

Agrupamento de Escolas de Alfoanelos
Escola Básica 2,3 de Alfoanelos

3ª Unidade de Ensino – 2ª Etapa



Turma
7ºE

Orientador de Faculdade
Professor Luís Fernandes

Orientador de Escola
Professor Pedro Conde

Professora Estagiária
Ana Margarida Fonseca

Índice

1. Balanço da Unidade de Ensino Anterior (1ªUE).....	3
2. Calendarização.....	7
3. Organização	8
2.1 Estratégias de ensino.....	8
2.2 Formação de grupos	8
4. Conteúdos das aulas	10
4.1 Atividades Físicas Desportivas	10
4.1.1 Aquecimento.....	10
3.1.2 Parte fundamental.....	11
3.1.3 Parte final	14
4.2 Aptidão física.....	14
3.3 Conhecimentos.....	15

1. Balanço da Unidade de Ensino Anterior (1ªUE)

A 2ªUE abordou as matérias de voleibol, futebol, estafetas e futebol. As matérias de voleibol e futebol surgiram no sentido de dar continuidade ao trabalho realizado na UE anterior.

Começando a análise da lecionação pela instrução inicial, sinto uma evolução no meu discurso. O tempo de instrução inicial é cada vez menor, transmitindo os objetivos e critérios de êxito de cada matéria de forma mais sucinta. Utilizei também este período inicial para realizar questionamento dirigido com o objetivo de recordar alguns objetivos das sessões anteriores. Optei por continuar a utilizar a estratégia adotada no final da 1ªUE, onde após a chegada dos alunos ao invés de começar logo a instrução inicial, colocava os alunos a realizar uma corrida continua e depois procedia à explicação dos objetivos de trabalho de cada sessão. Esta estratégia tem resultado no geral, o que me proporcionou mais tempo de prática, apesar dos alunos continuarem agitados.

A nível da organização das aulas, continuo a organizar a turma em dois grupos, libertando um deles para a realização de uma tarefa de forma mais autónoma. Na maioria das aulas, tive de adaptar os grupos e alguns exercícios tendo em conta o número de alunos que estiveram presentes nas aulas, pois alguns deles continuam a não realizar as aulas por não trazerem o equipamento e outros não compareceram mesmo. A tarefa de resistência, que foi realizada de forma massiva resultou muito bem desta vez, pois foram colocados objetivos específicos aos alunos e reforçada a importância deste exercício. No que concerne à organização das aulas, aconteceram 2 situações que fizeram com que alterasse a planificação prevista. A primeira situação aconteceu no dia 4/12, onde optei por realizar a aula no exterior (espaço que estava previsto no roulement para aquele dia), porém começou a chover, pelo que tive de interromper as atividades por 2 vezes, sendo que na última, optei por ir com os alunos para o balneário e realizar uma revisão da matéria teórica que iria sair no teste teórico. A segunda situação surgiu no dia 13/12, onde tinha previsto a abordagem à corrida de estafetas, ao badminton e ao futebol. Optei por realizar apenas atividades de badminton e futebol, oferecendo a oportunidade de os alunos realizarem um jogo de futebol em autonomia, em 2/3 do campo (o que não costuma acontecer), por ser a última aula do período.

Relativamente à transição entre exercícios, pode-se observar também uma melhoria. O tempo de transição tem vindo a diminuir, uma vez que apenas tento transmitir as informações básicas para colocar os alunos em atividade o mais rápido possível. Mesmo assim, devido às características da turma, aparecem sempre

comportamentos de desvio o que prolonga este tempo (para o restabelecimento da ordem na turma).

Quanto ao feedbacks, sinto que ao concentrar a minha atuação numa estação consigo dirigir feedbacks a todos os alunos (quando passam pela estação em questão) e efetivamente consigo fornecer feedbacks de muito melhor qualidade, sendo que a frequência com que fecho o ciclo do feedback tem sido maior. Posso também confirmar a minha melhoria neste aspeto através da evolução que os alunos demonstraram na matéria de badminton. Apesar das melhorias denotadas, sinto que o feedback é um aspeto onde tenho de continuar a trabalhar na próxima etapa de formação (nomeadamente o feedback à distância e coletivo).

As situações de aprendizagem foram adequadas na maioria das situações, o que se refletiu na evolução dos alunos, principalmente na matéria de badminton, como já foi referido. Nas estações onde os alunos estão em maior autonomia, devo colocar mais variantes aos exercícios propostos para conseguir manter os alunos empenhados.

Para a demonstração, tenho utilizado alunos quase sempre como agentes de ensino. Tenho utilizado diferentes alunos para o efeito, por vezes são os melhores que demonstram, e em outras situações são os alunos com pior comportamento, para evitar que estes apresentem comportamentos desviantes.

Nesta 2ªUE, evidenciou-se que a presença de alguns alunos (mais especificamente a X) transforma completamente o ambiente de trabalho. Nestas semanas, nas aulas onde a X não participou, os conflitos na turma diminuíram consideravelmente e não tive grandes casos de comportamentos desviantes. A minha postura tem sido mais autoritária e menos permissiva, o que tem funcionado bem, pois observam-se menos comportamentos desviantes, o que me levou a beneficiar os alunos na última aula, dando-lhes oportunidade de jogar futebol com uma área maior do que o costuma acontecer nas outras aulas. Esta decisão foi no sentido de fazer perceber aos alunos que se mantiverem a atitude que têm apresentado nestas aulas, eles são beneficiados.

Relativamente à aptidão física, fiquei surpreendida com a aula do dia 4/12 onde os alunos, após a explicação dos objetivos da atividade de resistência, colaboraram e a maioria mostraram-se bastante empenhados. Procurarei daqui em diante continuar a explorar esta área transmitindo sempre a pertinência da atividade e os benefícios que os alunos podem obter das atividades de aptidão física e reforçando o empenho demonstrado.

Durante esta UE foi realizado o teste de avaliação de conhecimentos. Os resultados dos alunos no geral superaram as expectativas, o que me faz crer que a matéria tem sido abordada de forma eficaz.

Realizando agora uma análise aula a aula, e começando pela aula do dia 4/12, de referir que não consegui lecionar a matéria de voleibol devido à situação que já expliquei acima (começou a chover). Tirando este incidente, penso que a aula decorreu bem, sem grandes comportamentos desviantes (a aluna X não estava presente). Os alunos demonstraram algumas dificuldades na matéria de estafetas, sendo que muito provavelmente a irei abordar mais vezes ao longo do ano para conseguir colmatar as dificuldades apresentadas pelos alunos.

A aula do dia 6/12 foi destinada à realização do teste teórico. A turma surpreendeu pela positiva, a nível comportamental dentro de uma sala de aula, comparativamente com a última experiência que tive. Os alunos portaram-se exemplarmente (para a turma em questão).

Na aula do dia 11/12, foram abordadas as matérias de voleibol, badminton e futebol, a nível de aptidão física foi aplicada uma sequência já utilizada de exercícios de flexibilidade. Metade da turma estava em maior autonomia no futebol, enquanto a outra metade estava a realizar trabalho de voleibol (onde realizei a avaliação sumativa) e depois badminton. Ao nível do voleibol, não são visíveis grandes evoluções nos alunos, apresentando grandes dificuldades na sustentação da bola e no controlo desta. A minha estratégia será continuar o trabalho desenvolvido até agora e incidir mais nestes aspetos. Foram explicados os critérios de avaliação em voleibol, para os alunos terem maior consciência do que conseguem fazer e onde devem trabalhar mais para alcançar melhores resultados. Ao nível do comportamento da turma, durante esta aula, os alunos apresentaram alguns comportamentos desviantes, a maioria com origem na aluna X, o que veio a confirmar que ela é o principal foco desestabilizador da turma. Contudo a aluna tem vindo a demonstrar ligeiras melhorias desde o início do ano.

Por fim, na última aula do período, dia 13/12, decidi alterar o planeamento e deixar os alunos mais em autonomia na modalidade de eleição (futebol). Após o aquecimento, selecionei 3 alunos para escolherem as suas equipas. Como a turma estava dividida em 3, dois dos grupos estariam a jogar futebol e o grupo de sobra ia trabalhar comigo badminton (situação de avaliação). Ao fim de um certo tempo as equipas rodavam. Após explicação dos critérios de avaliação de badminton, os alunos começaram a sua prática e pude denotar um grande empenho destes na tarefa proposta. Também observei melhorias de desempenho no geral da turma, o que me deixa satisfeita e prova que a minha atuação nesta matéria tem sido proveitosa. Como

os grupos eram menores consegui dar maior apoio individual o que se refletiu na evolução dos alunos. De vez em quando fornecia um feedback à distância aos alunos que estavam no futebol. No final da aula, procedi ao balanço da aula e do 1º período durante os alongamentos e entreguei os testes de avaliação. Como a maioria dos alunos me tinha pedido para jogar futebol campo inteiro e uma vez que eles estavam na hora de almoço, a aula foi prolongada por 10 minutos (para quem quis ficar) e deixou-os jogar futebol livremente.

2. Calendarização

2ª Etapa – 3ª Unidade de Ensino				
Prioridade de aprendizagem				
Início e fim: 3/01/2013 a 18/12/2012				
Nº UE	Nº aula	Duração	Dia/Espaço	Matérias
3ª UE	36	45'	3/01 Espaço 2	Basquetebol + Aptidão Física (resistência)
	37 e 38	90'	8/01 Ginásio	Ginástica de solo + Basquetebol + Aptidão Física (força + resistência + agilidade)
	39	45'	10/01 Ginásio	Basquetebol + Salto em altura + Aptidão Física (resistência)
	40 e 41	90'	15/01 Ginásio	Ginástica de Solo + Salto em altura + Basquetebol + Aptidão Física (força + resistência + agilidade)
	42	45'	17/01 Espaço 2	Basquetebol + Aptidão Física (resistência)

As matérias que irão ser abordadas na 3ª Unidade de Ensino (UE) são a ginástica de solo, o basquetebol e o salto em altura. O salto em altura e a ginástica de solo são matérias consideradas prioritárias.

Para dar continuidade ao trabalho da UE 1, como não consegui observar grande evolução nos alunos, decidi abordar novamente a matéria de ginástica de solo, uma vez que estes ainda demonstram bastantes fragilidades nesta matéria.

O salto em altura demonstrou ser uma matéria onde os alunos ainda não estavam no nível pretendido, porém prevejo boas evoluções nos alunos, de acordo com o que pude observar durante o período de avaliação inicial.

A matéria de basquetebol, apesar de não ser uma matéria prioritária, irá ser lecionada, uma vez que consigo deixar uma parte da turma a trabalhar em autonomia e minimamente empenhados, enquanto dou mais apoio aos restantes alunos nas estações das matérias que necessitam de maior acompanhamento, evitando assim comportamentos de desvio.

3. Organização

2.1 Estratégias de ensino

Matérias	Estilo de Ensino
Ginástica de solo	Comando e Tarefa
Basquetebol	
Salto em altura	

As aulas terão uma abordagem segundo o estilo de comando e tarefa, uma vez que a turma continua a não apresentar condições para trabalhar de forma mais autónoma. A organização espacial das tarefas será mais concentrada para poder controlar melhor os comportamentos dos alunos e proceder mais eficientemente à observação dos alunos. Este tipo de organização vai também facilitar o fornecimento de feedbacks.

2.2 Formação de grupos

Em todas as matérias abordadas nesta unidade de ensino, os grupos irão ser formados por níveis de desempenho com o intuito de adequar as tarefas propostas ao nível dos alunos. Desta forma, a aprendizagem dos alunos é potencializada através de um ensino diferenciado, motivando os alunos a alcançar os níveis pretendidos.

As tabelas abaixo apresentadas ilustram os grupos organizados por níveis de desempenho. A aluna Joana continuou a não realizar as tarefas de ginástica, o que faz com que não esteja classificada em nenhum grupo de nível nesta matéria.

Os grupos de trabalho irão ser formados com os alunos que se encontram mais próximos do seu nível, sendo que a formação dos mesmos vai ser influenciada pelo número de alunos presentes em cada aula.

Ginástica de Solo

Sem registos	Não Introdutório	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar
X	X	X	X	X
1 Aluno	X	1 Aluno	X	X
	X		X	X
	X		X	X
	3 Alunos		X	X
			X	X
			5 Alunos	X
				6 Alunos

Salto em Altura

Não Introdutório	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório		Parte do Nível Elementar
X	X	X	X	X
1 Aluno	X	X	X	1 Aluno
	X	X	X	
	X	X	X	
	X	X	X	
	4 Alunos	X	X	
		10 Alunos		

Basquetebol

Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar
X	X	X
X	X	X
X	X	X
X	X	
X	X	
X	X	
6 Alunos	X	
	7 Alunos	3 Alunos

4. Conteúdos das aulas

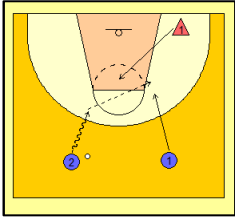
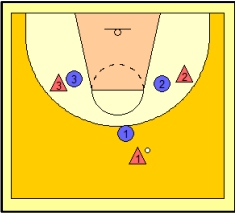
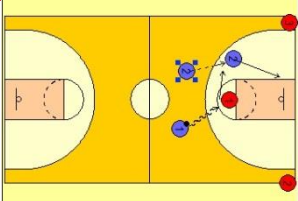
4.1 Atividades Físicas Desportivas

4.1.1 Aquecimento

A parte inicial das aulas da 3ª Unidade de Ensino, para dar continuidade ao trabalho realizado nas anteriores UEs, terá por base uma corrida contínua e mobilização articular. Esta tarefa terá uma duração de 3' a 5' nas aulas de 90' e de 3' a 4' nas aulas de 45' por questões da gestão do tempo de aula. Para terminar esta parte inicial da aula, os alunos realizarão na maioria das aulas um jogo pré-desportivo ou uma situação de estafetas. Os exercícios programados para o início destas aulas são:

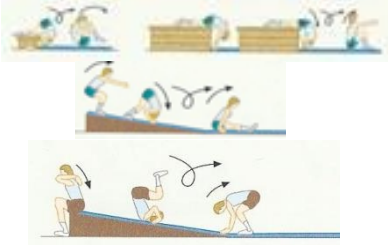
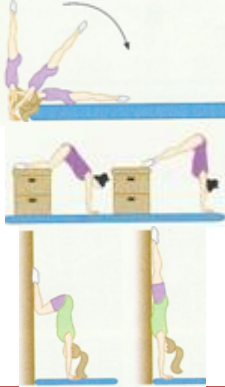
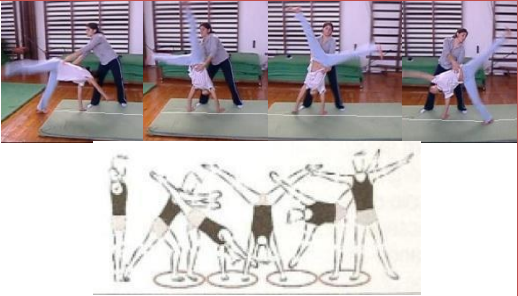
1. Jogo da apanhada - Os alunos estão distribuídos numa área delimitada e está 1 aluno a apanhar. Quem é apanhado tem de permanecer no lugar e para ser salvo, um companheiro tem de passar por baixo das pernas. (Variante: 2 alunos a apanhar, para ser salvo têm de realizar salto de eixo).
2. Jogo das estafetas - Os alunos distribuídos em 3 filas executam um percurso de ida e volta. (Variantes: com bola medicinal, subida de espaldares, ao som de um determinado estímulo).
3. Jogo do ladrão de bolas – Todos os alunos driblam a sua bola de basquetebol espalhados por uma área delimitada, e ao mesmo tempo têm de roubar a bola aos colegas protegendo a sua própria bola também.
4. Os alunos distribuídos por 2 colunas fazem: corrida, skipping baixo, calcanhares aos glúteos, deslocamentos laterais, roda braços à frente e atrás, corrida lateral cruzada, roda pulsos.

3.1.2 Parte fundamental

BASQUETEBOL					
Situações de aprendizagem					
	Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Organização Espacial	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Estratégias e medidas organizativas	Material
Grupos	Nível PI			Grupos: homogêneos	Pinos, bolas de basquetebol.
X	<ol style="list-style-type: none"> Exercício de progressão com bola, de uma linha final à outra linha final; Frete a frente os alunos executam diferentes tipos de passe; Em situação de exercício critério, o aluno realiza lançamentos de curta distância; Em situação de exercício critério, 2x0, os alunos progridem com passe, recepção e finalizam com lançamento ao cesto; Jogo em Situação de superioridade numérica: 2x1, 3x2, em campo reduzido. 		<ul style="list-style-type: none"> - Passe (peito e picado) - Recepção a 2 mãos - Lançamento curta distância 	Montagem/ Arrumação do material: A montagem e arrumação do material são realizadas em cooperação com os alunos, sendo estes nomeados pela professora.	
Grupos	Nível I			Estilo de ensino: tarefa/comando	
X	<ol style="list-style-type: none"> Exercícios dinâmico de passes (cross): passes de peito, passe picado; Exercícios critério de lançamento na passada (lado direito, e esquerdo); Em situação de exercício critério, 2x1, os alunos progridem com passe, recepção e finalizam com lançamento ao cesto parado ou na passada; Situação de jogo reduzido (2x2 ou 3x3); <u>Progressão:</u> durante o jogo a bola tem de passar por todos os elementos da equipa antes de efetuar o lançamento; <u>Progressão:</u> durante o jogo existe nº mínimo de passes entre os elementos da equipa. 		<ul style="list-style-type: none"> - Enquadra-se com o cesto - Lançamento na passada ou de curta distância - Correta leitura de jogo 	Circulação: Pela periferia dos exercícios, para poder observar todos os alunos.	
Grupos	Nível PE			Feedback: -Direção: Individual ou ao grupo. -Forma: Auditiva e visual. -Objetivo: Descritivo e prescritivo. -Afetividade: Maioritariamente positiva.	
X	<ol style="list-style-type: none"> Exercício dinâmico de passes (cross): passes de peito, passe picado, ao chegarem ao pé do cesto realizam lançamento na passada; Em situação de exercício critério 2x1 ou 3x2, os alunos progridem com passe, recepção e finalizam com lançamento ao cesto parado ou na passada; Situação de superioridade numérica (3x2 ou 4x3); Jogo reduzido (2x2, 3x3); <u>Progressão:</u> durante o jogo a bola tem de passar por todos os elementos da equipa antes de efetuar o lançamento; <u>Progressão:</u> durante o jogo existe nº mínimo de passes entre os elementos da equipa. 		<p>Em situação de jogo, no ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento na passada - Desmarca-se - Corta para o cesto 		

GINÁSTICA DE SOLO

Situações de aprendizagem

	Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Organização Espacial	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Estratégias e medidas organizativas	Material
Grupos	Nível NI-PI			Grupos: homogêneos	
X	<p>1- Situação a Pares: os alunos realizam num plano inclinado cambalhota à frente, ajudando-se mutuamente. <u>Variante de facilidade:</u> com a cabeça do plinto, os alunos tomam consciência da função dos braços (sustentação e equilíbrio).</p> <p>2- Situação a pares: os alunos realizam, num plano inclinado, cambalhota atrás, ajudando-se mutuamente.</p>		<p>-Cambalhota à frente</p> <p>-Cambalhota à retaguarda</p>	<p>Montagem/ Arrumação do material: A montagem e arrumação do material são realizadas em cooperação com os alunos, sendo estes nomeados pela professora.</p>	Colchões, colchão de queda, cabeça do plinto,
Grupos	Nível I			Estilo de ensino: tarefa/comando	
X	<p>1- Situação a pares: os alunos realizam a roda. <u>Variante de facilidade:</u> Num banco sueco, realizar todo o movimento da roda com manipulação para o solo <u>Variante:</u> colocar uma linha no colchão para a realização da roda.</p> <p>2- Situação a pares: os alunos realizam o pino. <u>Variante de facilidade:</u> exercícios de noção de sustentação do peso do corpo e alinhamento corporal, para realização de pino <u>Variante:</u> queda para o colchão de quedas (consciência do controlo do corpo) <u>Variante:</u> Situação a pares: os alunos, de peito virado para a parede, elevar a bacia e as pernas até definir o pino, adquirindo a noção do alinhamento de todos os segmentos corporais.</p> <p>3- Situação a pares: os alunos realizam o elemento de equilíbrio - avião.</p>		<p>- Roda</p> <p>- Subida para pino</p> <p>-Elemento de flexibilidade (avião)</p>	<p>Circulação: Pela periferia dos exercícios, para poder observar todos os alunos.</p> <p>Feedback: -Direção: Individual ou ao grupo. -Forma: Auditiva e visual. -Objetivo: Descritivo e prescritivo. -Afetividade: Maioritariamente positiva.</p>	
Grupos	Nível PE				
X	<p>1- Situação a pares: os alunos realizam a roda. <u>Variante:</u> colocar uma linha no colchão para a realização da roda. <u>Variante:</u> colocar arcos para marcar o local dos apoios.</p> <p>2- Situação a pares: os alunos realizam o pino de braços terminando com cambalhota à frente <u>Variante:</u> realização do pino contra o espaldar/parede. <u>Variante:</u> realização do pino com ajuda do colega (marca a passagem pela posição de pino).</p> <p>3- Situação a pares: os alunos realizam elemento de equilíbrio – avião <u>Variante:</u> Realizam o elemento de equilíbrio ponte.</p> <p>4- Realiza uma sequência com correção (cambalhota à frente, cambalhota a trás, pino e avião ou ponte)</p>		<p>-Roda</p> <p>-Pino</p> <p>-Elementos de flexibilidade (avião e ponte).</p>		

SALTO EM ALTURA

Situações de aprendizagem

	Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Organização Espacial	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Estratégias e medidas organizativas	Material
Grupos	Nível NI - PI			Grupos: homogêneos	
X	<ol style="list-style-type: none"> Os alunos realizam a transposição da fasquia, sem realização da corrida de balanço. Situação exercício critério: o aluno realiza o salto, no seu lado mais forte, com a técnica de tesoura. 		Técnica de tesoura	Montagem/ Arrumação do material: A montagem e arrumação do material são realizadas em cooperação com os alunos, sendo estes nomeados pela professora.	
Grupos	Nível I			Estilo de ensino: tarefa/comando	
X	<ol style="list-style-type: none"> De costas para o colchão, os alunos realizam saltos de costas para o colchão. Situação de exercício critério: os alunos no seu lado mais forte para o salto, fazem o salto com a técnica de tesoura, este salto tem de cumprir os objetivos referidos. <u>Variante:</u> caso os alunos não consigam realizar o salto, podem aperfeiçoar a técnica de tesoura. 		Técnica de Fosbury Flop: <ul style="list-style-type: none"> Com corrida de balanço curvilínea, Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, Elevação enérgica da coxa da perna livre, Cai de costas no colchão, 	Circulação: Pela periferia dos exercícios, para poder observar todos os alunos.	Fasquia, barras, colchão de queda, pinos.
Grupos	Nível PE			Feedback:	
X	<ol style="list-style-type: none"> De costas para o colchão, os alunos realizam saltos de costas para o colchão. Situação de exercício critério: o aluno realiza o salto, no seu lado mais forte, com a técnica de Fosbury Flop. Realiza competição para alcançar a máxima altura possível. 		Técnica de Fosbury Flop: <ul style="list-style-type: none"> Com corrida de balanço curvilínea, Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, Elevação enérgica da coxa da perna livre, Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente arqueado, Cai de costas no colchão. 	-Direção: Individual ou ao grupo. -Forma: Auditiva e visual. -Objetivo: Descritivo e prescritivo. -Afetividade: Maioritariamente positiva.	

3.1.3 Parte final

Na parte final da aula, os alunos realizam o retorno à calma através de exercícios de alongamentos que irão ser alternadamente comandados pelo professor e/ou alunos. Para terminar a aula, realizar-se-á um questionário oral aos alunos focalizando os objetivos da aula e as suas componentes críticas. Será também realizado um balanço do desempenho da turma durante a aula, que realçará a performance, os comportamentos, as atitudes e o empenho dos alunos, reforçando as atitudes a manter para as aulas seguintes.

4.2 Aptidão física

A área da aptidão física irá ser trabalhada ao longo das aulas, uma vez que as capacidades físicas necessitam de treino constante. Os exercícios idealizados para os alunos treinarem a aptidão física nesta Unidade de Ensino são:

1. Circuito de resistência, treino de força dos membros inferiores e agilidade - Corrida continua onde os alunos treinam o seu ritmo de corrida trabalhando a resistência. Ao sinal da professora, os alunos realizam um circuito (agilidade).
2. Os alunos realizam suíciédios.
3. Os alunos realizam uma sequência de passes com bolas medicinais (passe de peito, passes de ombro, rotações, passes por cima da cabeça e por baixo das pernas).
4. Todos os alunos realizam abdominais, flexões, lombares ao ritmo imposto pela professora. Alunos com maiores capacidades: 30 dorsais, 20 abdominais, 10 flexões de braços. Alunos com maiores dificuldades: 25 dorsais, 15 abdominais e 6 flexões de braços.
5. Circuito de velocidade, resistência e agilidade – Nos troços longos, os alunos realizam trabalho de resistência com variantes (corridas de intensidade (70% a 80% da velocidade máxima), multisaltos, skippings), e trabalho de destreza geral (zig-zag, quadrados, diagonais, velocidade máxima). Nos troços menos longos os alunos realizam o percurso em marcha ou corrida lenta.

Nota: as variantes vão ser adequadas, consoante o nível de desempenho dos alunos tendo em conta as suas capacidades.

5.3 Conhecimentos

A área dos conhecimentos irá ser explorada sempre em momentos pertinentes, no decorrer das aulas práticas para que o aluno compreenda o que se está a sentir/trabalhar durante a execução do exercício. Terá mais enfoque quando forem lecionadas aulas de cariz teórico. As aulas teóricas realizar-se-ão sempre que não existir espaço disponível para a lecionação das aulas práticas devido às condições meteorológicas.

Relativamente aos conteúdos a abordar, estes estarão relacionados maioritariamente com a saúde e aptidão física (capacidades físicas, sinais de fadiga, frequência cardíaca e benefícios da atividade física).