iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: 3.1 Time step em "Posição Fechada sem contacto", sem oscilações verticais 3.2 Passo básico em "Posição Fechada	realização dos seguintes passos/figuras: 2.1 Volta por baixo do braço para a esquerda, em "Posição Aberta, pega E-D", executando o elemento masculino meio passo básico "sobrevirado" para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda 2.2 Volta por baixo do braço para a direita em "Posição Aberta, pega E-D", executando o elemento masculino meio passo básico "sobrevirado" para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita.
		progredir no espaço físico no sentido inverso - Domina o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando "sentido inverso" como o sentido obrigatório em danças progressivas	sem contacto", virando aproximadamente ¼ volta à esquerda no decorrer da figura 3.3 Promenades/New Yorker partindo de "Posição de Contra Promenade Aberta" e virando progressivamente de forma a assumir a "Posição Aberta lado a lado pega E-D", a "Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos", a "Posição de Promenade Aberta", a "Posição Aberta lado a lado pega D-E", e finalizando na "Posição Aberta frente a frente pega D-E" 3.4 Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de "Posição de Promenade Aberta" e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par - Em situação de dança a pares, nas Danças Sociais Modernas/progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da Foxtrot Social (simplificado): 4. Dança o Foxtrot social, em "Posição Fechada com contacto", mantendo o sentido de progressão da dança e realizando os seguintes passos/figuras: 4.1 "Passos progressivos" repetindo	

			uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso: 4.1.1 Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro” 4.2.2 Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” 4.3 Quarto de volta à direita iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro” 4.4 Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira 1/8 de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” - Domina o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas - Mantém, no decorrer dos	
			passos/figuras, a “Posição Fechada”, com uma postura natural, cabeça levantada e no enquadramento dos ombros - Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para a <u>mudanças</u> de sentido e de direção tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro)	
Danças Tradicionais	- Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem 1. Dança a <u>Erva Cidreira</u> (simplificada, sem o passe de escovinha): 1.1 Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par 1.2 Realiza o “passo de passeio”, na	- Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem - Dança o <u>Regadinho</u>, e o <u>Sariquitê</u> 1. No Regadinho: 1.1 A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio” 1.2 Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores 1.3 Realiza o “passo saltado” com	- Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são sugeridas - Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem - Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) selecionadas pelo	- Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são sugeridas - Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem - Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) selecionadas pelo

	segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido 1.3 Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial	impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição 2. No Sariquitê: 2.1 Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios 2.2 Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios 2.3 Realiza “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios	professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em casa dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: 1. No Malhão Minhoto: 1.1 Realiza o “passo serrado” descontraindo e com os braços pendentes ao longo do corpo 1.2 Executa o “passo malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda	professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em casa dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: 1. Na Vai de Roda Siga a Roda: 1.1 Acentua pouco o “passo de malhão” 1.2 Na primeira figura em “passo de malhão”, o par mantém-se voltado para o sentido inverso 1.3 Realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se “o passo de malhão” e as “Marias” à frente 1.4 Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com “passo de malhão” 2. No Tacão e Bico: 2.1 No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta 2.2 Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com ação dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça 2.3 No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima
--	--	--	--	--

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

Critérios para atribuição de Níveis do 10º Ano

19-20	16-18	14-15	12-13	10-11	8-9	6-7	4-5	2-3	Atividades Físicas (60%)
Seleção das 6 “melhores matérias”- mínimo de 5 (I) e 1 (E) combinadas do seguinte modo: -2 JDC; -1 Ginástica; -1 ARE; -2 Atletismo, Raquetes ou Outras									
1 Nível Introdução + 5 Nível Elementar	2 Nível Introdução + 4 Nível Elementar	3 Nível Introdução + 3 Nível Elementar	4 Nível Introdução + 2 Nível Elementar	5 Nível Introdução + 1 Nível Elementar	6 Nível Introdução	5 Nível Introdução	4 Nível Introdução	3 Nível Introdução	
-Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.									Conhecimentos (10%)

20	18	14	10	8	6	4	0	Aptidão Física (30%)
6 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	5 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	4 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	3 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém ou Abdominais)	2 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	2 Testes na ZSAF	1 Teste na ZSAF	Todos os Testes fora da ZSAF	

Critérios para atribuição de Níveis do 11º Ano

19-20	16-18	14-15	12-13	10-11	8-9	6-7	4-5	2-3	
Seleção das 6 “melhores matérias”- mínimo de 5 (I) e 1 (E) combinadas do seguinte modo: - 2 JDC; - 1 Ginástica; - 1 ARE; - 2 Atletismo, Raquetes ou Outras									Atividades Físicas (60%)
6 Nível Elementar	1 Nível Introdução + 5 Nível Elementar	2 Nível Introdução + 4 Nível Elementar	3 Nível Introdução + 3 Nível Elementar	4 Nível Introdução + 2 Nível Elementar	5 Nível Introdução + 1 Nível Elementar	6 Nível Introdução	5 Nível Introdução	4 Nível Introdução	
- Domínio do processo de auto renovação; - Domínio dos princípios de treino; - Lesões; - Substâncias dopantes; - Controlo do esforço									Conhecimentos (10%)

20	18	14	10	8	6	4	0	
6 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	5 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	4 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	3 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém ou Abdominais)	2 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	2 Testes na ZSAF	1 Teste na ZSAF	Todos os Testes fora da ZSAF	Aptidão Física (20%)

Critérios para atribuição de Níveis do 12º Ano

19-20	16-18	14-15	12-13	10-11	8-9	6-7	4-5	2-3	
Seleção das 6 “melhores matérias”- mínimo de 5 (I) e 1 (E) combinadas do seguinte modo: - 2 JDC; - 1 Ginástica; - 1 ARE; - 2 Atletismo, Raquetes ou Outras									Atividades Físicas (60%)
5 Nível Elementar + 1 Nível Avançado	6 Nível Elementar	1 Nível Introdução + 5 Nível Elementar	2 Nível Introdução + 4 Nível Elementar	3 Nível Introdução + 3 Nível Elementar	4 Nível Introdução + 2 Nível Elementar	5 Nível Introdução + 1 Nível Elementar	6 Nível Introdução	5 Nível Introdução	
- Domínio do código da ética do desporto; - Dimensão cultural da Atividade Física; - Função social do Desporto.									Conhecimentos (10%)

20	18	14	10	8	6	4	0	
6 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	5 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	4 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	3 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém ou Abdominais)	2 Testes na ZSAF (obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)	2 Testes na ZSAF	1 Teste na ZSAF	Todos os Testes fora da ZSAF	Aptidão Física (20%)

Anexos

Anexo I – Critérios de avaliação do 3º ciclo

Categorias	Matérias
Jogos Desportivos Colectivos	Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol
Ginástica	Solo, Aparelhos, Ritmica e Acrobática
Raquetas	Badminton e Ténis de Mesa
Atletismo	Saltos, Corridas, Lançamentos
Atividades Rítmicas e Expressivas	Dança, Danças Tradicionais e Danças Sociais
Outras	Orientação, Luta e Jogos Tradicionais

Ano de Escolaridade	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
	6% (0,3 valores)	12% (0,6 valores)	18% (0,9 valores)	24% (1,2 valores)	30% (1,5 valores)
7º Ano	Falta de Assiduidade Não cumpre tarefas - Recusa em participar	Combinações abaixo do definido para nível 3	5 Níveis Introdução	5 Níveis Introdução + 1 Nível Elementar	3 Níveis Introdução + 2 Elementar
8º Ano			6 Níveis Introdução	5 Níveis Introdução + 1 Elementar	4 Níveis Introdução + 2 Elementar
9º Ano			5 Níveis Introdução + 1 Nível Elementar	4 Níveis Introdução + 2 Nível Elementar	3 Níveis Introdução + 3 Nível Elementar

No ano letivo 2020/2021 devida às orientações emanadas pela DGS para a disciplina de Educação Física, os Jogos Desportos Coletivos só poderão ser realizados em situações de jogo reduzido e condicionado.

Na Sub-área da Ginástica e Luta cada professor irá adaptar os elementos gímnicos e técnicos consoante a situação em vigor e aplicar as orientações da DGS.

Na Sub-área das atividades Rítmicas e Expressivas cada professor irá adaptar as danças e os exercícios de exploração individual do movimento aplicando as orientações da DGS.

Algumas das matérias podem não ser lecionadas em função das condições e características de cada turma. Todas as modalidades devem respeitar o distanciamento implementado pela DGS.

Anexo II – Horário do Desporto Escolar 2022-2023



MAPA HORÁRIOS DE DESPORTO ESCOLAR 2022/2023



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

Anexo III – Horário da turma E do 8º ano

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FORTE DA CASA
Agrupamento de Escolas do Forte da Casa
Horário da turma: 08º E FX

Ano letivo: 2022-23

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:15 - 09:05										
09:15 - 10:05			MAT	2.30			PLNM POR	2.08 1.36		
10:20 - 11:10	EV	1.42								
11:20 - 12:10	CN	1.42	EDF	PB-12			EDF	PB-12		
12:20 - 13:10	PLNM POR	2.08 1.42	PLNM POR	2.08 1.36						
13:20 - 14:10					GGF	2.13			GGF	2.13
14:20 - 15:10	HIST	2.13	CN FQ	1.39 2.31	MAT	2.13	CN	2.13	FQ	2.13
15:25 - 16:15	INGL	2.13			FQ	2.13	FRCS	2.13	TIC	2.11 i
16:25 - 17:15	MAT	2.13	HIST	2.13	Compl Ed Art	2.26	INGL	2.13	FRCS	2.13
17:25 - 18:15	FRCS	2.13	CID. DES.	2.13						

Entrada em vigor: 1 de setembro 2022

Data de Validade: 31 de agosto de 2023

Anexo IV – Valores de referência do FitEscola

Tabela de valores FITESCOLA																									
Masculino																									
	Vai Vem (nº percursos)					Abdominais (nº execuções)					Extensões de Braços (nº execuções)					Senta e Alcança (cm)					Impulsão Horizontal (cm)				
			Min		Máx			Min		Máx			Min		Máx			Min		Máx			Min		Máx
Idade/Nível	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	0	8	16	33	50	0	6	12	18	47	0	3	7	13	21	0	10	20,3	25	29,3	0	100	110,2	140,2	170,2
11	0	10	20	37	54	0	7	15	21	54	0	4	8	14	21	0	10	20,3	24	28,9	0	110	119	150,2	180,4
12	0	11	23	40	59	0	9	18	27	60	0	5	10	15	21	0	10	20,3	24	28,8	0	120	128,4	160,4	190,6
13	0	14	28	48	67	0	10	21	30	66	0	6	12	18	22	0	10	20,3	25	29,2	0	125	135,4	175,5	197,3
14	0	18	36	56	77	0	12	24	34	71	0	7	14	22	24	0	10	20,3	25	30,4	0	135	151,5	180,4	213,3
15	0	21	42	62	85	0	12	24	35	71	0	8	16	25	27	0	10	20,3	26	31,9	0	150	165,4	190,4	224,4
16	0	23	47	70	91	0	12	24	35	71	0	9	18	26	29	0	10	20,3	27	33,5	0	160	175,9	195	231,8
17	0	25	50	74	94	0	12	24	35	71	0	9	18	26	32	0	10	20,3	28	34,5	0	170	184,2	205	239
Feminino																									
	Vai Vem (nº percursos)					Abdominais (nº execuções)					Extensões de Braços (nº execuções)					Senta e Alcança (cm)					Impulsão Horizontal (cm)				
			Min		Máx			Min		Máx			Min		Máx			Min		Máx			Min		Máx
Idade/Nível	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	0	8	16	26	35	0	6	12	19	39	0	3	7	11	15	0	11	22,9	26	31,2	0	100	110,8	140,4	172,4
11	0	10	20	30	39	0	7	15	22	46	0	3	7	11	15	0	13	25,4	27	31,4	0	103	113,3	143,5	173,8
12	0	11	22	33	43	0	9	18	25	53	0	3	7	11	15	0	13	25,4	28	32,1	0	105	115,8	145	175,3
13	0	12	25	35	45	0	9	18	25	57	0	3	7	11	16	0	13	25,4	29	33,3	0	108	118,1	148	176,4
14	0	13	27	37	47	0	9	18	25	59	0	3	7	11	16	0	13	25,4	30	34,6	0	111	121,8	151	179,6
15	0	14	29	38	48	0	9	18	26	62	0	3	7	11	17	0	15	30,5	31	35,3	0	113	123	152	179
16	0	16	32	41	50	0	9	18	26	63	0	3	7	11	18	0	15	30,5	31	35,6	0	116	126	153	180,4
17	0	18	35	43	51	0	9	18	26	65	0	3	7	11	19	0	15	30,5	31	36	0	119	129,5	156	183,4