



**Relatório Detalhado Sobre a Atividade Profissional dos Últimos Cinco Anos  
(2007/08 a 2011/12)**

Relatório Final de Mestrado

Elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da  
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**Orientador:** Professor Doutor António José Mendes Rodrigues

**Júri:**

**Presidente**

- Professor Doutor Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre

**Vogais**

- Professor Doutor António José Mendes Rodrigues

- Professora Doutora Ana Luísa Dias Quitério

Joana de Noronha Vieira dos Santos

2014

“Agradecemos o vosso amor, sabedoria, lágrimas, criatividade e perspicácia, dentro e fora da sala de aula. O mundo pode não vos aplaudir, mas o conhecimento mais lucido da ciência tem de reconhecer que vocês são os profissionais mais importantes da sociedade.”

(Augusto Cury - homenagem aos professores)

## **Resumo**

Este trabalho apresenta o Relatório Final do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e incide sobre a minha atividade profissional entre os anos letivos 2007/2008 e 2011/2012.

Esta dissertação tem por base o Relatório de Autoavaliação do processo de Avaliação de professores, que está organizado em várias dimensões: Dimensão Vertente Social Profissional e Ética, Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade Educativa e Dimensão Desenvolvimento e Formação Profissional ao Longo da Vida.

Para cada uma delas é feita uma revisão de literatura, com pesquisa bibliográfica sobre os vários temas e seguidamente uma reflexão crítica.

Como durante estes cinco anos passei por duas escolas, faço, sempre que possível, uma comparação entre estes dois modos distintos de funcionar, onde exponho o meu sentir enquanto professora de Educação Física, Professora Responsável pelo Grupo/equipa do Desporto Escolar de Badminton e Diretora de Turma.

Ao longo deste relatório destaco aspetos relevantes para o meu desenvolvimento profissional, refiro dificuldades e estratégias que encontrei para as ultrapassar. Em jeito de consideração final é feita a conclusão, em que realço as ideias gerais e reforço a minha opinião acerca destes últimos cinco anos.

Palavras-chave: Educação Física, Professor, Aprendizagem, Alunos, Escola, Avaliação, Planeamento, Desempenho, Direção de Turma, Desporto Escolar, Reflexão Crítica.

## **Abstract**

This paper presents the Final Report of the Master in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education and focuses on my professional activity between the academic years 2007/2008 and 2011/2012.

This dissertation is based on the Self-Evaluation Report of the Teacher evaluation process, which is organized in several dimensions: Dimension Strand Professional and Social Ethics , Dimension Development of Teaching and Learning , Participation and Community Relations School and the Educational Community and Dimension development and Training Lifelong .

For each dimension is made literature review with bibliographic searching on the various topics followed by a critical reflection.

As I went through two schools over the last five years of teaching, I compare, always when possible, the two distinct ways of working, exposing my feelings as a Physical Education teacher, as responsible for the School Badminton group/team and as a Class Director.

Throughout this report I emphasize relevant aspects to my development, I point out difficulties encountered as well as strategies to overcome them. A final consideration is taken as a conclusion, in which I highlight the general ideas, reinforcing my opinion about these last five years of teaching.

Keywords: Physical Education, Teacher, Learning, Students, School, Assessment, Planning, Performance, Production Class, School Sports, Critical Reflection.

## Índice

<b>1. Introdução</b>	<b>7</b>
<b>2. Contextualização</b>	<b>8</b>
2.1. Escola Secundária de Albufeira	8
2.1.1. Caraterização do Concelho	8
2.1.2. Recursos Físicos da ESA	9
2.1.3. Oferta Formativa da ESA	11
2.1.4. Órgãos de Gestão e Administração da ESA	11
2.1.5. Grupo de Educação Física da ESA	11
2.2. Escola Secundária de Tomás Cabreira	12
2.2.1. Caraterização do Concelho	12
2.2.2. Recursos Físicos da ESTC	13
2.2.3. Oferta Formativa da ESTC	14
2.2.4. Órgãos de Gestão e Administração da ESTC	15
2.2.5. Grupo de Educação Física da ESTC	15
<b>3. Caraterização e Análise da Atividade Profissional Desenvolvida</b>	<b>17</b>
3.1. Dimensão Vertente Profissional Social e Ética	18
3.2. Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem	21
3.2.1. Preparação e Organização das Atividades Letivas	21
3.2.2. Realização das Atividades Letivas	28
3.2.3. Relação Pedagógica com os Alunos	30
3.2.4. Processo de Avaliação das Aprendizagens dos Alunos	31
3.3. Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade Educativa	40
3.3.1. Contributo para a Realização dos Objetivos e Metas do Projeto Educativo e dos Planos Anual e Plurianual de Atividades	40
3.3.2. Participação nas Estruturas de Coordenação Educativa e Supervisão Pedagógica e nos Órgãos de Administração e Gestão	43
3.4. Dimensão Desenvolvimento e Formação Profissional ao Longo da Vida	46
3.4.1. Formação Contínua e Desenvolvimento Profissional	46
<b>4. Reflexão Final</b>	<b>48</b>
<b>5. Bibliografia</b>	<b>49</b>

## **Índice de Anexos**

**Anexo 1-** Recursos Físicos da ESA

**Anexo 2-** Órgão de Gestão e Administração da ESA

**Anexo 3-** Recursos Físicos da ESTC

**Anexo 4-** Órgãos de Gestão e Administração da ESTC

**Anexo 5-** Oferta Formativa da ESA

**Anexo 6-** Oferta Formativa da ESTC

**Anexo 7-** Rotação de Espaços da ESA

**Anexo 8-** Rotação de Espaços da ESTC

**Anexo 9-** Protocolo de Avaliação Inicial da ESA

**Anexo 10-** Protocolo de Avaliação Inicial da ESTC

**Anexo 11-** Planos Anuais de Turma

**Anexo 12-** Planos de Aula

**Anexo 13-** Critérios de Avaliação da ESA

**Anexo 14-** Critérios de Avaliação da ESTC

**Anexo 15-** Plano Anual de Atividades da ESA

**Anexo 16-** Plano Anual de Atividades da ESTC

**Anexo 17-** Ficha Inscrição Encontros do DE Badminton

**Anexo 18-** Projeto Cabanas de Tavira

**Anexo 19-** Certificados de Participação em Ações de Formação

## **1. Introdução**

Este relatório surge no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e incide sobre a minha atividade profissional que medeia os anos letivos 2007/08 e 2011/12.

Naturalmente que os anos mais recentes são aqueles que estão mais frescos na memória e acerca dos quais é mais fácil fazer uma retrospectiva. De qualquer modo, e como durante estes cinco anos tive oportunidade de passar por duas escolas, não deixará de ser interessante fazer uma comparação entre os dois modos de funcionamento.

Este relatório irá ter como base o relatório de autoavaliação do processo de avaliação dos professores. Assim, partirei de uma contextualização onde irei falar sobre a Escola, os Órgãos de Gestão e Administração Escolar, o Grupo de Educação Física e os Recursos existentes, para uma caracterização e análise da atividade profissional desenvolvida. Seguidamente passarei para a Dimensão Vertente Profissional Social e Ética.

Na Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem serão analisados os Domínios Preparação e Organização das Atividades Letivas, Realização das Atividades Letivas, Relação Pedagógica com os Alunos e Processo de Avaliação das Aprendizagens dos Alunos.

Debruçar-me-ei depois sobre a Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade Educativa, onde irei expor os objetivos e metas do Projeto Educativo e dos Planos Anual e Plurianual de Atividades e qual o meu contributo para estes planos e projetos; e farei também uma análise acerca da minha participação nas Estruturas de Coordenação Educativa e Supervisão Pedagógica e nos Órgãos de Administração e Gestão.

Por fim, na Dimensão Desenvolvimento e Formação Profissional ao Longo da Vida, será analisado o domínio Formação Contínua e Desenvolvimento Profissional.

## **2. Contextualização**

O meu percurso para me tornar professora de Educação Física começa logo na escola, como aluna. Desde a pré primária que a Educação Física se tornou na minha disciplina favorita e os professores desta disciplina os meus preferidos, e já naquela altura sonhava em tornar-me um deles. Em casa tinha também o apoio e até o incentivo dos meus pais que antecipavam um futuro risonho na profissão para qual demonstrava ter talentos, evidente no prazer e vocação pelo desporto e pelo ensino. Fiz a escola toda sempre com isso em mente, terminei o 12º ano e ingressei na faculdade que considerava a melhor a formar professores de Educação Física, a nossa FMH.

Durante a minha formação superior aprendi, entre muitas outras coisas, que a melhor forma de trabalhar os conteúdos seria por etapas e a avaliação por áreas de avaliação. Este tem sido o modelo que tenho aplicado desde o meu estágio até aos dias de hoje.

No intervalo de tempo que mediou estes cinco anos, fui docente em duas escolas: Escola Secundária de Albufeira, adiante designada por ESA, em Albufeira e a Escola Secundária de Tomás Cabreira, ESTC, em Faro. Farei uma caracterização resumida de cada escola nos diferentes níveis: “Nível Macro: tarefas de interação com o contexto sociocultural, Nível Meso: tarefas no contexto da instituição (Escola), Nível Micro: tarefas relacionadas com o ensino” (UNESCO, 1980).

### **2.1. Escola Secundária de Albufeira (ESA)**

Logo que me efetivei no Quadro de Zona Pedagógica do Algarve, situação que se mentem atualmente, fui colocada na Escola Secundária de Albufeira.

#### **2.1.1. Caracterização do Concelho:**

O concelho de Albufeira tem uma área de 140,7 km<sup>2</sup> dividida por cinco freguesias: Albufeira, Guia, Paderne, Olhos de Água e Ferreiras. Desde 1986 que Albufeira se tornou cidade e está situada a cerca de 35 km a oeste de Faro, capital do distrito, fazendo assim parte do chamado Barlavento Algarvio. A Escola Secundária está localizada no centro da cidade e recebe alunos das várias freguesias.

O Concelho de tem uma vasta faixa de litoral com excelentes praias, vocacionando-o para o turismo, motor económico da região. A agricultura também é um sector com expressão, uma vez que possui uma faixa de barrocal com excelentes solos. A serra, que é a zona mais pobre do Algarve, não é representativa no concelho. Albufeira apresenta-se como o concelho com

maior capacidade de atracção de emprego de toda a Região Algarvia muito devido à sua grande capacidade hoteleira.

É o segundo concelho com população mais jovem, onde a faixa etária dos 0 aos 14 anos ainda é bem superior à faixa etária com mais de 65 anos.

A taxa de natalidade encontra-se três pontos acima da média da região. A expansão da população escolar e do parque escolar é consequência deste crescimento económico. De assinalar o forte crescimento do número de alunos estrangeiros na rede escolar do concelho.

Nos últimos quinze anos, registou-se uma verdadeira revolução na edificação de instalações escolares. À Escola D. Martim Fernandes e à Escola Secundária de Albufeira juntaram-se, em 1994/95, a EB 2/3 de Ferreiras; no ano seguinte, a EB 2/3 Dr. Francisco Cabrita; em 1997/98, a EB 2/3 de Paderne; no ano seguinte, a EB 2/3 Profª Diamantina Negrão e em 2008/09 a nova EB2/3 e Secundária. Ao nível do 1º ciclo do ensino básico, no mesmo período, foram construídas quatro escolas e outras ampliadas. Paralelamente, assistiu-se à grande expansão do pré-primário.

(Regulamento Interno da ESA)

### **2.1.2. Recursos Físicos da ESA**

A ESA está localizada muito próximo do centro de Albufeira, junto ao complexo das Piscinas Municipais e Estádio de Futebol. Encontra-se também relativamente perto da praia.

Nesta caracterização de recursos irei reportar-me apenas aqueles que direta ou indiretamente estão ligados à Educação Física. Em anexo encontra-se um quadro que resume todos os recursos físicos da ESA.

As instalações desportivas da ESA compreendem um Pavilhão de grandes dimensões, dois Campos de Jogos exteriores, pista de Atletismo e Caixa de Saltos.

Nesta escola encontravam-se geralmente quatro professores a lecionar em simultâneo, em que dois ocupavam o Pavilhão e outros dois ocupavam os espaços exteriores. A rotação de espaços da ESA encontra-se em anexo para melhor explicar esta situação.

Por uma questão de organização e otimização de recursos materiais, houve necessidade de afetar determinado material a cada espaço

Os espaços exteriores estavam divididos em duas metades, em que um professor ocupava o campo de jogos de maiores dimensões e o outro as Pistas de Atletismo e a Caixa de Saltos e um campo de jogos mais pequeno.

Nesta escola estava estabelecido que o Pavilhão se dividia em duas metades, espaço 1 e 2. O professor que ocupasse o espaço 1 montaria um circuito de Ginástica com 4 ou 5 estações de aparelhos e uma de solo (praticável de Ginástica). Caso ocupasse o espaço 2 montaria a rede de Voleibol. A aula no pavilhão era dividida em dois tempos, para que ambas as turmas passassem no circuito da Ginástica e no Voleibol numa mesma aula. No final do dia, cabia aos professores e às turmas que ocupavam o pavilhão a desmontagem e arrumação do material.

Quando foi implementada, esta forma de funcionar parecia ser a ideal para abordar a Ginástica e utilizar todo o material a ela destinada, e resultou relativamente bem no início. Contudo, ao longo do tempo, a montagem, desmontagem e arrumação do material, que recaía sempre sobre as mesmas turmas, que sofriam ainda a agravante de perder um tempo considerável da aula neste processo, começou a provocar a alunos e professores algum desgaste, e este circuito que no início era vasto e rico em material, tornou-se mais simplificado, e no último ano em que estive na escola, este já se resumia apenas ao praticável.

Nesta escola privilegiava-se o modelo por etapas, até porque a rotação de espaços e os recursos disponíveis, tanto materiais como espaciais, assim o obrigava.

Notei que nos primeiros anos em que lá lecionei, se procurou realizar aulas politemáticas com as turmas que partilhavam o mesmo espaço, permitindo aos alunos passar por várias matérias numa mesma aula, sendo privilegiadas no interior do Pavilhão as matérias Voleibol, Badminton, Ginástica de Solo, Acrobática e Aparelhos, Patinagem, Dança e Condição Física e no exterior as matérias Basquetebol, Futebol, Softbol, Corfebol, Atletismo nas suas várias especialidades, (Corrida de Velocidade, Salto em Comprimento, Barreiras, Lançamento do Peso, etc. ). A determinada altura procurou-se também tornar a avaliação aferida, num esquema inédito até aqui, o qual chegou a ser discutido em algumas reuniões de grupo e analisada a sua exequibilidade. Contudo, esta forma de organização, a meu ver muito próxima do ideal, exige muita coordenação entre os colegas, uma forma de pensar a escola e particularmente a Educação Física, muito semelhante, e acima de tudo uma mudança de paradigma, associada a uma vontade de trabalhar em conjunto, a um mesmo ritmo e de forma homogénea, que infelizmente não se verifica, pelo menos nas escolas por onde passei.

Relativamente a espaços exteriores à escola, realizei algumas aulas nas Piscinas Municipais e outras na praia.

### **2.1.3. Oferta Formativa da ESA**

A oferta formativa é algo que sofre alterações ao longo dos anos. O quadro que se encontra em anexo faz um resumo dos cursos oferecidos pela ESA nos últimos cinco anos.

O facto de existirem uma série de cursos, tanto profissionais, como tecnológicos e regulares, cada um deles vocacionado para áreas muito diferentes, e uma vez que um professor leciona em simultâneo muitas vezes estas três realidades, faz com que se tenha que adaptar a diferentes motivações, diferentes formas de viver a escola, diferentes níveis de prestação, o que obriga a uma pesquisa constante, a um investimento nas estratégias de motivação, a procurar formação que lhe permita responder de forma adequada a estas solicitações.

A propósito do exposto, a experiência vivida nesta escola com o Curso Tecnológico de Desporto veio contrariar o paradigma de que a estas turmas estão associados problemas de indisciplina, pouca motivação e fraco empenho nos estudos. Esta turma, no geral, conseguia obter sucesso nas várias disciplinas. Relativamente à Educação Física e pela primeira e única vez em tantos anos de ensino, foi possível chegar ao nível avançado, em muitas matérias, algo extremamente gratificante mas também bastante exigente ao nível do domínio de conteúdos.

### **2.1.4. Órgãos de Gestão e Administração Escolar da ESA**

Nos cinco anos que lecionei nesta escola o órgão de Gestão não sofreu alterações.

Comparado com outras escolas por onde passei, nesta escola o grupo de Educação Física estava bem reputado e usufruía de um certo estatuto, muito em parte devido aos eventos Sarau e Festival de Ginástica, com alguma envergadura no concelho, uma vez que envolvia toda a comunidade escolar e eram convidados a assistir algumas individualidades locais.

Geralmente qualquer solicitação da parte do grupo de Educação Física era atendida e eram dados relevância aos assuntos que a envolviam.

### **2.1.5. Grupo de Educação Física da ESA**

Nos quatro anos em que estive nesta escola, o grupo de Educação Física fazia parte do Departamento de Educação Física, era constituído por catorze elementos que reuniam semanalmente. Os documentos utilizados eram discutidos e elaborados nessas reuniões,

desde Critérios de Avaliação, Grelhas de Avaliação, Protocolo de Avaliação Inicial, Planeamento, Plano Anual de Atividades, etc. Com a chegada dos cursos profissionais fiquei responsável por estruturar o seu funcionamento, trazendo propostas e sugestões para estas reuniões.

Devido ao elevado número de docentes do grupo e aos conflitos constantes no seu seio, nem sempre foi fácil obter consenso e as formas e métodos de trabalho eram variados. Apesar dos esforços no sentido de todos procurarem funcionar do mesmo modo, cada docente produzia as suas próprias grelhas de avaliação, os seus protocolos de avaliação inicial, o seu planeamento, etc. A maior parte dos colegas trabalhava por etapas, mas os colegas mais antigos continuavam a trabalhar por blocos.

O Plano Anual de Atividades desta escola era bastante vasto e foi sendo reduzido ao longo dos anos, também devido aos conflitos existentes. Como exemplo realço aqui algumas atividades: Festival de Ginástica, Sarau de Ginástica, (estes dois contavam com três ou quatro professores que participavam com as suas turmas) Projeto Megas, Triatlo da ESA, Maratona de Voleibol, com praticamente todas as turmas da escola a participar, Torneio de Futebol inter-turmas, Corta Mato Escolar, que nesta escola tinha participação massiva dos alunos, e era tradição apresentarem-se “mascarados”, Compal Air 3x3.

Nesta escola funcionavam vários núcleos de Desporto Escolar nomeadamente o Badminton, o Ténis, o Basquetebol, o Voleibol, o Futsal, a Ginástica, a Dança, a Natação, o Golf e o Ténis de Mesa.

## **2.2. Escola Secundária de Tomás Cabreira**

A escola Secundária de Tomás Cabreira é onde me encontro a lecionar presentemente e de há dois anos a esta parte. Esta escola está localizada no centro de Faro.

### **2.2.1. Caracterização do Concelho**

A cidade de Faro é formada pelas freguesias da Sé e S. Pedro com uma população de, respetivamente, 28546 e 12761 habitantes o que perfaz um total de 41307 habitantes. Também aqui se assistiu a um aumento demográfico para o qual contribuiu a criação do Instituto Politécnico e da Universidade do Algarve, bem como de situações sociais específicas, nomeadamente, imigração que se cifrou num acréscimo de 7290 habitantes. Em termos económicos, o sector terciário predomina, nomeadamente, comércio e atividades ligadas ao turismo.

No que respeita á rede escolar Faro possui seis escolas básicas de 1º ciclo, quatro escolas básicas de 2º e 3º ciclos, e três escolas secundárias, além de dois colégios particulares, uma escola hoteleira, um centro de turismo e várias escolas particulares de línguas.

(Regulamento Interno da ESTC)

### **2.2.2. Recursos Físicos da ESTC:**

A minha passagem por esta escola dividiu-se em três etapas: Numa primeira fase, no ano em que cheguei á escola, esta tinha um projeto de melhoramentos do espaço físico, mas ainda não tinham começado as obras. Os espaços destinados à Educação Física compreendiam um Pavilhão de pequenas dimensões, com um palco ao fundo, dois espaços exteriores bem distintos, um constituído por um Polidesportivo e Pista de Atletismo adjacente com Caixa de Saltos e outro constituído por um campo de jogos mais pequeno. Na altura, lecionavam três professores em simultâneo, estando destinado um espaço para cada um.

A meio do segundo ano e até meio do terceiro, as obras tiveram início e passámos a lecionar nos campos da Alameda, espaço adjacente à escola, que possuía dois campos de jogos vedados e um Ringue. Este foi um ano atípico, uma vez que não possuíamos pavilhão e lecionávamos sempre no exterior, em condições espaciais muito limitadas. Fez-se uma rotação de espaços, prevendo a utilização de um espaço por professor, durante um período de duas semanas. O espaço do Ringue exigiu muita criatividade e adaptação de recursos para lecionar naquelas condições. Relativamente às condições materiais, estas não eram as ideais, mas foi possível abordar praticamente todas as matérias, à exceção da Ginástica, que nos cursos regulares foi substituída pelo Atletismo e nos cursos profissionais foi substituída por outra matéria pertencente ao ano letivo seguinte, tendo gerado depois alguns problemas no momento do lançamento das classificações. Esta situação foi discutida em reunião de grupo e coube a cada professor decidir da sua aplicação. Quando chovia, geralmente encaminhava os alunos para uma sala com computadores ou para a Biblioteca, para realizarem trabalhos. Este foi um ano de constantes adaptações, o planeamento foi sucessivamente alterado, a versatilidade e apelo à criatividade uma constante e para o fim estávamos todos, professores e alunos, muito saturados e desgastados de um ano a trabalhar nestas condições. Contudo, provou-se que, mesmo em condições tão adversas, quando há vontade, empenham-se todos os esforços para que o impacto dessas condições se faça sentir o menos possível.

A meio do terceiro ano nesta escola, as obras foram concluídas e iniciamos as aulas nas instalações da nova escola, agora toda reformulada. Com o novo edifício perdeu-se um espaço e agora as instalações desportivas passaram a compreender um Pavilhão de dimensões médias e um Polidesportivo com Pista de Atletismo e Caixa de Saltos. Continuaram a funcionar três professores em simultâneo, em que a um era destinado o Pavilhão e aos outros dois, o Polidesportivo exterior. Esta distribuição de espaços acarretava um problema, uma vez que um professor nunca tinha disponível todo o campo de jogo do Polidesportivo exterior, estando condicionada a abordagem de matérias como o Andebol, o Futebol ou o Basebol. Alertei o grupo para esta situação e propus que se usasse a Alameda, a Pista de Atletismo e as salas adjacentes ao Pavilhão como um terceiro espaço, deixando o Polidesportivo só para um professor. Esta solução não foi bem recebida porque alguns colegas consideraram impraticável passar duas semanas neste terceiro espaço, devido às suas limitações. Assim, sugeri que se passasse a trocar de espaço semanalmente. Esta sugestão foi analisada mas não foi posta em prática.

### **2.2.3. Oferta Formativa da ESTC**

A oferta formativa de uma escola é algo que traz certas particularidades ao seu ambiente. A ESTC era tradicionalmente ligada às artes e era referência no conselho nesta área. Nos últimos anos, com o surgimento dos cursos profissionais, a escola passou a oferecer cursos também neste âmbito, como o caso da Dança e de Artes do Espetáculo. A escola tem também oficinas que permitem a oferta formativa de cursos ligados à Eletricidade, à Mecânica, Automação e Computadores.

Esta miscelânea de cursos com estas características revertia numa moldura humana muito heterogénea, com alunos de várias proveniências e muitas valências, algo que se tornava evidente no ambiente descontraído, despretenso e alegre que se respirava nesta escola. Contribuiu para isso também o facto de, com alguma frequência, os intervalos serem animados com demonstrações de dança ou representações teatrais. Faziam-se também exposições dos trabalhos dos alunos dos cursos de Artes e dos projetos realizados nas oficinas de Mecânica e de Eletricidade, tornado a escola numa montra da oferta formativa que oferecia.

#### **2.2.4. Órgãos de Gestão e Administração Escolar da ESTC**

A Escola Secundária de Tomás Cabreira, enquanto serviço público, organizava-se dentro do quadro previsto no Regime de Autonomia Administração e Gestão dos estabelecimentos públicos de educação pré-escolar e do ensino básico e secundário, visando garantir a formação de todos e cada um dos seus alunos, dotando-os com competências e conhecimentos que permitiam explorar plenamente as suas capacidades e integrar-se na sociedade.

(Regulamento Interno da ESTC)

O organigrama da ESTC encontra-se em anexo.

Nesta escola a Educação Física não tinha o estatuto que observei na ESA, contudo, nunca deixou de ser atendida e geralmente aquilo que foi solicitado, seja em termos de instalações, material ou projetos e atividades no seu âmbito, obtiveram parecer favorável da direção.

A minha relação com os órgãos de Gestão e Administração desta escola revelou-se mais próxima e mais informal do que a verificada na ESA. A explicação que encontro para este facto é a de ser uma escola mais pequena, em que o número de docentes é consideravelmente inferior, permitindo um contacto mais frequente e favorável ao desenvolvimento de relações pessoais.

#### **2.2.5. Grupo de Educação Física da ESTC**

O grupo de Educação Física da Escola Secundária Tomás Cabreira estava inserido no Departamento de Expressões. Era constituído por seis elementos, quatro dos quais eram efetivos da escola e dois do QZP, o que tornava este grupo bastante estável.

Á chegada à escola fui apresentada à coordenadora de departamento e depois aos meus colegas de grupo. Com estes foi realizada uma reunião onde me foram apresentados os documentos e as formas de organização da disciplina de Educação Física (rotação de espaços, critérios de avaliação, esboço do Plano Anual de Atividades). Reparei logo que tinham um sistema muito simplificado.

O Plano Anual de Atividades desta escola previa várias atividades a decorrer ao longo do ano como o Corta Mato escolar, o Compal Air, Torneios de Voleibol, de Badminton, de Softbol, Projeto Megas, Jogos Tradicionais.

A minha passagem por estas duas escolas permite-me agora fazer uma comparação entre dois modos muito distintos de funcionar. Nesta comparação reportar-me-ei apenas à Educação Física, começando por dizer que na Escola Secundária de Albufeira se procurava trabalhar de uma forma muito organizada e profissional, com documentos de apoio de qualidade, produzidos em conjunto e discutidos em reuniões, com uma periodicidade semanal, com o intuito de levar todo o grupo a trabalhar de uma forma homogénea e segundo o recomendado pelos Programas Nacionais de Educação Física. Ao longo dos anos que lá passei, denotei, contudo, que nunca foi possível colocar isto em prática, o que a meu ver, se ficou a dever a alguns fatores: os professores mais antigos, já desfasados da forma de funcionar mais atual, funcionavam ainda com o sistema de ensino por blocos de matérias e eram resistentes à mudança, demonstrando muita dificuldade ou não querendo adaptar-se a este “novo” funcionamento. Nas reuniões que se realizavam semanalmente, dificilmente se chegava a acordo, na maioria das vezes e após muita discussão, as várias propostas tinham que ir a votação e como muitos colegas não concordavam com a decisão, não cumpriam com o que tinha ficado aprovado e cada um acabava por funcionar à sua maneira. Por esta altura entrou em vigor o novo estatuto do professor que colocou os professores perante uma nova realidade. Os professores sentiram-se pouco reconhecidos no seu trabalho e, pela primeira vez, professores competentes e dedicados começaram a questionar a sua postura perante a escola e deixaram de estar tão disponíveis.

De qualquer forma, nesta escola a disciplina tinha ganho um certo estatuto, fruto de anos anteriores em que o grupo de Educação Física possuía mais elementos com vontade de rumar num mesmo sentido.

Na ESTC considero que se trabalhava de uma forma mais serena, sem imposições, as decisões eram tomadas de comum acordo e não me lembro de ter havido necessidade de proceder a uma votação para decidir algo relacionado com o funcionamento da disciplina. Contudo, havia ainda muitos aspetos deixados no vazio, que foram sendo trabalhados nas reuniões.

A forma como um grupo trabalha, depende em grande medida da existência ou não de um projeto pensado para a Educação Física. Esta escola não tinha esse projeto. Da minha parte, reconheço que também não contribuí para que esse projeto existisse, talvez porque a experiência pela qual passei na escola anterior me ensinou que nenhum projeto pode ser posto em prática sem que haja recetividade da parte dos elementos constituintes de um grupo e essa recetividade, a meu ver, não existia. As alterações ao estatuto da carreira docente, com as suas implicações na vida profissional e pessoal dos docentes, também contribuíram para esta passividade e falta de motivação para propor e colocar em prática as alterações necessárias .

### **3. Caraterização e Análise da Atividade Profissional Desenvolvida**

Ao longo destes últimos cinco anos, penso ter realizado um trabalho competente e de acordo com aquilo que é esperado de um professor com formação pedagógica para o ensino.

Cumpri com todo o serviço que me foi atribuído, e coloquei-me sempre ao dispor de qualquer situação que me foi solicitada. Revelei empenho, autonomia, dinamismo, entusiasmo e capacidade de decisão.

Nestes cinco anos foi prática comum começar por fazer nas primeiras aulas um diagnóstico dos conhecimentos, competências e dificuldades dos alunos a fim de traçar um percurso de trabalho. Para o efeito apliquei os Protocolos de Avaliação Inicial, adotados pelas escolas.

Nas aulas ou em conversas informais com os alunos, procurei consciencializá-los para a importância da sua conduta escolar, na construção de um futuro mais promissor, promovendo o seu desenvolvimento integral. A direção de turma, privilegiando um contacto mais próximo com os alunos e suas famílias, e com os professores das outras disciplinas, permitiu potenciar ainda mais estes valores.

No que respeita à minha disciplina em particular, procurei incutir e/ou melhorar nos alunos, o gosto pela disciplina de Educação Física, pelo Desporto e por toda a Atividade Física em geral, tendo como objetivo último incutir nos alunos a prática regular de atividade física. Na altura de planear as aulas fi-lo, privilegiando o tempo de prática, procurando envolver todos os alunos, escolhendo exercícios dinâmicos e acessíveis às suas capacidades, estimulando-os a melhorar as suas prestações, para que sintam que a prática regular lhes permite atingir níveis cada vez maiores de aptidão.

Procurei que os alunos contactassem com o maior número possível de atividades, de forma a que encontrassem alguma que fosse ao encontro dos seus gostos e aptidões. Para isso convidei instrutores de várias modalidades a virem ministrar sessões às minhas turmas ou levei-as a clubes, ginásios, piscinas, associações, escolas, ou outras onde se ministram desportos e atividades às quais, de outra forma, os alunos não têm acesso.

Quanto aos colegas de trabalho, estabeleci uma relação muito positiva, sempre num espírito de colaboração e entreajuda, tanto com os colegas do meu grupo, como com outros colegas de outros grupos, nomeadamente no que toca a troca de impressões e partilha de metodologias de trabalho.

Esta partilha e troca de impressões foi uma constante, tanto na escola como fora dela. O facto

de ter como companheiro um colega de trabalho que vivia uma realidade diferente da minha, permitiu partilhar experiências, e já por diversas vezes me ajudou a resolver problemas com as turmas ou mesmo a situação de algum aluno em particular.

O círculo de amizades e de convívio que era constituído essencialmente por colegas de profissão e inevitavelmente a conversa gira em torno da escola. Esta partilha, ainda que de uma maneira informal, é uma forma de aferir e melhorar métodos de trabalho e metodologias utilizadas.

### **3.1. Dimensão Vertente Profissional Social e Ética**

**Ética** é a parte da filosofia dedicada aos estudos dos valores morais e princípios ideais do comportamento humano perante a sociedade. A palavra "ética" é derivada do grego *ἠθικός*, e significa aquilo que pertence ao *ἦθος*, ao carácter.

“Relativamente ao modo como os professores definem a docência, assume particular relevo a função de educar, formar os alunos e contribuir para o desenvolvimento pessoal e social das crianças e jovens”, “ser professor (...) obriga a um modo particular de ser e de estar” (Silva, 1994).

A escolha por uma profissão é opcional, mas ao escolhê-la, o conjunto de deveres profissionais passa a ser obrigatório. Geralmente, quando se é jovem, escolhe-se a carreira sem conhecer o conjunto de deveres que se está prestes a assumir. Assim, toda a fase da formação profissional, a aprendizagem das competências e habilidades referentes à prática específica numa determinada área, deve incluir a reflexão sobre as ações realizadas no exercício dessa profissão, mesmo antes do início dos estágios práticos.

Ao completar a formação superior, a pessoa assume um compromisso, que significa a sua adesão com a categoria profissional onde formalmente ingressa. Isto caracteriza o aspeto moral da chamada Ética Profissional, esta adesão voluntária a um conjunto de regras estabelecidas como sendo as mais adequadas para o seu exercício.

#### **Compromisso com a construção do conhecimento profissional - Dimensão Desenvolvimento e Formação Profissional ao Longo da Vida.**

Neste últimos cinco anos participei em algumas ações de formação, abrangendo áreas tão distintas como Dança, Saltar à corda (Rope Skipping), Ginástica, Jogos Tradicionais, Fitnessgram. Todos os anos faço por aplicar aquilo que se vai adquirindo em termos de formação, sob pena de cair no esquecimento e tender-se para a lecionação sempre dos

mesmos conteúdos, usando sempre os mesmos métodos de trabalho, comprometendo o programa e a diversidade e a inovação nos métodos de lecionação. Assim, para além das formações frequentadas, realizei pesquisas, utilizei manuais escolares, livros técnicos e a internet, com vista a contrariar esta tendência, aperfeiçoando sempre o meu desempenho.

Com alguma frequência foram lecionadas aulas em conjunto ou no mesmo espaço de aula em que se partilharam experiências, se aferiram conteúdos, se discutiram estratégias e se analisaram situações pertinentes. Procurei também refletir sozinha e em conjunto sobre as minhas práticas, resultados obtidos e avaliação dos alunos, mantendo sempre o espírito crítico na minha prática letiva.

**Compromisso com a promoção da aprendizagem e do desenvolvimento pessoal e cívico dos alunos - Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem.**

No início de cada ano letivo comecei por realizar em todas as turmas uma Avaliação Diagnóstica, para detetar problemas ou dificuldades e implementar atividades de diferenciação pedagógica, e delineei a partir daí o Plano Anual de Turma integrando, com coerência e criatividade, propostas de atividades e estratégias, atendendo ao nível etário, maturidade, interesses e dificuldades dos alunos, sempre em articulação com o Projeto Educativo da Escola e com o Plano Anual de Atividades. Realizei ao longo do ano letivo a Avaliação Formativa e no final dos períodos ou módulos, a Avaliação Sumativa, solicitando sempre uma Autoavaliação, obtendo nas turmas perto de 100% de sucesso. Para isso contribuíram a promoção do ensino e aprendizagem, individualmente e em grupo, com base nos conhecimentos atualizados da minha especialidade, dentro das melhores opções pedagógicas e didáticas.

Cooperei com os demais docentes, em especial com os diretores de turma com vista à resolução de problemas e à formação integral dos alunos.

Organizei regularmente e de uma forma criativa o espaço da aula, de acordo com as atividades previstas e as circunstâncias físico-materiais disponíveis, procurando sempre estimular a participação e o interesse de todos os alunos, com reforços positivos, incentivando-os a uma boa prática letiva, imprimindo bastante dinamismo às aulas, privilegiando o tempo de prática, promovendo algumas vezes o ensino pela descoberta em trabalhos de pesquisa, de forma semiautónoma, com a minha supervisão e coordenação, utilizando para o efeito os audiovisuais ao serviço da educação. Aos alunos com maiores dificuldades e inseguros foram criadas condições que lhe permitiram desenvolver a segurança

em si próprios, favorecendo a sua autoestima, através da criação de grupos de nível e a atribuição de tarefas ao acesso das suas capacidades, reforçando os feedbacks positivos e enaltecendo os seus progressos perante toda a turma.

Procurei sempre gerir com bom senso e recorrendo ao diálogo, situações problemáticas e de indisciplina, que felizmente não se revelaram muito frequentes, procurando sensibilizar os alunos para a importância do cumprimento das regras, do respeito mútuo e da tolerância. Os poucos conflitos que surgiram na aula foram geridos de forma construtiva e empreendedora e assim foi possível manter continuamente um clima de descontração responsável e disciplinado, favorável ao processo de ensino-aprendizagem.

Produzi elementos de avaliação de acordo com os objetivos do ensino-aprendizagem, dando bastante relevo a outros elementos de avaliação, nomeadamente a atenção, o interesse, o empenho, a participação na aula, a assiduidade, a pontualidade, a colaboração com os colegas, o respeito pelos outros, a iniciativa, o progresso realizado, a participação nas atividades de enriquecimento curricular, sempre dentro dos critérios estabelecidos pelo departamento.

Refleti constantemente sobre os resultados dos meus alunos, informando-os regularmente sobre os seus progressos e a importância da melhoria dos seus desempenhos.

#### **Compromisso com o grupo de pares e com a escola - Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade Educativa.**

No âmbito deste domínio, devo dizer que colaborarei sempre de forma ativa nas reuniões de Conselhos de Turma, Departamento e outras para as quais fui convocada, de modo a partilhar e ajudar a resolver problemas da vida das turmas e da escola, sugerindo medidas de melhoramento e remodelação, tanto nos espaços físicos como nos regulamentos e projetos da escola. Como exemplos destaco: alteração ao regulamento interno para que se equiparasse a falta de material a falta de presença, marcação de campos de Badminton no interior do Pavilhão, sugestão de material em falta para as aulas de Educação Física, sugestão de aquisição de um sistema de som portátil para a escola e máquina de lavar roupa para lavar coletes e equipamentos, solicitação para acesso ao programa de alunos nos computadores pessoais dos professores, criação de um ginásio para a ESA com o material de Ginástica de Solo e Aparelhos montado em permanência, sugeri visitas de estudo, a abertura do grupo equipa de Desporto Escolar de Badminton, tanto na ESA como na ESTC, do qual falarei mais adiante, a abertura do Curso Profissional de Gestão do Desporto na ESTC, ofereci-me para

lecionar a Dança às turmas dos meus colegas, uma vez que eles têm alguma dificuldade nesta matéria.

Cooperei com os demais professores, em especial com os Diretores de Turma, visando uma resolução mais eficaz dos problemas detetados e uma melhor formação integral dos alunos. Assim, fui fornecendo aos diferentes diretores de turma informação atualizada, ora escrita, ora apenas oral, acerca do aproveitamento escolar, comportamento e assiduidade/pontualidade dos alunos. Quando existiram situações problemáticas que perturbaram o bom funcionamento das aulas ou outras que não consegui resolver sozinha, pedi a colaboração do diretor de turma. Geralmente este procedimento, porque envolve os encarregados de educação ou porque a figura do diretor de turma, pelo contacto privilegiado que tem com estes, permitiu sanar estas questões.

Como Diretora de Turma fui também sempre informando e esclarecendo os professores do Conselho de Turma das situações relevantes e solicitando destes informações da turma ou de algum aluno em particular. A direção de turma é desenvolvida no ponto 3.3.2., Participação nas Estruturas de Coordenação Educativa e Supervisão Pedagógica e nos Órgãos de Administração e Gestão

Cooperei sempre com os órgãos de direção e as estruturas de gestão pedagógica disciplinar tendo inclusive sido assessora de três processos disciplinares e instrutora de um processo. Na minha opinião esta é uma tarefa inglória porque recai sobre os professores toda a burocracia inerente a estes processos, que é extremamente pesada, e o processo em si, que envolve ouvir os alunos e os seus encarregados de educação, toma muito tempo aos professores e exige deles competências relacionadas com a área do direito, para as quais estes não estão vocacionado nem possuem formação, acabando por penalizar mais o professor do que o aluno. Considero que seria uma mais valia existir nas escolas uma comissão disciplinar que fosse responsável por este processo.

Cooperei e colaborei com o pessoal não docente, nomeadamente no que concerne à intervenção junto dos alunos, garantindo a preservação e uso adequado das instalações e equipamentos.

## **3.2. Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem**

### **3.2.1. Preparação e Organização das Atividades Letivas**

*“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do*

*ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo” (Bento, 2003).*

Como já tive oportunidade de referir, iniciei a prática letiva fazendo a avaliação Inicial ou diagnóstica, e foi baseando-me nesta que estipulei os objetivos e metas a atingir, elaborei o Planeamento e preparei e organizei diariamente as aulas.

Relativamente ao planeamento, estão atualmente vigentes em Educação Física três principais modelos de lecionação: Modelo por Ciclos de Atividade ou Blocos, Modelo por Etapas e Modelo Misto.

Segundo Rosado, o modelo por Ciclos de Atividade ou Blocos caracteriza-se por um conjunto de aulas sobre a mesma matéria desportiva. Os conteúdos são concentrados e determinados pela rotação por espaços. As aprendizagens motoras (técnicas e táticas) são concentradas. Ajusta-se bem a competências que se aprendam/desenvolvam de forma concentrada e a objetivos de expressão e sensibilização, onde a dominante não seja a aquisição e retenção duradoura do aprendido.

As suas principais características são:

- Objetivos anuais sem presença evidente;
- Sem hierarquização clara de objetivos.
- As aquisições de uma unidade didática não são tratadas nas restantes;
- Não existem “ciclos” de revisão, nem consolidação;
- As aulas são geralmente monotemáticas (um só desporto):
- As Unidades didáticas são um conjunto de aulas sobre um mesmo desporto;
- A Avaliação Inicial tende a fazer-se no interior de cada bloco desportivo;
- A Planificação inicial é tendencialmente mais geral para todas as turmas pois não existe uma visão global que permita a diferenciação inicial;
- A Programação anual é definida sem avaliação inicial;
- A sequência das Unidades Didáticas é definida, predominantemente, por critérios externos (rotação por instalações);
- A Unidade Didática tem uma duração estabelecida à priori, tendencialmente igual para todas as modalidades nucleares;
- Maior descontinuidade (várias “disciplinas” independentes no interior da disciplina de Educação Física);

- Controlo da turma facilitado. Um só tema e, tendencialmente, mais homogeneidade das práticas,
- Organização mais fácil para os professores e facilidade no tratamento dos conteúdos;
- A classificação é, no essencial, resultado da média simples, ou ponderada, das avaliações sumativas de cada Unidade Didática;
- As classificações intermédias são mais definitivas;
- Meios de Motivação: acentua-se a referência cultural, o Desporto. Ex: “Aula de Futebol”.

O modelo por etapas define-se como etapa o período ou fase do ano durante o qual se procura alcançar determinados objetivos. É maior a referência a este modelo nos Programas Nacionais de Educação Física.

Este modelo é caracterizado por visar uma maior distribuição temporal, exigindo espaços polivalentes.

As aprendizagens no domínio motor (técnicas e táticas) são distribuídas ao longo do ano. Ajusta-se a aprendizagens que necessitem de alguma distribuição temporal, a aquisições fundamentais, a consolidar e a reter de forma relativamente permanente.

As suas principais características são:

- Hierarquização de objetivos e objetivos prioritários bem definidos;
- Orientação para um leque mais restrito de objetivos considerados essenciais;
- Acentua a retenção/fixação de aspetos básicos;
- As aquisições de uma etapa são objeto de atenção nas etapas seguintes (“ciclos” de revisão, de aperfeiçoamento, de consolidação);
- É realizada uma revisão no início dos anos, depois de férias, no final dos períodos e dos anos letivos;
- As aulas são tendencialmente politemáticas (vários desportos na mesma sessão);
- A Avaliação Inicial incide sobre todas as matérias desportivas e Condição Física;
- Facilita a individualização de um Plano de Turma;
- A Programação é por etapas, de duração mais imprevisível;
- A Programação é definida após avaliação inicial;
- Há uma maior individualização e respeito por ritmos diferenciados de aprendizagem (alguns alunos numa matéria e os restantes noutra) e uma maior inclusividade.

- Etapas e unidades de ensino de duração variável em função do nível dos alunos e atendendo à hierarquização dos objetivos (essenciais, mínimos, de sensibilização, etc.)
- Existem as etapas: estruturas intermédias entre os planos anuais e as unidades de ensino ou didáticas;
- O controlo é dificultado (aulas politemáticas, exigindo estações e circuitos com grande diversidade de atividades);
- A organização é mais complexa;
- Exige espaços desportivos polivalentes na sua versão “pura” e que, muitas vezes, são difíceis de conseguir;
- Exige mais trabalho em grupo (ex: gestão de recursos e materiais desportivos)
- Há uma maior referência a uma unidade didática (várias aulas com a mesma função didática ou com os mesmos conteúdos pluritemáticos) ou de ensino.
- Existe avaliação formativa “formal”. No final de uma unidade de ensino ou etapa, o FB daí resultante determina as decisões seguintes (fundamento da avaliação formativa);
- Avaliação sumativa no final dos períodos (preparando a classificação) e das etapas (FB global sobre o percurso formativo);
- Classificação é resultado da apreciação do nível de concretização dos objetivos anuais.
- Meios de Motivação: Acentua-se a variedade de estimulações. Ex: aula politemática.

O modelo Misto é um Modelo essencialmente por etapas, ajustado ao “roulement” de instalações e permite a utilização de espaços monovalentes ou pouco polivalentes.

As etapas estão mais definidas (imposição das rotações) existindo Pequenos blocos de ensino (pequeno bloco de matéria). Permite aulas poli e monotemáticas. Corrige algumas das dificuldades dos dois modelos e possui características de ambos os modelos.

Os programas de Educação Física para o ensino secundário foram elaborados na perspetiva de que a sua aplicação não será uma simples sequência de ações de cada matéria, em blocos sucessivos, concentrando em cada bloco a abordagem de cada matéria (modalidade) num número pré determinado de aulas (programa de Educação Física 10º, 11º, 12º). Assim, o Plano de Turma deverá levar em consideração aquilo que é preconizado pelos programas, ou seja, o desenho, esboço do Plano Anual de Turma deverá considerar a organização geral do ano letivo em etapas e este é o modelo que procuro seguir.

No entanto, e como já tenho vindo a referir, as características do ensino profissional tornam

muito difícil a aplicação deste modelo. O ensino profissional é organizado em módulos e para abordar alguns deles torna-se mais funcional fazê-lo num bloco de matéria, como acontece por exemplo com o módulo de Ar livre e Exploração da Natureza.

Na primeira experiência com os cursos profissionais procurei por em prática o modelo de ensino por etapas. No entanto, com a aplicação deste modelo, sucede que o lançamento das classificações é realizado no final do ano letivo, quando termina a abordagem das matérias e não são lançadas classificações nas pautas do primeiro e segundo períodos. Considero que esta situação, além de ser complicada de explicar aos alunos, pedagogicamente acaba por não ser a melhor opção, porque o aluno não tem um feedback da sua prestação ao longo do ano letivo. Para o professor é avassalador o cálculo e lançamento de tantas classificações concentradas numa mesma altura.

Para evitar esta situação passei a adotar o modelo misto, abordando algumas matérias por blocos. Assim, ao iniciar e terminar uma matéria num espaço de tempo determinado, passei a lançar notas de um ou dois módulos no fim de cada período.

Para o ensino regular, as matérias a lecionar são organizadas e planificadas de acordo com o calendário escolar (os períodos letivos e as interrupções de aulas), de acordo com as características das instalações da escola, concretamente ao nível dos espaços exteriores, interiores e de acordo com os recursos materiais da escola, como vem resumido na tabela que se segue:

<b>1ºPeríodo</b>	<b>2ºPeríodo</b>	<b>3ºPeríodo</b>
------------------	------------------	------------------

Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev.	Mar	Abril	Maio	Jun.
-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-------	------	------

1ªetapa	2ªetapa	3ªetapa	4ªetapa	5ªetapa
Avaliação inicial – Aprendiz. e desenvolvim.	Aprendizagem e desenvolvim.	Aprendizagem e desenvolvimento	Redefinição de objetivos – Desenvolvim. aplicação.	Revisão matéria – Consol das aprendiz.

### **Avaliação Inicial**

Rever aspetos essenciais do ano anterior.

- Criar rotinas de aula.
- “Recuperar” a condição física
- Aplicação do protocolo de Avaliação inicial

Quando as turmas vêm de anos anteriores, esta etapa é muito mais reduzida e facilmente se passa à etapa seguinte. Nas novas turmas, aplico o protocolo de avaliação inicial que muitas vezes se estende por 4-5 semanas. Da experiência que tenho obtido, é nesta altura que se começam a criar rotinas de aula e em que se estabelece com a turma uma relação que se irá manter ao longo do ano, daí a importância desta fase.

### **Aprendizagem/Desenvolvimento**

Aulas de desenvolvimento e aprendizagem das matérias definidas. Aulas com diversas especialidades e/ou monotemáticas

- Programa de conhecimentos associados.
- Reforço sistemático da condição física de suporte.

As minhas aulas foram geralmente politemáticas, mas nem sempre as condições espaciais permitiram esta forma de organização. Na escola de Albufeira privilegiava-se esta forma de trabalhar e em conjunto com os outros colegas que dividiam o mesmo espaço, faziam-se muitas vezes aulas em conjunto, tirando o maior partido das condições materiais e espaciais. Na ESTC não existia tanta sensibilidade para esta questão.

Trabalhei geralmente a condição física no início ou final da aula, ou reservei uma estação para esse efeito. Os conteúdos foram trabalhados por competências e uma mesma aula cheguei a abordar três ou quatro matérias em simultâneo. Algumas aulas foram dedicadas a uma só modalidade/matéria e visaram explorar ou desenvolver um ou outro aspeto em particular, que depois foi abordado e consolidado nas aulas politemáticas.

A instrução nesta fase é fundamental e senti necessidade de a preparar atempadamente, recorrendo à pesquisa de documentos e manuais que me permitiram transmitir de uma forma simples, mas assertiva, os conteúdos e os objetivos da tarefa.

A organização da aula foi sempre um desafio para mim. Nos primeiros anos de ensino sentia que perdia muito tempo de aula nesta etapa. Houve necessidade de melhorar este aspeto e passei a aplicar estratégias que permitiram ganhar tempo de aula. Contudo, sinto ainda necessidade de as planear atempadamente.

### **Desenvolvimento/Aplicação**

Acompanhando as aprendizagens, evoluir para:

- novos níveis técnicos/ aplicação em competições simplificadas e cada vez mais formais.
- experiências de maior autonomia e iniciativa pessoal.
- Possibilidade de maior responsabilidade pessoal e mais trabalho autónomo.
- Acompanhadas de Avaliação Formativa sistemática

Nesta fase, e como preconizado, foram aplicadas formas jogadas, em competições simplificadas. Os alunos encontravam-se mais autónomos, já faziam o seu próprio aquecimento e alongamento no final da aula. Já se organizavam melhor em equipa. A preocupação não se prendia tanto com a instrução e organização de grupos, aspetos já assimilados, mas sim com a avaliação formativa. Foi nesta fase que os registos da avaliação formativa começaram a aparecer mais preenchidos.

### Consolidação/Antecipação

depende do que aconteceu nas anteriores.

- “Acertar” com os objetivos mínimos.
- Recuperar “atrasos”.
- Relembrar aquisições fundamentais.
- Consolidação das fases anteriores

Manter viva a memória das aprendizagens.

- Simultaneamente criar novas exigências/ desafios técnicos.
- Implementar conteúdos e situações de aperfeiçoamento de modo residual

### Consolidação/Revisão

- Lançar novos desafios preparando um novo ano.
- Suscitar participação na autoavaliação.
- Avaliação sumativa (protocolo de avaliação final, testes, etc.)
- Classificação Final de Transição de ano.

Nesta fase os alunos estavam cientes dos objetivos a atingir e procuravam alcançá-los. A minha função foi guiá-los nesse sentido e ajudá-los. Preparava-se um novo ano letivo lançando novos desafios. Houve uma tendência maior nesta fase para os alunos compararem as suas prestações. Tornaram-se mais participativos na sua avaliação e argumentativos na hora da autoavaliação, demonstrando maior conhecimento e consciência dos níveis de ensino.

#### **3.2.2. Realização das Atividades Letivas**

Ao longo destes cinco anos foram-me atribuídos vários níveis de ensino em turmas do ensino regular (científico-humanístico) e do ensino profissional, às quais lecionei a disciplina de Educação Física. Normalmente a carga horária semanal difere, consoante se trate de turmas do ensino regular ou de turmas do ensino profissional. Assim, geralmente, a carga horária semanal atribuída às turmas do ensino regular é de 180 minutos e de 90 minutos no ensino profissional.

No ensino regular, como preconizado pelos programas de Educação Física, são abordados os Jogos Desportivos Coletivos, a Ginástica, o Atletismo, os Desportos de Raquete, os Desportos de Combate, a Patinagem, a Natação, as Atividades Rítmico-expressivas, os Jogos Tradicionais

e Populares, as Atividades de Exploração da Natureza. Além destas, são ainda abordados o Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas, a Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física e a Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas Desportivas.

No ensino profissional, as disciplinas estão organizadas em módulos e durante os três anos de formação são lecionados 16 módulos: Jogos Desportivos Coletivos I, II e III, Ginástica I, II e III, Desportos de Raquete/Atletismo I e II, Dança I, II e III, Atividades de Ar Livre e Exploração da Natureza, Aprendizagem dos processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física I, II e III, Aptidão Física.

A distribuição dos módulos pelos três anos e o número de aulas a dedicar a cada módulo é da responsabilidade de cada escola, havendo no entanto indicações no programa de Educação Física dos Cursos profissionais que as escolas deverão procurar seguir. A ordem de abordagem destes módulos e dos seus conteúdos, ao longo do ano, fica ao critério de cada professor, que fará o seu devido planeamento.

O programa de Educação Física para o ensino secundário é extenso e o desafio de o cumprir é grande. Ajuda para o efeito as aulas politemáticas e por isso a minha opção por este modo de organizar as aulas.

No que respeita às aulas em si, estas foram predominantemente práticas, excetuando as situações em que choveu ou em que o espaço de aula se encontrava impraticável. As aulas dedicadas aos módulos teóricos e à Aprendizagem dos Conhecimentos Relativos à Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais, Extraescolares, no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas Desportivas foram realizadas em sala de aula, recorrendo a trabalhos de grupo, com subsequente apresentação.

Funcionar com o regular e o profissional simultaneamente, torna-se complicado e é desgastante, sendo preferível funcionar só com um deles. As particularidades do ensino profissional tornam-no substancialmente diferente do ensino regular, obrigando o professor a adaptar-se a dois modos muito distintos de funcionamento, começando longo pela carga horária, que é o dobro no regular em relação ao ensino profissional. Isto, a nível de planeamento anual, de plano de aula e até de organização semanal é complicado, uma vez que os conteúdos são diferentes, o programa é diferente, a avaliação é muito diferente. O professor tem que dominar muitos conteúdos em simultâneo, porque os tem que estar

sempre a abordar. Imagine-se a extensão de conteúdos para um professor que leciona desde o primeiro até ao terceiro ano do ensino profissional, e ainda uma ou duas turmas do ensino regular, de anos diferentes. Para esta condição, o professor tem de dominar todos os conteúdos do programa de Educação Física dos profissionais, para todos os níveis de ensino e praticamente todo o do programa do ensino regular, porque os vai estar a lecionar em simultâneo, com a agravante das rotações espaciais a que obriga o Roulement. A título de exemplo, pode acontecer num mesmo dia, abordar ao primeiro tempo Voleibol NI no interior do pavilhão a uma turma do primeiro ano do ensino profissional, no tempo seguinte abordar Basquetebol, no exterior, NE a um 12º ano, depois ainda Ginástica NI a um profissional de 1º ano. No dia seguinte poderá ter de abordar Ténis NI a uma turma de 10º ano do ensino regular, seguida de uma aula no pavilhão de Badminton, acabando o dia com uma aula de Andebol, NE, e por aí em diante. Além destes aspetos, há que não descorar que as aulas são politemáticas, exigindo ainda mais do professor. Para me ajudar a ultrapassar estes obstáculos socorri-me muito dos manuais escolares, lendo-os com alguma frequência e não apenas quando tinha que preparar as aulas. Devo referir, contudo, que quando surgiram os cursos profissionais, essa dificuldade era maior e exigiu alguma pesquisa e adaptação, mas, como há já alguns anos leciono tanto no ensino regular como no profissional, os conteúdos estão sempre a ser revistos e acabam por se repetir de ano para ano, facilitando um pouco esta gestão.

### **3.2.3. Relação Pedagógica com os Alunos**

A autoridade do professor deve derivar de sua postura profissional, da firmeza com que esclarece conceitos, dos planos de aula bem pensados e produzidos, de sua capacidade de ouvir, de seus estudos e atualização constantes e da clara consciência de que, naquele espaço sagrado chamado de sala de aula, ele deve exercer um comando que demonstre a sua paciência, persistência, capacidade de argumentação e diálogo e, principalmente, experiência e inteligência.

As regras adotadas pelo docente, advento da autoridade que é adquirida, devem ser aceites pelo discente e não impostas, estando vinculada ao papel do líder que as expõem com o direito de ser dialogada com os participantes do processo. A relação estabelecida entre o professor e seus alunos passa a ser construída por ambos, em comum acordo, que conduz os educandos a aceitar e entender as regras como posturas a serem tomadas e com possibilidade de serem alteradas. Desta forma cria-se uma disciplina onde o aluno participa ativamente das atividades escolares, envolvendo-se nas tomadas de decisões e

estabelecimentos de regras, questionando o professor, relacionando-se com seus colegas, discutindo e opinando sobre as questões colocadas na aula.

Assim, e partindo destes pressupostos em que acredito, procurei pô-los em prática, estabelecendo com os alunos uma relação muito positiva, permitindo um clima de aula agradável e descontraído, sem deixar de ser rigoroso e entendido pelos alunos como um espaço de trabalho.

Procurei sempre gerir com bom senso e recorrendo ao diálogo, situações problemáticas e de indisciplina, que felizmente não se têm revelado muito frequentes, procurando sensibilizar os alunos para a importância do cumprimento das regras, do respeito mútuo e da tolerância. Os poucos conflitos que surgiram na aula, foram geridos de forma construtiva e empreendedora e assim foi possível manter continuamente um clima de descontração responsável e disciplinado, favorável ao processo de ensino-aprendizagem.

Organizei regularmente e de uma forma criativa o espaço da aula, de acordo com as atividades previstas e as circunstâncias físico-materiais disponíveis, procurando sempre estimular a participação e o interesse de todos os alunos, com reforços positivos, incentivando-os a uma boa prática letiva, imprimindo bastante dinamismo às aulas, privilegiando o tempo de prática. Estando os alunos envolvidos nas tarefas da aula, verificam-se menos comportamentos desviantes.

#### **3.2.4. Processo de Avaliação das Aprendizagens dos Alunos**

Segundo Miras e Sole (1992), avaliação é um processo de determinação da extensão com que os objetivos educacionais se realizam. Trata-se de recolher informação e de proceder a um juízo de valor, muitas vezes, com o sentido de conduzir a uma tomada de decisão. A avaliação tem como funções preparar, acompanhar e encerrar o processo de ensino-aprendizagem, conduzindo todos os alunos ao sucesso.

##### **Avaliação Inicial**

No processo de desenvolvimento curricular a Avaliação inicial é um processo decisivo pois, “para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a correções ou alterações na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.” (Programa Nacional de Educação Física do Ensino

Secundário)

A avaliação inicial é o objeto da primeira etapa de trabalho com a turma no início do ano letivo “cujo propósito fundamental consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano e no respetivo curso, procedendo simultaneamente à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior.” (Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário)

O objetivo principal da avaliação inicial é aferir o nível global da turma nas diferentes matérias e detetar casos particulares para assim orientar a prática docente ao longo do ano letivo. Como tal, permite situar a turma e os alunos no Programa Nacional de Educação Física para desta forma planear o ano letivo (Plano anual) da melhor forma possível, visando sempre o potencializar do processo de ensino – aprendizagem e conseqüentemente o sucesso educativo dos alunos.

É através desta avaliação que é possível detetar as aptidões e dificuldades dos alunos, diferenciando níveis de prática e simultaneamente, rever as matérias e atualizar as aprendizagens. Em suma, este tipo de avaliação permite ao professor:

- Conhecer os seus alunos, identificando alunos críticos;
- Conhecer o nível dos seus alunos, identificando matérias prioritárias;
- Saber quais as matérias a que deverá dedicar mais ou menos tempos de aula;
- Permitir as necessárias adaptações programáticas a lecionar, tendo em conta o contexto escolar;
- Estabelecer previamente os processos e técnicas de ensino adequadas às condições de prestação e conhecimentos encontrados;
- Adequar os níveis de prestação dos alunos aos conteúdos programáticos definidos nos PNEF e às condições reais de lecionação existentes na escola;
- Diferenciar os níveis de prática e de necessidades individuais e coletivas, visando a criação de plano de lecionação específico;
- Ensinar e aprender rotinas de organização, normas de funcionamento de uma aula;
- Criar um bom clima de aula.

A Avaliação Inicial permite ainda a elaboração do Plano Anual, Mensal, Semanal e dos Planos de Aula com outra exequibilidade.

Na **metodologia** de elaboração dos protocolos que utilizo estabeleceram-se os seguintes critérios:

- Definiram-se duas situações (1 e 2): na primeira situação consideram-se níveis de realização de competências mais baixos em relação à segunda;
- Em cada situação consideraram-se as condições de realização e os critérios de avaliação;

Como forma de diagnóstico definiu-se que o aluno poderá:

- Não cumprir a maioria dos critérios da situação 1;
- Cumprir a a maioria dos critérios da situação 1;
- Cumprir a maioria dos critérios da situação 1 e 2.

Como prognóstico definiu-se que o aluno poderá encontrar-se nos níveis:

- Introdutório
- Elementar
- Avançado

Definiu-se que a relação entre o diagnóstico e o prognóstico é a que se apresenta no quadro que se segue:

<b>Diagnóstico</b>	<b>Prognóstico</b>
O aluno não cumpre a maioria dos critérios da situação 1	Nível Introdutório
O aluno cumpre a maioria dos critérios da situação 1	Nível Elementar
O aluno cumpre a maioria dos critérios da situação 1 e 2	Nível Avançado

Seria desejável que depois de obtidos os resultados com a Avaliação Inicial, fosse realizada uma conferência curricular, como preconizam os Programas Nacionais de Educação Física. Na ESA ainda se procurou realizar esta conferência, mas como nem todos os professores levavam

a cabo a Avaliação Inicial na mesma fase do ano, dado que muitos trabalhavam com o modelo por blocos e faziam a Avaliação Inicial à medida que iam abordando as matérias, não se encontrou uma altura adequada e esta nunca foi realizada. Na ESTC pelos mesmos motivos, esta também nunca foi realizada.

Com a realização destas avaliações, tornou-se mais fácil determinar corretamente em que níveis (Introdutório, Elementar e Avançado) se encontram os alunos, para a partir dos resultados obtidos, delinear um plano, estratégias adequadas, exercícios concretos, específicos, no sentido de levar o aluno a desenvolver mais facilmente as suas capacidades e contribuir favoravelmente para o seu sucesso no processo ensino-aprendizagem.

A avaliação inicial possibilitará a diferenciação pedagógica e curricular, que implica “não só pensar o *quê* e o *como* do ato de educar e da prática de ensinar mas (...também) relacionar essas vertentes com a própria conceção e construção/desconstrução do currículo, assumindo-se os professores não apenas como pedagogos ou didatas, face a um currículo aceite como facto inquestionável, mas como atores /autores intervenientes nessa construção e não apenas seus agentes na ação.” (Roldão, 2003)

A avaliação inicial será a “bússola” que norteará o rumo do trabalho de planeamento em direção a aprendizagens consentâneas com as necessidades dos alunos.

Seguem em anexo os protocolos de Avaliação Inicial para as duas escolas. De referir que esta é a avaliação mais difícil para mim de realizar, uma vez que quando as turmas são novas não conheço os alunos. Reconheço muitas vezes que é feita de uma forma incompleta e o que procuro essencialmente é localizar o nível geral da turma e procurar grupos de nível que saltem logo à vista, ou aqueles alunos que se encontram nos extremos. Procuro realizar essas avaliações logo nas primeiras semanas de aulas, mas muitas vezes é difícil realizar todas as avaliações que desejaria e algumas ficam por fazer.

### **Avaliação Formativa**

De acordo com o Despacho Normativo n.º 338/93, a avaliação formativa é uma das modalidades de avaliação que se deve harmonizar de modo a contribuir para a qualidade do sistema educativo e, designadamente, para o sucesso educativo dos alunos.

A avaliação formativa consiste na recolha e tratamento, com carácter sistemático e contínuo, dos dados relativos aos vários domínios da aprendizagem que revelam os

conhecimentos e competências adquiridos, as capacidades e atitudes desenvolvidas, bem como as destrezas dominadas. (in, Despacho Normativo n.º 338/93)

Para se proceder ao anteriormente referido, é necessário recorrer a técnicas e instrumentos de avaliação diversificados, de forma a responder às numerosas situações de avaliação e ao facto de as turmas serem heterogéneas, constituídas por alunos de diferentes níveis etários e de origens socioculturais diversas. Mas a avaliação não consiste meramente na recolha de informações, a tomada de decisões pedagógicas adequadas às necessidades e capacidades dos alunos constituem a principal vantagem de se proceder a uma avaliação sistemática e atempada.

Sem este constante olhar crítico sobre os alunos seria muito difícil ajudá-los a ultrapassar as suas dificuldades.

Após a análise da turma, das condições de trabalho, da elaboração de diversos planeamentos como planos anuais, é importante proceder a uma tarefa imprescindível para que estes documentos não fiquem desfasados da realidade. A avaliação é uma forma de controlar e ajustar o processo de ensino-aprendizagem.

A reflexão posterior às aulas, o controlo e análise de ensino e rendimento dos alunos, constituem um domínio no qual se passa em revista a planificação e sua concretização.

O professor deverá diversificar os seus instrumentos de recolha de informação, de forma a ser possível obter uma avaliação global dos alunos. Segundo Fernandes citado por Monteiro & Pais (2002), as observações mais ou menos estruturadas, os trabalhos produzidos ao longo do ano, os relatórios escritos e as avaliações que os estudantes fazem do seu próprio trabalho são alguns dos elementos que podem ajudar a transformar a avaliação formativa num poderoso instrumento de sucesso e qualidade na aprendizagem.

### **Objetivo geral da Avaliação Formativa**

A avaliação dos alunos tem por objeto verificar o grau de cumprimento dos objetivos globalmente fixados para o seu nível de ensino. A avaliação formativa destina-se a informar o aluno, o seu encarregado de educação, os professores e os restantes intervenientes sobre o desenvolvimento e a qualidade do processo educativo. (in, Despacho Normativo n.º 338/93)

### **Objetivos específicos da Avaliação Formativa**

- Estabelecimento de metas intermédias que favoreçam o sucesso educativo do aluno;
- Adoção de metodologias diferenciadas e a promoção de medidas de apoio educativo, sempre que sejam detetados desajustamentos significativos na aprendizagem;
- A reorientação do aluno relativamente às suas opções curriculares;
- A seleção dos métodos e recursos mais adequados;
- A orientação da relação dos professores com os outros intervenientes no processo educativo;
- A formulação ou reformulação pelos alunos das decisões acerca do seu próprio processo educativo.

### **Momento para se proceder a uma avaliação formativa:**

- Após um período/etapa de aprendizagem;
- Quando é importante perceber se os alunos caminham ou não em direção dos objetivos definidos;
- Para se saber se os alunos estão a aprender o que se pretende, e como o estão a fazer;
- Quando se pretende sistematizar os progressos e dificuldades dos alunos para se estabelecer novos desafios;
- Sempre que possível.

No que à minha experiência com a Avaliação Formativa diz respeito, considero que, enquanto tanto a Avaliação inicial como a Sumativa são alvo de discussão em reunião de grupo e para a qual se elaboram documentos (grelhas, critérios, .... ) comuns, procurando que todos as realizem de modo idêntico, já a Avaliação Formativa fica ao critério de cada professor. Da minha parte procurei realizar esta avaliação, tomando notas da prestação dos alunos ao longo das aulas. Estes registos não foram diários, à exceção do registo das presenças, que inclui as faltas de atraso e de material. Incidiram essencialmente sobre situações que saltam à vista, como prestações acima ou abaixo da média ou um evidente salto qualitativo de algum aluno. Fiz também com frequência o registo da disciplina e do empenho dos alunos.

A Avaliação Formativa acarretou para mim alguns problemas na sua aplicação, que se ficaram a dever ao elevado número de alunos por turma, à extensão dos programas, à necessidade de supervisionar, ajudar e apoiar os alunos nas suas tarefas motoras, exigindo intervenção direta e imediata, relegando o registo da Avaliação Formativa para o final da aula. Como

consequência, perdeu-se muita informação por não ser registada logo no momento.

### **Avaliação Sumativa**

A Avaliação Sumativa é a modalidade de avaliação que permite ajuizar o progresso realizado pelos alunos no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir os resultados já recolhidos na avaliação formativa e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino.

Desta forma a Avaliação Sumativa corresponde a um balanço final e consiste na formulação de um juízo global sobre o desenvolvimento dos conhecimentos, habilidades, capacidades dos alunos no final de um período de ensino aprendizagem, tomando por referência os objetivos relevantes do programa da disciplina, pelo que se realiza em momentos pontuais.

### **Objetivos da Avaliação Sumativa**

A Avaliação Sumativa permite, como avaliação de produtos finais, classificar os resultados.

A Avaliação Sumativa permite ao professor verificar:

- A necessidade de reajustamento do processo de ensino, proporcionando um feedback que se reflita nas aprendizagens seguintes.
- Se foram atingidos os objetivos propostos na etapa anterior, ou seja, se houve progressão na aprendizagem;
- Se as estratégias adotadas foram as mais indicadas;
- Se a própria etapa de aprendizagem e desenvolvimento estava adequada ao nível dos conhecimentos da turma;

### **Funções da Avaliação Sumativa**

As funções da Avaliação Sumativa variam de acordo com os momentos em que esta se realiza:

- No decurso do processo de ensino – aprendizagem tem uma função formativa, uma vez que permite adequar o ensino às necessidades de aprendizagem dos alunos;
- No final do período e no final do primeiro e segundo ciclos tem como função fundamental as decisões sobre a (re) orientação do percurso escolar dos alunos;
- No final do ciclo tem ainda como função a tomada de decisão sobre a retenção/progressão do aluno;
- No final do terceiro ciclo fundamenta a atribuição de um diploma ou de um

certificado.

### **A Avaliação Sumativa nos Programas Nacionais de Educação Física**

De acordo com os Programas Nacionais de Educação Física, consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da mesma: **A - Atividades Físicas (Matérias)**, **B - Aptidão Física** e **C- Conhecimentos** relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.

A operacionalização das presentes normas tem como referência a especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdutório, elementar e avançado.

Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: **a) não atinge nível introdutório; b) nível introdutório (I); c) nível elementar (E); d) nível avançado (A).**

Segundo as presentes normas, um aluno é considerado no nível introdutório ou elementar quando está apto a aprender um nível mais exigente do programa, respetivamente o nível elementar ou o avançado. Essa consideração, bem como a de quando se determina que um aluno se encontra no nível avançado em dada matéria, cabe, naturalmente, ao Departamento de Educação Física, em momento apropriado do ano letivo.

Para o Ensino Secundário, as matérias lecionadas serão as selecionadas de acordo com as condições de composição do currículo apresentadas no Programa Nacional de Educação Física.

Para o sucesso em Educação Física toma-se como referência as três grandes áreas de avaliação:

- **Atividades Físicas Desportivas** (matérias) ⇒ Competências a 3 níveis (Introdução, Elementar e Avançado), relativas ao desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.
- **Aptidão física** ⇒ Onde se encontra o aluno na ZSAF (Zona saudável de aptidão física). Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física.
- **Conhecimentos** ⇒ Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e

participação nas estruturas e fenómenos sociais, extraescolares, no seio dos quais se realizam as AFD (atividades físicas desportivas).

**Critérios de avaliação:**

Os critérios de avaliação diferem de escola para escola, são decididos em sede de reunião de grupo e aprovados em conselho pedagógico.

Encontram-se em anexo os Critérios de Avaliação na disciplina de Educação Física, para ambas as escolas.

De seguida irei mencionar como foram distribuídas as ponderações pelas várias áreas, nas duas escolas por onde passei.

**Escola Secundária de Albufeira**

<b>Atividades Físicas Desportivas</b>	<b>Aptidão Física</b>	<b>Conhecimentos</b>
<b>75%: Motores 55% + Sócio Afetivos 20%</b>	<b>10%</b>	<b>15%</b>

**Escola Secundária Tomás Cabreira**

<b>Atividades Físicas Desportivas</b>	<b>Aptidão Física</b>	<b>Conhecimentos</b>
<b>60%: Motores 50% + 20% (atitudes, comportamentos e valores)</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>

Para cada turma foi elaborada uma grelha em Excel, com os critérios de avaliação, onde foram introduzidos os valores para cada área, obtidos da seguinte forma:

Para cálculo do valor a atribuir na área AFD, fiz uso das grelhas de avaliação das diferentes modalidades a avaliar. Com o preenchimento dessas grelhas o aluno foi colocado, para cada modalidade, num dos níveis (Introdutório, Elementar, Avançado), à semelhança da Avaliação Inicial, sendo utilizada depois uma tabela, que segue em anexo, que estabelece o valor a atribuir, de zero a dez, como estipulado nos critérios de avaliação, consoante o número de níveis (I, E A) que o aluno apresenta. Para o cálculo das atitudes, comportamentos e valores a

ESA possuía uma tabela que segue em nexos, onde estipulava o valor a atribuir consoante a prestação do aluno. A ESTC não possuía essa tabela.

Para o cálculo da Aptidão Física, tanto numa escola como na outra, eram realizados seis testes e estipulou-se que se o aluno atingisse a zona saudável em todos eles obtinha a nota máxima nesse parâmetro e a partir daí aplicava-se uma regra de três simples.

Para o cálculo do valor a atribuir na área dos conhecimentos, quando não existia, eu própria realizava uma tabela com parâmetros para avaliar esta área.

Acrescento também, que para a atribuição de referido nível, tomei ainda em consideração a evolução apresentada pelos alunos.

Com vista a incluir os meus alunos no seu próprio processo avaliativo, logo na primeira aula de cada turma divulguei e expliquei os critérios de avaliação definidos. Realizei sempre a autoavaliação no final de cada período ou, no caso das turmas dos cursos profissionais, antes de fechar o módulo respetivo, discutindo com eles os aspetos positivos, bem como os aspetos onde tinham falhado, mostrando-lhes sempre como poderiam melhorar.

Relativamente aos resultados obtidos na minha prática letiva classifico-os de excelentes. A percentagem de classificações positivas é praticamente de 100%.

O facto de os alunos gostarem da disciplina, de se sentirem valorizados, de denotarem progressos no domínio das técnicas, de aptidões e destrezas físicas, sempre dentro de um clima de aula agradável, motivador, animado e descontraído, sem deixar de ser rigoroso e disciplinado, contribuiu para este resultado. Além do nível de sucesso geral ter sido excelente, o nível de sucesso de qualidade foi muito bom, com percentagens elevadas de alunos com classificação superior a 14 valores.

Denotei também nos meus alunos, ao longo do tempo, um desenvolvimento da afetividade, da sociabilidade, do respeito pelos outros, da consciência cívica, da solidariedade, da responsabilidade, fruto dos valores por mim transmitidos.

### **3.3. Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade Educativa**

#### **3.3.1. Contributo para a realização dos Objetivos e Metas do Projeto Educativo e dos Planos Anual e Plurianual de Atividades**

Nestes últimos anos foi-me atribuída a Direção de uma turma e, por vezes, até de duas turmas, cargo que procurei desempenhar com rigor e profissionalismo, desenvolvendo

interações com os encarregados de educação no âmbito dos projetos curriculares de turma e dos projetos de vida dos alunos, envolvendo ativamente os pais e encarregados de educação nas tarefas dos seus educandos e nas iniciativas da escola, procurando contribuir para a redução do absentismo e abandono, conforme preconizado pelos objetivos do Projeto Educativo.

Outra atividade que a desenvolvi nestes últimos cinco anos foi o Desporto Escolar de Badminton. Obtive sucesso na minha procura em envolver o maior número possível de alunos nas sessões do Desporto Escolar, ao longo do ano e incentivei à participação nos vários encontros, tendo sempre levado alunos à fase regional. Estes aspetos contribuíram para os objetivos do projeto educativo: “Integrar/envolver os alunos nas diversas atividades da Escola”, “Desenvolver a identidade e a imagem da escola perante a comunidade educativa”, “Promover a ocupação dos tempos livres dos alunos”.

O Desporto Escolar, sendo de carácter facultativo, apresenta características muito particulares. Com as solicitações cada vez maiores fora da escola, é um desafio para o professor conseguir que os alunos participem com regularidade no Desporto Escolar, mais ainda se estivermos a falar do Ensino Secundário, em que essas solicitações são, nestas idades, muito aliciantes. Assim, é importante organizar o treino com atividades estimulantes e motivadoras, num ambiente agradável, bem disposto e descontraído, bem como procurar criar um grupo coeso do qual o aluno queira fazer parte.

Tanto na ESA como na ESTC fui responsável por este núcleo do Desporto Escolar e não encontro grandes diferenças entre as duas escolas. Em ambas, felizmente, tive sempre muitos alunos a participar. Normalmente esta atividade era realizada quartas-feiras à tarde, altura em que os alunos não tinham aulas. Na ESTC tinha sempre o pavilhão disponível só para o Badminton mas na ESA partilhava o espaço do Pavilhão com mais um núcleo, normalmente o de Voleibol ou o de Basquetebol.

Os encontros de Badminton envolveram uma série de escolas, uma vez que no Algarve existem perto de 40 escolas a oferecer a prática desta modalidade, e os alunos têm, nestes encontros, oportunidade de jogar contra alunos de outras escolas e conseqüentemente, de outros níveis, o que torna estes encontros muito estimulantes para os alunos. Estes encontros decorrem durante todo o dia, tendo início às 9 horas e terminando por volta das 17 horas, sem paragem para almoço, porque só desta forma se conseguem realizar todos os jogos previstos para um só dia. Nestes encontros são realizados jogos de todos os escalões (Infantis A e B, masculinos e femininos, juvenis masculinos e

femininos, juniores masculinos e femininos), numa média de 5 escolas participantes por encontro.

Colaborei frequentemente com todos os intervenientes no processo educativo, promovendo o desenvolvimento de relações de cordialidade, camaradagem, respeito mútuo com alunos, docentes, pessoal não docente, encarregados de educação, contribuindo para promover a cooperação entre os diferentes agentes educativos como preconizado pelo Projeto Educativo.

Promovi e/ou participei em várias saídas ao exterior com as minhas turmas, com o objetivo de contribuir para a "Diminuição do absentismo e abandono", "Promover a motivação dos alunos para a aprendizagem e para resultados de sucesso", "Promover a aproximação e articulação da Escola com outras instituições de ensino" como preconizado pelo projeto educativo da escola, tais como: aulas de Surf, no Clube de Surf de Faro, aulas de Yoga no Centro de Yoga de Faro, aulas de Padel, no Campo de Padel do Fórum; aulas de Zumba, de Step, de Aeróbica, de defesa pessoal, de Rúgbi, etc.

Colaborei na organização de todas as atividades do Plano Anual de Atividades de ambas as escolas.

Organizei em conjunto com a escola Secundária Laura Ayres, durante três anos consecutivos, um intercâmbio durante três dias, em Cabanas de Tavira, que visava, além da troca de experiências e vivências com os alunos daquela escola, a oportunidade dos alunos experimentarem varias atividades de Ar Livre e Exploração da Natureza. Esta atividade era toda ela enquadrada pelos professores de Educação Física de ambas as escolas. O projeto desta atividade encontra-se em anexo.

Através dos trabalhos de grupo que realizei com todas as turmas, procurei promover o trabalho de pesquisa e recurso à Biblioteca, contribuindo para aumentar as taxas de utilização da biblioteca escolar e os níveis de empréstimo. Procurei também "Promover o desenvolvimento dos níveis de literacia através do acesso à informação, à promoção da leitura e da escrita" bem como "Desenvolver competências para a aprendizagem ao longo da vida, permitindo que se adquiram técnicas autónomas de pesquisa, seleção, avaliação e produção de informação", objetivos do Projeto Educativo.

Com o objetivo de criar condições para uma eficaz projeção da Escola, meta do Projeto Educativo, participei no Dia Aberto da ESTC.

### **3.3.2. Participação nas Estruturas de Coordenação Educativa e Supervisão Pedagógica e nos Órgãos de Administração e Gestão**

Relativamente às estruturas de coordenação educativa e supervisão pedagógica, participei em todos os conselhos de turma, de diretores de turma, de grupo disciplinar, de departamento, para os quais fui convocada, de modo a partilhar e ajudar a resolver problemas da vida das turmas e da escola, sugerindo medidas de melhoramento e remodelação, tanto nos espaços físicos como nos regulamentos e projetos da escola.

Como já tive oportunidade de referir, ao longo destes anos fui também nomeada diversas vezes Diretora de Turma. O cargo de Diretor de Turma é de grande responsabilidade para o professor que o exerce, na medida em que o torna uma das figuras centrais e mais importantes do sistema educativo atual. Existe uma relação pessoal entre professor e aluno. Esta interação é considerada uma relação pedagógica uma vez que, por parte do professor, há a transmissão de conteúdos culturais, de conhecimentos teóricos e ainda da sua própria experiência como ser humano e social, enquanto o aluno é detentor de outra experiência individual, mas ao construir o seu próprio saber, não deixa de procurar ajuda naquele que ensina, neste caso o professor. (Coutinho, 1994).

Na escola, o Diretor de Turma é o elemento que individualiza e integra a educação dos alunos da sua turma. O diretor de turma, como todos os professores, deve dar uma importância decisiva à orientação ativa e dinâmica, competindo-lhe, por outro lado, a coordenação interdisciplinar das orientações de todos os outros professores que integram a respectiva turma. (Coutinho, 1994)

O enquadramento jurídico-legal determina as ações e atribuições para o papel de diretor de turma mas deixa ao critério e à autonomia de cada escola, a nomeação de um professor para tal cargo. De acordo com o enquadramento jurídico normativo, o diretor de turma não tem, necessariamente, de ser um profissional mas, por outro lado, à luz do mesmo enquadramento, espera-se que os Conselhos Executivos selecionem para o exercício do cargo, candidatos cujo perfil se aproxime do modelo de “superprofessor”. (Sá, 1997)

**Perfil do Diretor de turma:**

**Nível de Qualidades Humanas:**

- Capacidade de comunicação;
- Maturidade intelectual;
- Sociabilidade;
- Aceitação do outro;

**Nível das Qualidades Científicas:**

- Acentuar conhecimentos de pedagogia.

**Nível das Atitudes:**

- Coerência;
- Respeito;
- Confiança;
- Optimismo;
- Realismo;
- Flexibilidade.

**Nível das Qualidades Técnicas:**

- Saber conduzir reuniões e organizar um dossiê.

(Ramiro M. , 2002)

**Atribuições do Diretor Turma:**

- Organização do Dossiê de Turma;
- Atualização do dossiê de turma: registo de faltas e justificações de faltas;
- Convocatórias aos Encarregados de Educação e informações sobre faltas;
- Atendimento aos Encarregados de Educação;
- Reunião com os Encarregados de Educação;
- Contato com os professores da turma para a resolução de problemas relativos aos alunos;
- Preparação das avaliações;
- Participação em Reuniões de Diretores de Turma;
- Presidência dos Conselhos de turma (à exceção dos de natureza disciplinar).

**Competências do Diretor de Turma:**

- Assegurar a articulação entre os professores da turma, alunos, pais e encarregados de educação;
- Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e

alunos;

- Coordenar, em colaboração com os docentes da turma, a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno;
- Articular as atividades da turma com os pais e encarregados de educação promovendo a sua participação;
- Coordenar o processo de avaliação dos alunos garantindo o seu carácter globalizante e integrador;
- Apresentar à Direção Executiva um relatório crítico anual do trabalho desenvolvido.

Passarei agora a uma descrição mais personalizada da forma como procedi como Diretora de Turma.

No início de cada ano letivo realizei a primeira reunião de pais e encarregados de educação. Nesta reunião foram transmitidas algumas informações relacionadas com a legislação, regulamento interno, estatuto do aluno, etc. Nesta fase não havia ainda informações dos professores do conselho de turma mas foi uma boa altura para recolher os contactos de mail dos encarregados de educação, que a partir daí passou a ser o meio mais espedito de contacto. Com relativa frequência fui mantendo os pais e encarregados de educação ao corrente do comportamento, assiduidade, pontualidade e aproveitamento dos seus educandos, a partir da informação que ia recolhendo dos professores do conselho de turma. Quando considerei que a situação mereceu uma intervenção mais personalizada, convoquei os encarregados de educação para comparecerem na escola e geralmente pedi ao aluno para estar presente. Mantetive também com frequência conversas com o alunos alertando-os para a importância de estarem atento às aulas, de estudarem e empenharem-se na tarefas escolares, de fazerem os trabalhos de casa e acompanharem a matéria dada, da assiduidade e pontualidade, do comportamento e atuação nas aulas, no fundo, sensibilizando-os para a importância da conduta escolar na construção de um futuro mais promissor.

Devo dizer, contudo, que nem sempre procedi desta forma. Nos primeiros tempos, o meu contato com os encarregados de educação limitava-se à primeira reunião de pais e encarregados de educação e depois só os voltava a encontrar no final do 1º período, a menos que uma situação grave me levasse a chama-los à escola. Ao longo destes anos aprendi que o tempo que medei estes dois momentos é fundamental para intervir e evitar que os problemas se avolumem.

A direção de turma não apresentou grandes diferenças entre as duas escolas. Os

procedimentos são semelhantes e a diferença que senti foi ao nível do tipo de turma.

Fui diretora de turma dos cursos regulares e dos cursos profissionais, de vários anos letivos. Uma direção de turma de 10º ou de 1º ano de um profissional é mais exigente porque é necessário uma supervisão constante, são mais frequentes os problemas relacionados com a indisciplina, a assiduidade e o aproveitamento, problemas estes que se vão esbatendo à medida que o nível de escolaridade avança.

As diferenças também se fazem sentir quando comparamos o ensino regular ao ensino profissional.

Na generalidade, os alunos do ensino regular são mais assíduos, apresentam menos problemas de indisciplina e têm melhor aproveitamento quando comparados com os alunos do ensino profissional, e geralmente é menor o abandono escolar nas turmas dos cursos Científico-humanísticos, ainda que esta não seja sempre a regra, havendo bons alunos e boas turmas também no ensino profissional. Estas diferenças levam-me a concluir que o resultado das medidas adotadas pelo diretor de turma, por muito eficazes que sejam não se conseguem dissociar das motivações e aspirações dos alunos, e em última instância, da intervenção dos encarregados de educação. Só por si o diretor de turma não opera milagres e é esta articulação, professores da turma, alunos pais e encarregados de educação que consegue obter resultados.

### **3.4. Dimensão Desenvolvimento e Formação Profissional ao Longo da Vida**

#### **3.4.1. Formação Contínua e Desenvolvimento Profissional**

A constante atualização científica e pedagógica é essencial para uma maior eficácia na atividade de desenvolvimento do ensino- aprendizagem. Assim, ao longo destes anos tenho frequentado diversas ações de formação, abrangendo temas variados:

- “Abordagem Técnica ao Rope Skipping e Implementação de Projetos Escolares com Joga e Salta à Corda”, com classificação de Bom.

Esta ação de formação permitiu-me tomar conhecimento de uma área completamente nova para mim e passei a utilizar muitos destes conhecimentos incluídos nos exercícios de aquecimento. São também uma excelente forma de variar as aulas, umas vez que são conteúdos novos.

- “Curso de Fundamentos da Ginástica/Basic Gym (Brincar à Ginástica), com classificação de Bom.

Esta ação de formação permitiu encarar o ensino da Ginástica de uma perspectiva diferente e atualizar conhecimentos nesta área, que foram úteis para as minhas aulas de ginástica.

- “O Jogo Tradicional na Escola”, com classificação de Excelente.

Com esta ação de formação tive contato com Jogos Tradicionais que não conhecia e apliquei nas turmas alguns jogos, adaptando com o material existente na escola. Foram aulas muito divertidas e que permitiram uma fuga da rotina.

- “Orientações Metodológicas no Âmbito da Revisão dos Programas de Educação Física - As Danças Sociais - Nível Elementar”, com classificação de Excelente.

Esta ação de formação, além de ter sido muito divertida de frequentar, talvez a mais divertida e envolvente até ao momento, permitiu adquirir conhecimentos e estratégias que me permitiram, a partir daí, lecionar com relativa vontade aulas de dança. Os documentos de apoio que ainda possuo, com vídeos das progressões e das coreografias, são suportes de grande utilidade. Todos os anos leciono aulas de Dança baseando-me nos conteúdos aqui aprendidos.

- “Primeiros Socorros”.

Com esta ação de formação sinto-me mais apta para resolver qualquer situação que necessite de primeiros socorros, quer em aula quer fora dela. A meu ver este tema deveria ser introduzido nos programas escolares a nível geral.

- “Fitnessgram- Educação e Avaliação da Aptidão Física da Criança e do Adolescente.”

Esta Ação de Formação permitiu rever conteúdos, atualizar conhecimentos e comparar métodos de trabalho, ferramentas que tornaram a aplicação destes conteúdos mais eficaz.

#### **4. Reflexão Final**

A elaboração deste relatório, sendo uma reflexão da minha atividade profissional dos últimos cinco anos, permitiu-me analisar as minhas opções, metodologias e estratégias. Desta reflexão concluí que nem sempre tomei as opções mais corretas, o distanciamento temporal permite-me agora perceber que não soube gerir e deixei-me afetar por situações que interferiram com o meu trabalho, prejudicando o meu desempenho profissional. Sei agora que, independentemente do que se passe á nossa volta, é nos alunos que nos devemos centrar. É para eles que devemos trabalhar e todo o nosso empenho e energia devem ser canalizados no sentido de lhes proporcionar boas experiencias e transmitir-lhes valores essenciais para a sua vida em sociedade, tornando-os cidadãos capazes, responsáveis e conscientes das responsabilidades de todos e de cada um na construção de uma sociedade melhor.

Os artigos que li e nos quais me baseei para a elaboração deste relatório, permitiram atualizar-me e rever conteúdos que me têm sido úteis na preparação e realização das atividades letivas, no processo de avaliação, na direção de turma, em suma, em todos os aspetos relacionados com a minha atividade profissional.

Passei por realidades distintas e não sei dizer qual a melhor. Posso afirmar que gostei mais de lecionar na ESTC, porque me sentia “da casa”, algo que não tive a felicidade de experienciar quando estive na ESA. Se por um lado, nesta ultima, se funcionava mais de acordo com o preconizado, por outro, é mais agradável trabalhar num ambiente menos opressivo e mais descontraído, sem que por isso, a qualidade e a quantidade do que se faz seja afetada.

Por ultimo, gostaria de referir que gosto da profissão que escolhi, tenho brio na atividade profissional que desempenho, mas é hoje em dia pouco reconhecida a profissão de professor, independentemente da disciplina que leciona. A imagem do professor tem sido seriamente afetada, fruto da inversão de valores, da massificação do ensino e consequente banalização da profissão docente, e mais recentemente, pela conjuntura do que se vive atualmente no nosso país, com todas as mediadas e reformas economicistas para o ensino, levadas a cabo nestes últimos anos. Contudo, e apesar de todas a adversidades, procuro não baixar os braços e continuo a empenhar todos os meus esforços para desempenhar o meu papel de professora com toda a qualidade que a minha formação e experiencia me dotaram, porque considero que só apostando na cultura e na educação, o nosso país poderá ultrapassar as dificuldades com que se depara.

## **5. Bibliografia**

- Bento, J. Olímpio. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física. (3ª Edição). Lisboa: Livros Horizonte;
- Correia, L. Pereira. (1989). Manual Prático de Educação Física e Desportiva. Porto Editora;
- Coutinho, M. S. (1998). O Papel do Diretor de Turma na Escola Atual. Porto: Porto Editora.
- Cury, A. (2004). Pais Brilhantes, Professores Fascinante. Edições Pergaminho.
- Escola Secundária de Albufeira. (2010). Projeto Educativo de Escola 2007/2010.
- Escola Secundária Tomás Cabreira. (2013). Projeto Educativo de Escola 2010/2013.
- Escola Secundária de Albufeira. (2010). Regulamento interno 2007/2010.
- Escola Secundária Tomás Cabreira. (2013). Regulamento Interno 2010/2013.
- Fernandes, D. (1992). Avaliar é aprender, O novo Sistema de Avaliação. Ministério da Educação, Instituto de Inovação Educacional, Departamento de Avaliação Pedagógica.
- Januário, C. (1984). Planeamento em Educação Física, in Revista Horizonte, Vol. I, n. º 3, Set-Out, 1984;
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). Programa Nacional de Educação Física (Reajustamento) – Ensino Básico 3º Ciclo. Lisboa: Ministério da Educação.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). Programa Nacional de Educação Física. 10º, 11º e 12º anos. Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos. Lisboa: Ministério da Educação.
- Miras, N., Solé, I. (1992). La evaluación del aprendizaje y la evaluación en el proceso de enseñanza e aprendizaje. Desarrollo psicológico y educación I. Psicología de la Educación. Madrid. Alianza.
- Marques, R. (1994). O Diretor de Turma, O Orientador de Turma – Estratégias e Atividades, Educação Hoje (5.ª ed). Texto Editora

Decreto-Regulamentar n.º 13/92, de 30 de junho - Estatuto da Carreira Docente.

Decreto-Lei n.º 274/94, de 28 de outubro - Aprova o Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores.

Decreto-Regulamentar n.º 58/94, de 22 de setembro - Estatuto da Carreira Docente.

Decreto Regulamentar n.º 2/2008, de 10 de janeiro - Regulamenta o sistema de avaliação de desempenho do pessoal docente da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário

Decreto-Lei n.º 1/98, de 2 de janeiro - Estatuto da Carreira Docente.

Decreto-Lei n.º 207/96, de 2 novembro - Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores.

Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de agosto - Aprova o Perfil Geral do Desempenho Profissional do Educador de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário.

Decreto Regulamentar N.º 11/2008, de 23 de maio - Procedimento de Avaliação Simplificado.

Decreto-Lei n.º 409/89, de 18 de novembro - Aprova a Estrutura da Carreira Ofício-Circular n.º S-DRE/2005/8304, de 28 de Junho de 2005 – Avaliação e Percorso Escolar de Alunos do Ensino Secundário - Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de Março

Potarianº 921/92-competencias do diretor de turma

**ANEXO 1**

## Recursos Físicos da ESA

<b>Instalações específicas</b>	Auditório; Sala de Reuniões; Biblioteca /Centro de Recursos Educativos; Sala anexa à Biblioteca: CEESA.
<b>Instalações Desportivas</b>	1 Pavilhão; 2 Campos de jogos exteriores, 1 pista de atletismo exterior
<b>Laboratórios destinados exclusivamente a aulas</b>	4 Laboratórios de Biologia; 1 Laboratório de Matemática; 1 Laboratório de Física, 2 Laboratórios de Química; 9 Salas de Informática; 2 Salas de Artes e 2 Salas de Desenho; Oficina de Apoio às atividades da Escola
<b>Gabinetes</b>	Direção, Conselho Administrativo, Serviços de Apoio Socioeducativo (SASE), Serviços Administrativos, Serviços de Psicologia e Orientação Escolar, Gabinete de Apoio à Organização dos Cursos Profissionais, Diretores de Turma, Projetos, Saúde, Centro de Formação dos Estabelecimentos de Ensino dos Concelhos de Albufeira, Lagoa e Silves e CNO
<b>Espaços de Convívio e Ocupação de Tempos Livres</b>	1 Sala de Convívio de Alunos; 1 Sala de Professores; 1 Sala de Funcionários, 1 Sala de Rádio
<b>Instalações de Serviços de Apoio</b>	Reprografia, Recepção/Telefones; Papelaria; Refeitório Escolar; Bufete.

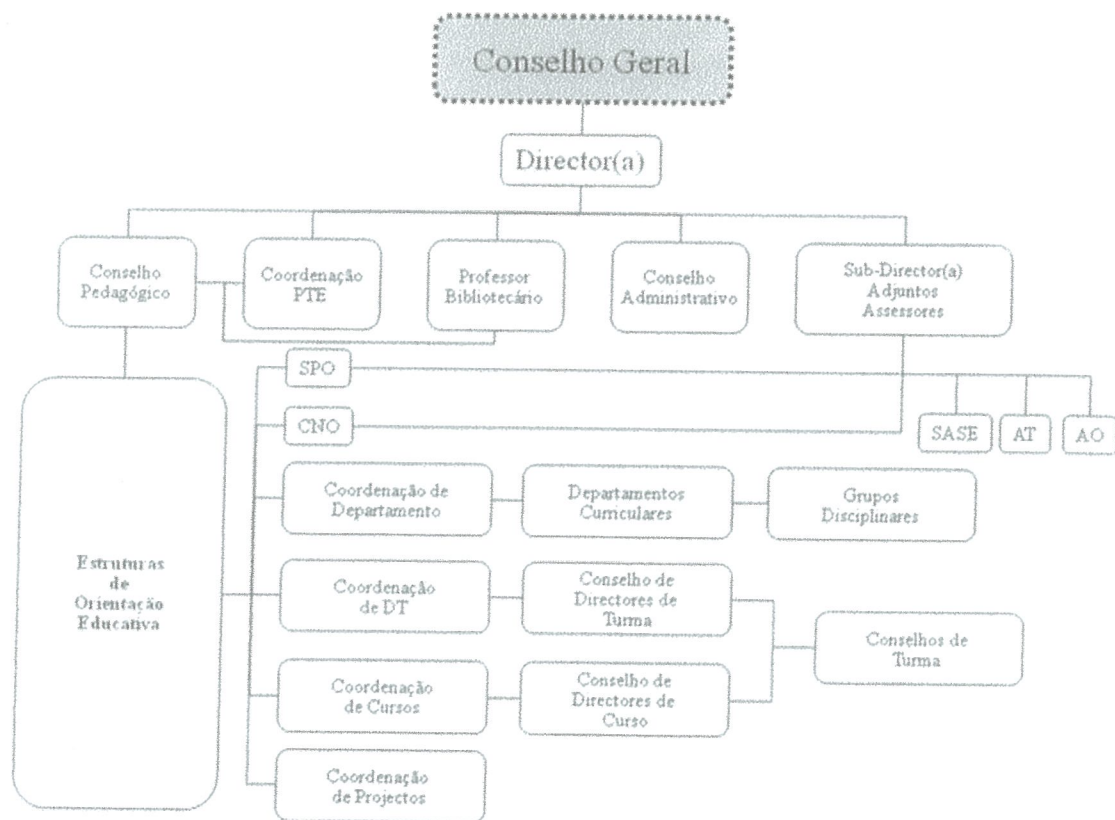
## ANEXO 2



## A Comunidade Escolar - Quem somos

### Estrutura Organizacional

Seguindo as normas legais actualmente em vigor e considerando os diversos departamentos e/ou serviços existentes na escola, o organograma abaixo apresentado representa a estrutura existente.



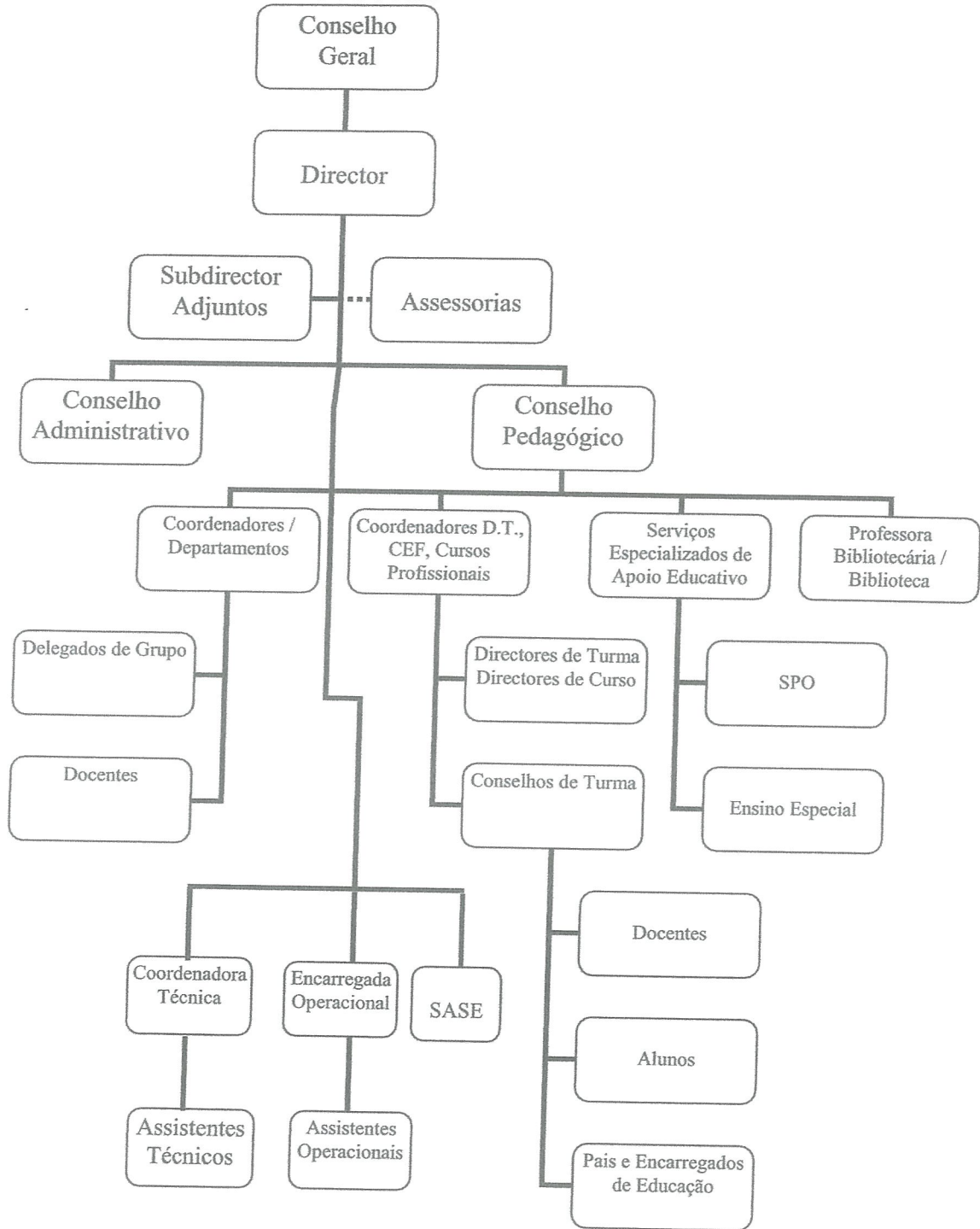
**ANEXO 3**

## Recursos Físicos da ESTC

<b>Instalações específicas</b>	2 Auditórios; Sala de Reuniões; Biblioteca, Recepção de Pais/Encarregados de Educação, de Trabalho e de Professores, Associação de Estudantes, sala de teatro
<b>Instalações Desportivas</b>	1 Pavilhão; 1 Campo de jogos exteriores, 1 pista de atletismo exterior, 1 caixa de saltos, 3 salas
<b>Laboratórios destinados exclusivamente a aulas</b>	Laboratórios de Biologia; Laboratório de Matemática; 1 Laboratório de Física, 2 Laboratórios de Química; 5 Salas de Informática; 2 Salas de Artes e 2 Salas de Desenho; Oficina de Apoio às atividades da Escola
<b>Oficinas</b>	de Artes, os de Design, os de Eletrónica, Eletricidade, Mecânica e Mecatrónica.
<b>Gabinetes</b>	Direcção, Conselho Administrativo, Serviços de Apoio Socioeducativo (SASE), Serviços Administrativos, Serviços de Psicologia e Orientação Escolar, Diretores de Turma,
<b>Espaços de Convívio e Ocupação de Tempos Livres</b>	1 Sala de Convívio de Alunos; 2 pátios exteriores, 1 Sala de Professores; 1 Sala de Funcionários,
<b>Instalações de Serviços de Apoio</b>	Reprografia, Recepção/Telefones; Papelaria; Refeitório Escolar; Bufete.

**ANEXO 4**

2.7.1. ORGANOGRAMA DA ESCOLA



## ANEXO 5

## Oferta Formativa da ESA

<b>ENSINO DIURNO</b>	<b>Cursos científico-humanísticos</b>	Ciências e tecnologias
		Linguas e humanidades
		Artes visuais
		Ciências sócio económicas
	<b>Cursos Tecnológicos</b>	Desporto
	<b>Cursos Profissionais</b>	Técnico de design
		Técnico de receção
		Técnico de processamento controlo da qualidade alimentar
		Técnicas de gestão e programação de sistemas informáticos
		Técnico de gestão de equipamentos informáticos
		Artes do espetáculo - interpretação
		Técnico de segurança e salvamento em meio aquático
		Técnico de turismo
		Técnico de design gráfico
		Técnico de gestão
Técnico de Higiene e Segurança no Trabalho e Ambiente		
Animador Sociocultural		
Técnico de Apoio Psicossocial		
Técnico de Gestão do Ambiente		
ENSINO	Cursos Científico-Humanístico	
NOTURNO	Ciências Sociais e Humanas	

## ANEXO 6

## Oferta Formativa da ESTC

<b>ENSINO DIURNO</b>	<b>Cursos científico-humanísticos</b>	Ciências e tecnologias
		Artes visuais
		Ciências sócio económicas
	<b>Cursos Profissionais</b>	Técnico de contabilidade
		Técnico de secretariado
		Técnico de Análise Laboratorial
		Técnicas de Mecatrónica
		Técnico de Energias Renováveis
		Técnico de Artes do espetáculo - interpretação
		Técnico de Interprete de Dança Contemporânea
		Técnico de Eletrónica Automação e Computadores
		Técnico de Gestão do Ambiente
	<b>Cursos de Aprendizagem (em parceria com o IEFP)</b>	Técnicas de Controlo de Qualidade Alimentar
Instalação de Sistemas Solares Térmicos 2		
<b>Cursos de Educação e Formação para jovens (CEF)</b>	Eletricista de Instalações (tipo 3)	
<b>ENSINO NOTURNO</b>	Ensino recorrente de nível secundário	Cursos Científico-humanísticos
	Cursos de educação e formação para adultos (EFA)	EFA Dupla Certificação: Instalação e manutenção de Sistemas Informáticos

**ANEXO 7**

## SEMANAS / ROTAÇÃO

Dados Semanais			N.º Professores / Dia / Hora			Notas
Período	Mês	Semana	5 Professores	4 Professores	3 Professores	
1º PERÍODO	Setembro	21 a 25	S 1	S 1	S 1	
		28 a 2	S 2	S 2	S 2	
	Outubro	5 a 9	S 3	S 3	S 3	<i>Feriado 5</i>
		12 a 16	S 4	S 4	S 1	
		19 a 23	S 5	S 1	S 2	
		26 a 30	S 1	S 2	S 3	
	Novembro	2 a 6	S 2	S 3	S 1	
		9 a 13	S 3	S 4	S 2	
		16 a 20	S 4	S 1	S 3	
		23 a 27	S 5	S 2	S 1	
	Dezembro	30 a 4	S 1	S 3	S 2	<i>Feriado 1</i>
		7 a 11	S 2	S 4	S 3	<i>Feriado 8</i>
14 a 18		S 3	S 1	S 1		
2º PERÍODO	Janeiro	4 a 8	S 4	S 2	S 2	
		11 a 15	S 5	S 3	S 3	
		18 a 22	S 1	S 4	S 1	
		25 a 29	S 2	S 1	S 2	
	Fevereiro	1 a 5	S 3	S 2	S 3	
		8 a 12	S 4	S 3	S 1	
		15 a 19	S 5	S 4	S 2	<i>Carnaval</i>
		22 a 26	S 1	S 1	S 3	
	Março	1 a 5	S 2	S 2	S 1	
		8 a 12	S 3	S 3	S 2	
		15 a 19	S 4	S 4	S 3	
		22 a 26	S 5	S 1	S 1	
3º PERÍODO	Abril	12 a 16	S 1	S 2	S 2	
		19 a 23	S 2	S 3	S 3	
		26 a 30	S 3	S 4	S 1	
	Maio	3 a 7	S 4	S 1	S 2	
		10 a 14	S 5	S 2	S 3	
		17 a 21	S 1	S 3	S 1	
		24 a 28	S 2	S 4	S 2	
	Junho	31 a 4	S 3	S 1	S 3	<i>Feriado 3</i>
		7 a 11	S 4	S 2	S 1	<i>Feriado 10</i>
		14 a 18	S 5	S 3	S 2	
DEFINIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DOS ESPAÇOS POR HORAS COM 5 / 4 / 3 PROFESSORES		E 1	EXT 1 (FUT / ATL)	EXT 1 (FUT / ATL)	PAV (VOL / RAQ)	PAV (VOL / RAQ)
		E 2	PAV (VOL / RAQ)	PAV (VOL / RAQ)	EXT 1 (FUT / ATL)	GIN (GIN / DAN)
		E 3	EXT 2 (BAS / AND)	EXT 2 (BAS / AND)	GIN (GIN / DAN)	
		E 4	GIN (GIN / DAN)	GIN (GIN / DAN)		
		E 5	EXT 3 (ATL/PAT/OUT)			

HORAS	2ª FEIRA					3ª FEIRA					4ª FEIRA					5ª FEIRA					6ª FEIRA				
	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S5
08:15	E1	10F	/10L	12D	10D	11G	12G	10B	11M/L	10H	11C	/11J	100/11C	12B	11H	12P	10Q	12H	12H	12I	11O	12A	/11I	10A	
09:00	E2	11G	10F	/10L	12D	10D	10H	12G	11M/L	10B	11H	11C	/11J	100/11C	12B	11H	12P	10Q	12H	12I	10A	12A	/11I	10G	
09:00	E3	10D	11G	10F	/10L	12D	11M/L	10H	12G	10B	100/110	12B	11H	11C	/11J	100/11C	12B	12H	12I	10G	10A	12A	/11I	110	
09:45	E4	12D	10D	11G	10F	/10L	10B	11M/L	10H	12G	/11J	100/11C	12B	11H	11C	/11J	100/11C	12B	12P	10Q	10A	12A	/11I	110	
09:45	E5	/10L	12D	10D	11G	10F					/11J	100/11C	12B	11H	11C	/11J	100/11C	12B	12H	12I	12A	/11I	110		
10:05	E1	11N	10J	11P	12E		12I	10N	12R	12A	11G	12O	10L	12D	10F	11A	10B	12E	11N/10J	11M	10E	11J	10M/P	10I	
10:50	E2	12E	11N	10J	11P		12A	12I	10N	12R	10F	11G	12O	10L	12D	11N/10J	11F	12E	11N/10J	10I	11M	10E	11J	10M/P	
10:50	E3	11P	12E	11N	10J		12R	12A	12I	10N	12D	10F	11G	12O	10L	12E	11N/10J	11F	11A	10B	10M/P	10I	11M	10E	11J
10:50	E4	10J	11P	12E	11N		10N	12R	12A	12I	10L	12D	10F	11G	12O	10B	12E	11N/10J	11F	11A	10M/P	10I	11M	10E	11J
11:35	E5										12O	10L	12D	10F	11G	11A	10B	12E	11N/10J	11F	10M/P	10I	11M	10E	11J
11:45	E1	11D	12L	10C	11F		10I	/10Q	10E	11R	12H	10A	12Q	12F	11E	10G	11B	12G	11R/P	11H	12F	11Q	100	12C	
12:30	E2	11F	11D	12L	10C		12H	10I	/10Q	10E	11R	10G	12Q	12F	11E	11E	10D	12G	11R/P	12C	11H	12F	11Q	100	
12:30	E3	10C	11F	11D	12L		11R	12H	10I	/10Q	10E	11E	10G	12Q	12F	12G	11B	12G	11R/P	100	12C	11H	12F	11Q	100
12:30	E4	12L	10C	11F	11D		10E	11R	12H	10I	12F	11E	10G	12Q	12F	10D	12G	11R/P	11Q	11Q	100	12C	11H	12F	11Q
13:15	E5						/10Q	10E	11R	12H	12Q	12Q	11E	10G	12Q	11B	10D	12G	11R/P	12F	11Q	100	12C	11H	
14:40	E1																								
15:25	E2	11E	12N	11A			11I	10P	11B							11D						11C			
15:25	E3	11A	11E	12N			11B	11I	10P																
15:25	E4	12N	11A	11E			10P	11B	11I							10C									
16:10	E5																								
16:25	E1	12J	12B	12M	11Q/_																				
17:10	E2	11Q/_	12J	12B	12M		12J	/10M	12C																
17:10	E3	12M	11Q/_	12J	12B		12C	12J	/10M																
17:10	E4	12B	12M	11Q/_	12J		/10M	12C	12J																
17:55	E5																								

BM	CA	DB	DQ	EC	JS	LP	MD	NF	PA	RS	SC	TG

E1	E2	E3	E4	E5
EXT 1	PAV	EXT 2	GIN	EXT 3
FUT / ATL	VOL / RAQ	BAS / AND	GIN / DAN	ATL/PAT/OUT

## ANEXO 8



**ROULEMENT Installações de Educação Física  
Ano Lectivo 2011/2012**

	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
	1ª R	2ª R	3ª R	1ª R	2ª R	3ª R	1ª R	2ª R	3ª R	1ª R	2ª R	3ª R	1ª R	2ª R	3ª R
E1	CEF 5	11º AEDC	12º 3º	12º 1º 12º 4º	10º 5º	10º 4º	PCONT 2º PSEC 2º	PIE 3º PMEC 3º	10º AEDC						
E2	12º 3º	CEF 5	11º AEDC	10º 4º	12º 1º 12º 4º	10º 5º	10º AEDC	PCONT 2º PSEC 2º	PIE 3º PMEC 3º	10º 1º		10º 1º	10º AEDC		10º AEDC
E3	11º AEDC	12º 3º	CEF 5	10º 5º	10º 4º	12º 1º 12º 4º	10º AEDC	PCONT 2º PSEC 2º	PIE 3º PMEC 3º	10º 1º			10º AEDC		
E1	CEF 5	11º AEDC	12º 3º	12º 1º 12º 4º	10º 5º	10º 4º	PCONT 2º PSEC 2º	PIE 3º PMEC 3º	10º AEDC	CEF 3 B	10º 1º				10º AEDC
E2	12º 3º	CEF 5	11º AEDC	10º 4º	12º 1º 12º 4º	10º 5º	10º AEDC	PCONT 2º PSEC 2º	PIE 3º PMEC 3º			10º 1º	10º AEDC		
E3	11º AEDC	12º 3º	CEF 5	10º 5º	10º 4º	12º 1º 12º 4º	10º AEDC	PCONT 2º PSEC 2º	PIE 3º PMEC 3º	10º 1º			10º AEDC		
E1	PIDC 3º PCONT 3º	PMEC 1º B	PSEC 1º	12º 2º 12º AEDC	PMEC 2º	10º 2º	PIDC 1º	12º 3º	PMEC 1º A	12º 1º 12º 4º	10º 3º	11º 2º	12º 2º 12º AEDC		11º 3º
E2	PSEC 1º	PIDC 3º PCONT 3º	PMEC 1º B	10º 2º	12º 2º 12º AEDC	PMEC 2º	PMEC 1º A	PIDC 1º	12º 3º	11º 2º	12º 1º 12º 4º	10º 3º	11º 3º	12º 2º 12º AEDC	
E3	PMEC 1º B	PSEC 1º	PIDC 3º PCONT 3º	PMEC 2º	10º 2º	12º 2º 12º AEDC	PMEC 1º A	PIDC 1º	PMEC 1º A	10º 3º	11º 2º	12º 1º 12º 4º	11º 3º	12º 2º 12º AEDC	
E1	PIDC 3º PCONT 3º	PMEC 1º B	PSEC 1º	12º 2º 12º AEDC	PMEC 2º	10º 2º	PIDC 1º	12º 3º	PMEC 1º A	12º 1º 12º 4º	10º 3º	11º 2º	12º 2º 12º AEDC		11º 3º
E2	PSEC 1º	PIDC 3º PCONT 3º	PMEC 1º B	10º 2º	12º 2º 12º AEDC	PMEC 2º	PMEC 1º A	PIDC 1º	12º 3º	11º 2º	12º 1º 12º 4º	10º 3º	11º 3º	12º 2º 12º AEDC	
E3	PMEC 1º B	PSEC 1º	PIDC 3º PCONT 3º	PMEC 2º	10º 2º	12º 2º 12º AEDC	PMEC 1º A	PIDC 1º	12º 3º	10º 3º	11º 2º	12º 1º 12º 4º	11º 3º	12º 2º 12º AEDC	
E1	PAL 2º	CEF 3 A	PER 3º		10º 1º	11º 4º	11º 3º		PREC 3º	11º 1º	11º AEDC	11º 4º	PER 2º		10º 2º
E2	PER 3º	PAL 2º	CEF 3 A	11º 4º		10º 1º	PREC 3º	11º 3º		11º 4º	11º 1º	11º AEDC	PER 2º		
E3	CEF 3 A	PER 3º	PAL 2º	10º 1º	11º 4º			PREC 3º	11º 3º	11º AEDC	11º 4º	11º 1º	10º 2º		PER 2º
E1	PAL 2º	CEF 3 A	PER 3º		10º 1º	11º 4º	11º 3º		PREC 3º	11º 1º	11º AEDC	11º 4º	PER 2º		10º 2º
E2	PER 3º	PAL 2º	CEF 3 A	11º 4º		10º 1º	PREC 3º	11º 3º		11º 4º	11º 1º	11º AEDC	PER 2º		
E3	CEF 3 A	PER 3º	PAL 2º	10º 1º	11º 4º			PREC 3º	11º 3º	11º AEDC	11º 4º	11º 1º	10º 2º		PER 2º

## ANEXO 9















**ANEXO 10**

**Turma:** **Grelha de Avaliação - Atletismo (Salto em Comprimento)**

Nº	I				E					A					
	Nomes	I <sub>1</sub>	I <sub>2</sub>	I <sub>3</sub>	I <sub>4</sub>	E <sub>1</sub>	E <sub>2</sub>	E <sub>3</sub>	E <sub>4</sub>	A <sub>1</sub>	A <sub>2</sub>	A <sub>3</sub>	A <sub>4</sub>	A <sub>5</sub>	Nível
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															

**Legenda:** S - Faz N - Não faz

<b>Turma:</b>		<b>Grelha de Avaliação - Atletismo (Salto em Altura)</b>													
<b>I</b>		<b>E</b>											<b>A</b>		
1. Efectua a corrida com curva na parte final; 2. Efectua a técnica Fosbury Flop; 3. Recepção de costas no colchão, com braços afastados lateralmente.		1. Efectua a corrida, aumentando a velocidade na entrada da curva, inclinando o tronco para o interior desta; 2. Acompanha a impulsão enérgica com a elevação activa dos ombros e braços; 3. Puxa energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em L) na fase descendente do voo.													
Nº	Nomes	I <sub>1</sub>	I <sub>2</sub>	I <sub>3</sub>	E <sub>1</sub>	E <sub>2</sub>	E <sub>3</sub>	E <sub>4</sub>	E <sub>5</sub>	A <sub>1</sub>	A <sub>2</sub>	A <sub>3</sub>	A <sub>4</sub>	A <sub>5</sub>	Nível
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															

**Legenda:** S - Faz N - Não faz



**Turma:**

**Grelha de Avaliação - Basquetebol**

- I**  
**Em exercício crítico**
1. Dribla olhando para frente.
  2. Faz mudança de direcção, mudando de mão.
  3. Lança na passada, com dois passos, elevando a perna livre.
  4. Passa e corta: passa a um colega, recebe a bola com as duas mãos em movimento para o cesto.
  5. Executa lançamento parado com uma mão.

- E**  
**Em situação de 3x3**
1. Desmarca-se oportunamente para abrir linha de passe e se não receber corta para o cesto.
  2. Encadeia drible com mudanças de direcção, progredindo para o cesto.
  3. Se estiver em situação de vantagem lança parado ou na passada.
  4. Enquadra-se defensivamente para recuperar a bola.
  5. Dificulta o drible, o passo e o lançamento colocando-se em posição defensiva.

- A**  
**Em situação de 5x5**
1. Opta pela forma mais rápida de progressão.
  2. Ocupa o espaço ofensivo de forma equilibrada em 5x5 aberto.
  3. Explora situações de 2x1 e 3x2 para finalização rápida.
  4. Recupera rapidamente após lançamento falhado e assume posição defensiva básica.
  5. Fecha as linhas de passe ao jogador sem bola.

Nº	Nomes	I <sub>1</sub>	I <sub>2</sub>	I <sub>3</sub>	I <sub>4</sub>	I <sub>5</sub>	E <sub>1</sub>	E <sub>2</sub>	E <sub>3</sub>	E <sub>4</sub>	E <sub>5</sub>	A <sub>1</sub>	A <sub>2</sub>	A <sub>3</sub>	A <sub>4</sub>	A <sub>5</sub>	Nível
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	

**Legenda:** S -Sim N -Não





**ANEXO 11**

Nº aula	Modalidade	Conteúdo
1,2	Apresentação	Apresentação
3,4	Aptidão Física	Aplicação da Bateria de Testes de Fitnessgram
5,6	Aptidão Física	Aplicação da Bateria Teste de Fitnessgram (cont.)
7,8	Voleibol Badminton	Avaliação Inicial de Voleibol Avaliação Inicial de Badminton
9,10	Basquetebol	Avaliação Inicial de Basquetebol.
11,12	Basquetebol	Manuseamento e domínio da bola; Lançamento na passada. Lançamento em apoio.
13,14	Atletismo Futebol	Avaliação Inicial de Futebol Avaliação Inicial de Atletismo
15,16	Basquetebol	Revisão dos gestos técnicos básicos (passe, lançamento passada e apoio, posição base defensiva). Transição ofensiva e ocupação do espaço ofensivo.
17,18	Voleibol Condição Física	Posicionamento Base. Passe e Manchete. Preparação física.
19,20	Atletismo Condição Física	Salto em comprimento, velocidade Treino de resistência

Nº aula	Modalidade	Conteúdo
21,22	Voleibol	Enquadramento espaço – temporal Passe e manchete (continuação)
23,24	Badminton	Lob, Clear
25,26	Futebol	Condução de bola, remate. Jogo condicionado
27,28	Voleibol	Continuação do sumário da aula anterior. Introdução ao serviço por baixo.
29,30	Voleibol	Introdução do sistema de jogo 4 x 4
31,32	Dança Condição Física	Introdução à Dança Merengue Desenvolvimento da força superior e média
33,34	Atletismo	Corrida de velocidade e resistência
35,36	Voleibol Basquetebol	Revisão dos conteúdos abordados até ao momento. Lançamento na passada. Passe de peito e picado.
37,38	Voleibol Dança	Jogo 4x4 Merengue em line dance
39,40	Atletismo Condição Física	Salto em Comprimento: corrida de balanço, chamada. Velocidade.; técnica de corrida Desenvolvimento da resistência
41,42	Dança	Merengue a pares
43,44	Voleibol	Jogo 6x6
45,46	Voleibol Dança	Avaliação Final de Voleibol Consolidação da coreografia a pares
47,48	Dança	Avaliação Final de Dança
49,50	Basquetebol Atletismo	Avaliação Final de Basquetebol e Atletismo
51,52	Auto e hetero-avaliação	Divulgação das propostas de classificação para o 1º Período
53,54	Participação nas actividades final período	Torneios, outras actividades

Nº aula	Modalidade	Conteúdo
55,56	Basquetebol	Drible de progressão e de protecção; Contra – ataque e ocupação dos corredores de transição; Lançamento em apoio e ressalto.
57,58	Ténis	Avaliação Inicial de Ténis
59,60	Condição Física	Desenvolvimento da resistência, desenvolvimento da força média
61,62	Voleibol Condição Física	Passo, manchete, serviço. Desenvolvimento da resistência
63,64	Dança Futebol	Rumba Quadrada: passo básico Passo e recepção. Jogo condicionado
65,66	Dança Voleibol	Rumba Quadrada: passo progressivo Jogo 6X6
67,68	Actividades Físicas, Contextos e Saúde	Organização da turma em grupos de trabalho e distribuição dos temas
69,70	Voleibol	Serviço, recepção ao serviço. Funções do passador Jogo 6X6
71,72	Condição Física	Desenvolvimento da força média e superior. Exercícios de flexibilidade
73,74	Ténis	Pega da raquete, batimento de direita
75,76	Futebol	Condução de bola, remate. Contenção e equilíbrio defensivo. Jogo condicionado
77,78	Basquetebol	Drible, lançamento na passada. Passo e corte, defesa HXH.
79,80	Voleibol Dança	Serviço por baixo, recepção ao serviço, Jogo condicionado Rumba Quadrada: Volta circular
81,82	Voleibol Condição Física	Serviço por baixo, recepção ao serviço. Passo e manchete Desenvolvimento da resistência

## PLANEAMENTO CEF FC

Ano Lectivo 2010/2011

Nº aula	Modalidade	Conteúdo
83,84	Voleibol Dança	Jogo 4x4 Rumba Quadrada: volta e contravolta, criação de uma coreografia a pares com os passo ensinados
85,86	Voleibol	Revisão dos conteúdos abordados, Jogo 6x6
87,88	Condição Física	Desenvolvimento da resistência, força superior e média
89,90	Basquetebol	Jogo 3x3
91,92	Basquetebol	Criss-cross- passe, drible, lançamento na passada. Jogo 5x5.
93,94	Futebol	Jogo 5x5
95,96	Basquetebol	Passo e corte, defesa HXH, drible lançamento na passada e em apoio. Jogo 3x3
97,98	Condição Física	Aplicação da bateria de testes Fitnessgram
99,100	Ténis	Batimento de direita, batimento de esquerda. Jogo de singulares condicionado e em campo reduzido
101,102	Actividades Físicas, Contextos e Saúde	Apresentação dos trabalhos
103,104	Voleibol	Avaliação Final
105,106	Ténis Dança	Jogo de pares Avaliação Final
107,108	Ténis	Avaliação Final
109,110	Voleibol	Jogo formal 6x6.
111,112	Futebol	Avaliação Final
113,114	Voleibol	Avaliação Final
115,116	Basquetebol	Avaliação Final

Nº aula	Modalidade	Conteúdo
117,118	Actividades Físicas, Contextos e Saúde	Teste escrito
119,120	Auto e hetero-avaliação	Divulgação das propostas de classificação



# PLANEAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

10º ANO TURMA T

## Calendário Escolar 2008/2009

2008/09	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Segunda	1			1						1
Terça	2			módulo 4						2
Quarta	3	1		3	25			1		3
Quinta	4	módulo 8 módulo 16		módulo 4	1			2		4
Sexta	5	3		5	2			3	1	5
Sábado	6	4	1	6	3			4	2	6
Domingo	7	5	2	7	4	1	1	5	3	7
Segunda	8	6	3	8	5	2	2	6	4	8
Terça	9	módulo 1	módulo 1	módulo 1	módulo 5	módulo 5	módulo 16	7	5	11º/12º 9
Quarta	10	8	5	10	7	4	4	8	6	10
Quinta	Início 11	módulo 3 módulo 1	módulo 3 módulo 1	módulo 3	módulo 8	módulo 8 módulo 16	módulo 16	9	7	11
Sexta	Dia do Diploma	10	Fim Intercalare	12	9	6	6	10	8	12
Sábado	13	11	8	13	10	7	7	11	9	13
Domingo	14	12	9	14	11	8	8	12	10	14
Segunda	15	13	10	15	12	9		13	11	15
Terça	16	módulo 2	módulo 2	módulo 4	módulo 3	módulo 3	módulo 3	módulo 7	12	16
Quarta	17	15	12	17	14	11	11	15	13	17
Quinta	módulo 16 módulo 3	módulo 16 módulo 8	módulo 16 módulo 8	módulo 16 módulo 4	módulo 3 módulo 1	módulo 3 módulo 1	módulo 3	módulo 8	14	18
Sexta	19	17	14	19	16	13	13	17	15	fim 10º 19
Sábado	20	18	15	20	17	14	14	18	16	20
Domingo	21	19	16	21	18	15	15	19	17	21
Segunda	22	20	17	22	19	16	16	20	18	22
Terça	módulo 4	módulo 4	módulo 16	23	módulo 5	módulo 5	módulo 8	módulo 1	19	23
Quarta	24	22	19	24	21	18	18	22	20	24
Quinta	módulo 4 módulo 2	módulo 2 módulo 4	módulo 16	25	módulo 16 módulo 8	módulo 16 módulo 8	módulo 8	módulo 1	21	25
Sexta	26	24	21	26	23	20	20	24	22	26
Sábado	27	25	22	27	24	21	21	25	23	27
Domingo	28	26	23	28	25	22	22	26	24	28
Segunda	29	27	24	29		23	23	27	25	29
Terça	módulo 3	módulo 2	módulo 3	30	módulo 7	Carnaval 24	módulo 8	módulo 7	26	30
Quarta		29	26	31	28	25	25	29	27	
Quinta		módulo 8 módulo 16	módulo 8	módulo 3	módulo 16 módulo 4	módulo 4	módulo 11	módulo 8	28	
Sexta		31	28		30	27	módulo 11		29	
Sábado			29		31	28	módulo 11		30	
Domingo			30				29		31	
Segunda							30			
Terça							31			
Interrupção de actividades lectivas			Sáb, Dom			Feriados		Avaliações		
semana fitnessgram			avaliação final			Módulo 1-Badminton; Módulo 2- Dança II; Módulo 3 -Voleibol				
Módulo 4-Ginástica; Módulo 5- Conhecimentos; Módulo 7- Dança II; Módulo 8- Andebol/Futebol; Módulo 11- Actividades Explor. Natureza;										
Módulo 16- Condição Física										

Curso Profissional de Mecatrónica  
Disciplina: Educação Física  
Turma: P MEC 3  
Ano Letivo: 2012/2013

Período	Conteúdos Programados
1º, 2º e 3º P	<p style="text-align: center;"><b>MÓDULO 3</b></p> <p><b>Voleibol</b>  <b>Exercícios que permitam ao aluno adquirir as seguintes competências:</b>  Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil recepção.  Recebe o serviço em manchete, amortecendo a bola e enviando-a (por alto) ao companheiro em situação de passador, de modo a que este possa escolher e realizar o passe, o remate ou amorti, de acordo com o posicionamento da outra equipa.  Na situação de passador, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro de modo a facilitar-lhe a finalização ou finalizar com passe colocado, remate ou amorti se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa),  Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, passa colocado ou faz amorti, para um espaço vazio, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajectória da bola.  Ao remate da sua equipa, se é o jogador mais avançado, aproxima-se da posição do jogador que finalizou, assumindo uma atitude defensiva, colaborando com os companheiros na protecção ao ataque.  Na defesa (próximo da zona da queda da bola), avisa os companheiros e posiciona-se para, de acordo com a trajectória da bola, executar um passe ou manchete, dando continuidade às acções da sua equipa.  Ao ataque da equipa adversária (em remate), executa o bloco individual, procurando impedir que a bola transponha a rede para o seu campo, coordenando o tempo de salto com o tempo de remate do adversário.  Durante o bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva protegendo a acção do companheiro, de acordo com a sua posição e o local do remate.  Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) serviço por baixo e b) serviço por cima, c) passe alto de frente e d) de costas, e) remate, f) manchete (defesa alta e baixa), g) bloco, h) deslocamentos e posições i) ofensiva e j) defensiva básicas.</p> <p><b>Basquetebol</b>  <b>Exercícios que permitam ao aluno adquirir as seguintes competências:</b>  Na reposição da bola em jogo ou na recuperação da bola pela sua equipa no seu meio-campo defensivo:  Desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (ocupação racional do espaço de jogo) da sua equipa e finalização rápida, em vantagem numérica e/ou posicional.  Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão:  Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva.  Após passe, desmarca-se, garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo.  Dribla, progredindo rapidamente pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto ou, na impossibilidade de o fazer, e se não tem linha de passe imediata, procura, enquanto dribla, uma linha de passe que aproxime a bola do cesto.  Explora situações de 3 x 2 ou 2 x 1, conjugando as suas acções com a dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe ou drible consoante a posição dos defesas e utilizando a técnica de lançamento mais adequada à situação.  Se a equipa não finaliza rapidamente, tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos, dando continuidade às acções ofensivas da sua equipa:  Sem posse de bola, conforme a posição dos companheiros e dos defesas e segundo o critério de maior ofensividade, desmarca-se abrindo linhas de passe:  - nos espaços aclarados pelas movimentações dos companheiros,  - em corte, para a bola ou para o cesto,  - aclarando em movimento rápido.  Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça:  Desenquadra o seu adversário directo (1 x 1) para finalizar e, na impossibilidade de o fazer, mantém o drible ou passa a um companheiro em corte em posição mais ofensiva.  Se a penetração em drible é interrompida pela acção de um defesa, e não tem condições favoráveis ao lançamento,</p>

passa rápido e oportunamente a um companheiro.

Após passe, corta para o cesto para abrir nova linha de passe, repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola durante o seu movimento.

Participa activamente no ressalto ofensivo, sempre que há lançamento, procurando recuperar a bola. Se a recupera, lança novamente se tem condição favorável, ou passa a um companheiro desmarcado para finalizar ou dar continuidade às acções ofensivas da sua equipa. Logo que perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, dirigindo-se de imediato ao seu adversário directo, colocando-se entre a linha da bola e o cesto, procurando recuperar a posse da bola ou dificultar as acções ofensivas:

Na defesa do jogador com bola, coloca-se entre a bola e o cesto

(enquadra-se), dificultando o passe, o drible e o lançamento.

Se é ultrapassado pelo jogador em drible, recupera o

enquadramento defensivo.

4.3.3 - Na defesa do jogador sem bola, procura interceptar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola.

Se o companheiro é ultrapassado pelo seu adversário directo, ajuda-o tentando dificultar a acção ofensiva do atacante (entreaajuda).

Ao lançamento, coloca-se entre o adversário directo e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no ressalto defensivo.

Realiza com correcção e oportunidade *no jogo e em exercícios-critério*, as acções: a) drible, b) passe-recepção, c) lançamento, d) ressalto, e) fintas, f) enquadramento ofensivo, g) posição básica defensiva, h) enquadramento defensivo, e ainda i) deslizamento e j) sobremarcação.

## MÓDULO 6

Exercícios que permitam ao aluno adquirir as seguintes competências:

**Ginástica II:**

Solo:

**Nível Elementar** - O aluno: *Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.*

*Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:*

1. **Cambalhota à frente**, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direcção do ponto de partida.
2. **Cambalhota à frente saltada**, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
3. **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direcção do ponto de partida.
4. **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.
5. **Roda**, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida.
6. **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.
7. **Posições de flexibilidade** à sua escolha, com acentuada amplitude (**ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.**).
8. **Salto, voltas e afundos** em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

Aparelhos:

**Nível Elementar** - O aluno:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. No *plinto*, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (*reuther ou sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
  - 2.1. **Salto de eixo (plinto transversal)**, realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.
  - 2.2. **Salto de eixo (no plinto longitudinal)**, com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).
  - 2.3. **Salto entre-mãos (plinto transversal)**, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros,

transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.

3. No *minitrampolim*, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
  - 3.1. **Salto em extensão (vela)**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
  - 3.2. **Salto engrupado**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
  - 3.3. **Piruetta vertical** após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.
  - 3.4. **Carpa de pernas afastadas**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.
  - 3.5.  $\frac{3}{4}$  **de Mortal à frente engrupado**, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.
  - 3.6.  $\frac{1}{4}$  **de Mortal à retaguarda**, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.
4. Na *trave baixa*, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:
  - 4.1. **Entrada a um pé**, com chamada do outro pé (utilizando, se necessário, o trampolim *reuther ou sueco*).
  - 4.2. **Marcha na ponta dos pés**, à frente e atrás.
  - 4.3. **Meia volta**, com balanço de uma perna.
  - 4.4. **Salto a pés juntos**, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.
  - 4.5. **Avião**, mantendo o equilíbrio.
  - 4.6. **Saída em salto em extensão com meia piruetta**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adoptar a posição de sentido.
5. Na *barra fixa*, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma **sequência** que integre:
  - 5.1. **Subida de frente** com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda).
  - 5.2. **Meia volta em apoio**, com passagem alternada das pernas estendidas.
  - 5.3. **Rolamento à frente** com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando correctamente os movimentos de fecho e abertura.
  - 5.4. **Saída à frente**, com movimento de báscula da bacia e forte extensão dos braços, para recepção no colchão em condições de adoptar a posição de sentido.

Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

2. Compreende e desempenha correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. Conhece e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.

Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:

- 5.1. **Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição** e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o **volante que se encontra em prancha dorsal**, com o corpo em extensão.
- 5.2. **Dois bases, frente a frente, em posição de afundo** com um dos joelhos em contacto, segurando o **volante** nos gémeos que **realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases** junto aos seus joelhos.
- 5.3. **Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés**, sustentam o **volante em pino sobre as suas coxas**, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
- 5.4. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efectua

um voo, mantendo a mesma posição, para recepção equilibrada nos braços dos bases.

## MÓDULO 9

### Natação:

Exercícios que permitam ao aluno:

Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:

- Coordenar e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e braços (percursos aquáticos à superfície e em profundidade, várias situações de equilíbrio com mudanças de direcção e posição).
- Coordenar os modos de respiração das técnicas crol e costas com os movimentos propulsivos.
- Deslocar-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação de braços e pernas.
- Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda), fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajectória oblíqua, mantendo o corpo em extensão.

## MÓDULO 11

### Dança

Exercícios que permitam ao aluno adquirir as seguintes competências:

Em situação de *exercitação individual, a par ou em pequenos grupos*, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada:

Sequências de saltos no mesmo lugar, variando os apoios (dois/dois, um/dois, dois/um, um/um), mantendo a figura definida na partida, durante a fase de voo e na recepção, impulsionando-se e amortecendo a queda correctamente. Sequências de voltas, no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio (1/2 ponta), dominando o corpo nas fases de preparação (torção), na rotação propriamente dita e na fase final (desaceleração e travagem).

Sequências de passos nas acções características (deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc.), combinados com voltas, saltos (e outros deslocamentos) e poses.

Sequências de saltos (alternando os apoios como em 3.1), nas diferentes direcções e sentidos definidos pela sua orientação própria e variando a amplitude, as figuras definidas à partida e o número de repetições, impulsionando e amortecendo correctamente.

Sequências de voltas, idênticas a 3.2, aumentando a amplitude (volume definido pela perna e pelos membros superiores) e o número de voltas, variando a distância e a posição dos segmentos corporais em relação ao eixo de rotação.

Em situação de *exploração do movimento em grupo*, com ambiente musical adequado ao tema escolhido:

Combina habilidades referidas em 2, seguindo a evolução do grupo em linhas rectas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas).

Ajusta a sua acção para realizar alterações ou mudanças da formação, sugeridas pela dinâmica e pedagógica da música, evoluindo em toda a área.

Em situação de *exploração do movimento a pares e em trios*, de acordo com temas e ambiente musical escolhidos por si:

Movimenta-se livremente, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o(s) parceiro(s), conduzindo a sua acção, facilitando e esperando por ele, se necessário.

Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as mesmas acções com qualidades de movimento idênticas.

Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as acções inversas e contrárias e/ou com qualidades de movimento antagónicas (contração/relaxamento, extensão/flexão, salto/queda, etc.).

## MÓDULO 15

### APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS

1. Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na actualidade e ao longo dos tempos:

- identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
- reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos objectivos com que se realizam;
- distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.

Identificar fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição.

## MÓDULO 16

### Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas

Exercícios que permitam ao aluno adquirir as seguintes competências:

Corrida numa direcção e na oposta (Vai-Vem), percorrendo de cada vez uma distância de 20 m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).



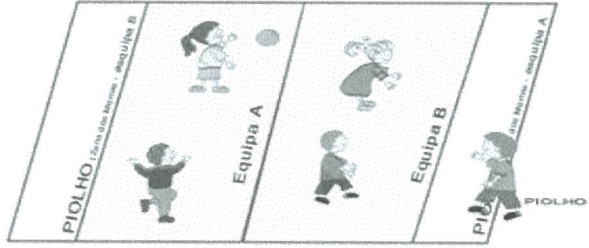
- ZSAF).

O maior número de flexões/extensões de braços, rápidas e bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas estendidos, suspendendo-se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

<p>Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seating-reach), alternadamente com uma e outra perna flectida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF).</p> <p>Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço.</p> <p>O maior número possível (até aos 75) de flexões do tronco (até ao limite definido), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores flectidos (140°), com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</p>
---

**ANEXO 12**

## Plano de Aula

Aula n.º: 91/92		Data: 13/05/2011	Ano: 10º	Turma: 4	
Professor: Joana Santos		N.º de Alunos: 24			
Sumário: Jogos tradicionais.					
Material: 1 bola de espuma, 4 piões, 4 sacas, pinos, argolas, 7 arcos, 3 malhas, 1 burro, 3 malhas do burro, giz, 4 cordas, 1 corda grande			Hora: 08:30- 10:00 Duração: 90´		Espaço: polidesportivo
Hora	T.P.	Descrição e Exposição Gráfica	Competências Operacionais/Estratégias		
<b>Parte Inicial</b>					
08:30	10´	1. Os alunos dirigem-se ao balneário para se equiparem adequadamente.	<p>1. Os alunos equipam-se.</p> <p>2. Controlo das presenças dos alunos. Esclarecer os alunos sobre as competências operacionais que irão decorrer na aula.</p> <p>3. fazem-se duas equipas, em número igual de elementos. Cada equipa selecciona um elemento para piolho.</p>		
08:40	5´	<p>2. Verificação das presenças. Exposição aos alunos dos conteúdos que irão ser abordados na aula.</p> 			
08:45	15´	<p><b>3. Aquecimento:</b></p> <p><b>Jogo do mata:</b> Separa-se o grupo em duas equipas (A e B) com o mesmo número de jogadores e divididas num campo igual ao que se vê na imagem. Cada equipa coloca-se no seu meio campo, excepto o «piolho» de cada uma que se coloca no «piolho», a «zona dos mortos» (na parte de trás da equipa adversária).</p> <p>Os jogadores de uma equipa vão trocando a bola entre o «piolho» e o seu campo, tentando cada equipa atingir com a bola («matar») todos os jogadores adversários.</p> <p>O jogo termina quando uma equipa conseguir «matar» todos os adversários.</p> 			

**Parte Principal**

09:00	45'	<p>4. fazem-se 4 equipas de 5 elementos. Alguns jogos serão realizados apenas por um dos elementos da equipa, outros serão jogados por todos os elementos. Cada jogo terá uma determinada pontuação já pré-estabelecida, como mostra o quadro da folha 3. A equipa que somar mais pontos, ganha.</p> <p><b>Jogo 1. Malha:</b> Joga um elemento de cada equipa. São colocados pinos no solo que os alunos tentarão derrubar com malhas. Cada equipa tem direito a 3 malhas.</p> <p><b>Jogo 2. Jogo da mosca:</b> joga um elemento de cada equipa. são colocados 3 pinos á distância de um palmo. O objectivo é passar os pinos, colocando um pé entre cada pino. O último a saltar é a “mosca” e onde este colocar o pé, após o ultimo salto, aí será colocado o 3º pino. Os alunos vão sendo eliminados à medida que não conseguirem passar os pinos. Ganha a equipa cujo elemento nunca seja eliminado</p> <p><b>Jogo 3. Jogo do burro.</b> Joga um elemento de cada equipa. Com um burro colocado a uma distância de 2 metros, um elemento de cada equipa, à vez, lança as malhas. Cada equipa terá direito a 3 malhas. A equipa que marcar mais pontos, ganha.</p> <p><b>Jogo 4. Jogo das cadeiras:</b> jogam dois elementos de cada equipa. São colocados arcos em circulo, um arco a menos que o nº de jogadores. Os alunos correm à volta dos arcos e ao sinal do professor colocam-se dentro de um arco. O aluno que ficar sem arco, sai. Ganha a equipa cujo elemento se coloque dentro do último arco.</p> <p><b>Jogo 5. Pião:</b> Joga um elemento de cada equipa. Lançam o pião para um circulo a giz marcado no solo. O pião que se mantiver a rodar dentro do circulo mais tempo, ganha</p> <p><b>Jogo 6. Corrida de sacas:</b> jogam todos os elementos da equipa e será realizado em estafeta. As equipas fazem uma fila atrás de um pino. O primeiro da fila coloca os MI dentro da saca e ao sinal de partida desloca-se até outro pino colocado a uma distância de 15-20 metros, contorna-o e regressa, entregando a saca ao próximo colega e assim sucessivamente até ao ultimo elemento da equipa fazer o percurso. Ganha a equipa que terminar primeiro a estafeta.</p> <p><b>Jogo 7. Jogo da corrida com a perna atada:</b> jogam dois elementos de cada equipa e é feita uma corrida entre todas as equipas. Os alunos que vão participar alinham aos pares na zona da partida. São atados os pés e os braços são colocados á volta dos ombros.</p> <p><b>Jogo 8. Jogo da tração à corda.</b> Todos contra todos. Todos os elementos da equipa jogam e as 4 equipas jogam umas contra as outras. A equipa com mais vitórias ganha.</p>	<p>4. os alunos da turma seleccionam os elementos que farão arte das suas equipas.</p> <p>as equipas seleccionam o elemento que fará cada jogo.</p> <p>Cada jogo terá uma pontuação pré estabelecida e as equipas vão sumando pontos. à medida que vão ganhando os jogos</p> <p>ganha a equipa que no final tenha sumado mais pontos</p>
-------	-----	---	--

**Parte Final**


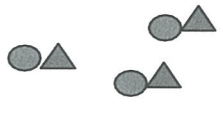
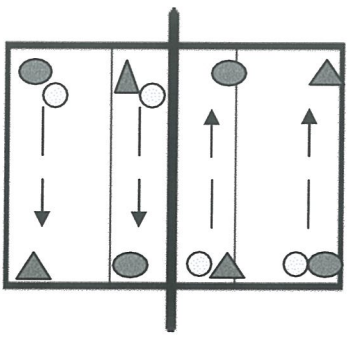
9:45	5'	10. Exercícios de alongamento.	<p>10. Retorno à calma: retornar aos níveis físico (sistemas cardíaco, respiratório, muscular, e articular) e emocional iniciais.</p> <p>10. Em grupo, à frente da professora, os alunos realizam os exercícios propostos.</p> <p>- Comando</p>
09:50	10'	11. Retorno aos balneários para desequipar e higiene pessoal.	
10:00		12. Final da Aula.	

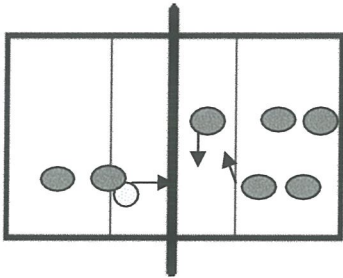
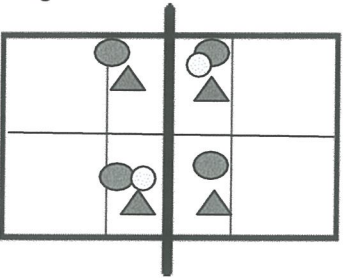


## Plano de Aula

Aula n.º: Data: 24/02/2011		Ano: 10º		Turma: CEF FC			
Professor: Joana Santos		N.º de Alunos: 9					
<b>Competências Específicas:</b> Dança: aprender o passo básico da Rumba Quadrada. Voleibol: Consolidação dos gestos técnicos passe de dedos, manchete, serviço por baixo e por cima, recepção do serviço, bem como situações táticas que permitam em jogo a realização dos desejáveis 3 toques.				<b>Sumário:</b> Dança Rumba Quadrada e Voleibol			
<b>Material:</b> Bolas de Voleibol (5), pinos(12), rede de voleibol, rádio, tapetes/colchões (9)				<b>Hora:</b> 08:30- 10:00 <b>Duração:</b> 90´		<b>Espaço:</b> E2- Campo de baixo	
<b>Observações:</b> Os alunos que não realizarem a aula terão de auxiliar a professora na montagem, distribuição e arrumação do material e desempenhar a função de árbitro caso seja necessário.							
Hora	T.P.	Descrição e Exposição Gráfica	Competências Operacionais	Estratégias / Estilos de Ensino			
<b>Parte Inicial</b>							
08:30	10´	1. Os alunos dirigem-se ao balneário para se equiparem adequadamente.  Montagem da rede de Voleibol	1. Os alunos equipam-se.				
08:40	5´	2. Verificação das presenças. Exposição aos alunos dos conteúdos que irão ser abordados na aula.  	2. Controlo das presenças dos alunos. Esclarecer os alunos sobre as competências operacionais que irão decorrer na aula.	2. Os alunos à frente da professora, dispostos em meia- lua, ouvem-na com atenção. - Comando.			
08:45	10´	3. <b>Aquecimento dinâmico e estático:</b>  <b>Mobilização articular e muscular, estática:</b> rotação: dos pés e pulsos, joelhos, bacia, ombros, pescoço, estiramento dos gêmeos, quadrícepetes e interiores da coxa.  <b>Mobilização geral dinâmica:</b> em corrida rodar membros superiores para frente e para trás, correr lateralmente, saltar a pés juntos, subir joelhos, calcanhares, skippings, sprints,	3. Em situação de exercício, activar os grupos musculares, articulações e o sistema cardiovascular, preparando os alunos para a actividade física da parte principal da aula, prevenindo lesões.	3. Os alunos realizam os exercícios propostos.  Atribuição da tarefa a um aluno.  - Comando/tarefa .			

Parte Principal

<p>08:55</p>	<p>15´</p>	<p><b>4. Dança Rumba Quadrada:</b> os alunos combinam quem será o seu par (rapaz com rapariga). De seguida divide-se a turma, ficando os rapazes de um lado e as raparigas do outro, em line-dance, com o professor no meio e irão aprender o passo básico da rumba-quadrada.</p>  <p><b>5.</b> Os alunos juntam-se a pares e treinam agora o passo aprendido anteriormente, frente a frente e de mãos dadas. Ao sinal do professor, trocam de par.</p> 	<p>4. Aprender o passo básico da rumba-quadrada, (quick, quick, slow) primeiro sozinhos, para depois serem capaz de dançar a pares.</p>	<p>4. Colocar os rapazes de um lado e as raparigas do outro e começar por ensinar o passo básico da Rumba-quadrada em line dance.</p> <p>Quando todos tiverem assimilado o passo, juntam-se a pares e vão trocando de par para que aqueles alunos que têm mais facilidade ajudem os alunos com maiores dificuldades.</p> <p>- Comando</p>
<p>9:10</p>	<p>10´</p>	<p><b>6. Voleibol:</b> Exercícios de consolidação de passe, manchete, serviço e recepção ao serviço: 2 a 2, frente a frente, os alunos realizam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passe de dedos:</li> <li>- manchete, em que uma lança a bola e o outro faz manchete, trocando ao fim de 10 manchetes</li> <li>-serviço: um realiza o serviço, o colega faz recepção, ficando este com a bola e fazendo agora o serviço</li> </ul> 	<p>6. Conseguir realizar o passe de dedos, colocando-se bem debaixo da bola contactando a bola em cima e à frente da testa, flectido MS e MI.</p> <p>Realizar a manchete contactando a bola nos antebraços, com braços esticados e tronco inclinado à frente, pernas flectidas. Critério de êxito fazer as 10 manchetes directamente para as mãos do colega sem que este precise de se deslocar.</p> <p>Realizar o serviço por baixo com a palma da mão aberta, imprimindo uma trajectória rectilínea à bola, projectando-a para a frente e para cima.</p> <p>Recepção ao serviço controlada.</p>	<p>6. <u>Para o passe de dedos:</u> começar por deixar a bola ressaltar no chão, obrigando o aluno a colocar-se debaixo da bola, realizar um passe para parar a bola, outro para passar, obrigando o aluno a flectir os MI e MS.</p> <p><u>Para a Manchete:</u> um lança a bola o outro faz manchete, permitindo assim um controlo maior na saída da bola</p> <p><u>Para o serviço:</u> os alunos mais avançados farão alternadamente serviço por baixo e por cima.</p> <p><u>Para a recepção:</u> agarrar a bola a seguir a fazer a recepção ao serviço, obrigando os alunos a uma recepção controlada e eficaz.</p> <p>- Comando /tarefa</p>

09:20	8´	<p>7. Na rede: 3 filas, uma fila com bola. O primeiro aluno da fila faz um passe por cima da rede para o colega da fila à sua frente do outro lado da rede. Daqui, o aluno recebe o passe e faz por sua vez um passe para o colega que está junto à rede (passador), este levanta a bola para que o colega realize remate ou um passe para o outro lado da rede. No final do exercício trocam de fila no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.</p> 	<p>7. Procurar manter sempre a bola no ar até terminar o exercício, fazendo com correção as recepções e os passes.</p>	<p>7. Quando o aluno recebe a bola vinda do outro lado da rede, direcciona-la para o passador.</p> <p>Como passador procurar elevar a bola, em passe, acima do nível da rede.</p> <p>No 3º toque, de preferência realizar remate, ou se este não for possível, colocar a bola em passe ou em manchete do outro lado da rede.</p>
9:28	10´	<p>8. Jogo 2X2</p> 	<p>8. Recebe o serviço de forma a ficar disponível para dar continuidade ao jogo;</p> <p>Após o serviço posiciona-se de forma a poder passar a bola ao colega;</p> <p>Após o segundo toque, posiciona-se de forma a finalizar o ataque.</p>	<p>8. O aluno que não recebe o serviço, desloca-se logo para a rede, para fazer de passador</p> <p>Como passador deve elevar a bola.</p> <p>Os alunos com dificuldade no serviço podem servir de dentro do campo.</p> <p>Equipas equilibradas no que respeita ao nível dos alunos.</p>
9:38	9´	<p>9. Exercícios de desenvolvimento da força superior e média: Um tapete para cada aluno, irão realizar segundo as indicações da professora abdominais, flexões e dorsais.</p>	<p>9. Desenvolvimento da força superior e média</p>	<p>9. Nas flexões de braços, os alunos com pouca força de braços podem colocar os joelhos no solo.</p> <p>- Comando</p>
<b>Parte Final</b>				
09:47	3´	<p>10. Exercícios de alongamento.</p> <p>Breve reflexão sobre as competências realizadas na aula e esclarecimento de dúvidas.</p>	<p>10. Retorno à calma: retornar aos níveis físico (sistemas cardíaco, respiratório, muscular, e articular) e emocional iniciais.</p>	<p>10. Em grupo, à frente da professora, os alunos realizam os exercícios propostos.</p> <p>- Comando</p>
09:50	10´	<p>11. Retorno aos balneários para desequipar e higiene pessoal.</p>		
10:00		<p>12. Final da Aula.</p>		

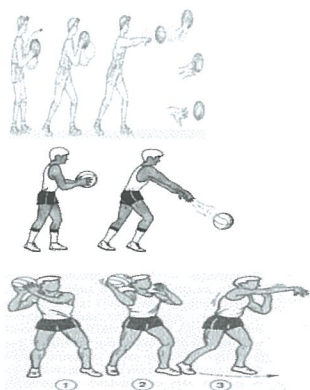
## Plano de Aula

Aula n.º: 91/92 Data: 24/03/2011				Ano: 10º	Turma: CEF FC	
Professor: Joana Santos		N.º de Alunos: 9				
<b>Competências Específicas:</b> Consolidação dos gestos técnicos passe de peito, picado e de ombro, drible de progressão, lançamento na passada e desmarcação.				<b>Sumário:</b> Basquetebol: passe, drible e lançamento na passada, passe e corte.		
<b>Material:</b> Bolas de Basquetebol (9), pinos, coletes.				<b>Hora:</b> 08:30- 10:00 <b>Duração:</b> 90´		<b>Espaço:</b> E2- Campo de cima
<b>Observações:</b> Os alunos que não realizarem a aula terão de auxiliar a professora na montagem, distribuição e arrumação do material e desempenhar a função de árbitro caso seja necessário.						
Hora	T.P.	Descrição e Exposição Gráfica	Competências Operacionais	Estratégias / Estilos de Ensino		
<b>Parte Inicial</b>						
08:30	10´	1. Os alunos dirigem-se ao balneário para se equiparem adequadamente.  Montagem da rede de Voleibol	1. Os alunos equipam-se.			
08:40	5´	2. Verificação das presenças. Exposição aos alunos dos conteúdos que irão ser abordados na aula.  	2. Controlo das presenças dos alunos. Esclarecer os alunos sobre as competências operacionais que irão decorrer na aula.	2. Os alunos à frente da professora, dispostos em meia-lua, ouvem-na com atenção. - Comando.		
08:45	10´	3. <b>Aquecimento dinâmico e estático:</b>  <b>Mobilização articular e muscular, estática:</b> rotação: dos pés e pulsos, joelhos, bacia, ombros, pescoço, estiramento dos gémeos, quadrícepetes e interiores da coxa.  <b>Mobilização geral dinâmica:</b> em corrida rodar membros superiores para frente e para trás, correr lateralmente, saltar a pés juntos, subir joelhos, calcanhares, skippings, sprints,	3. Em situação de exercício, activar os grupos musculares, articulações e o sistema cardiovascular, preparando os alunos para a actividade física da parte principal da aula, prevenindo lesões.	3. Os alunos realizam os exercícios propostos.  Atribuição da tarefa a um aluno.  - Comando/tarefa .		

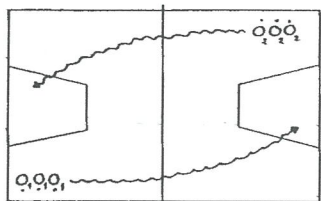
Parte Principal

08:55

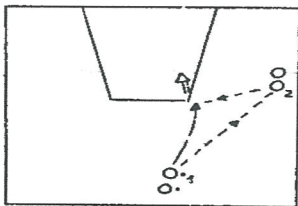
**4. Exercício de passe:** 2 a 2, com uma bola, treinam os diferentes tipos de passe: de peito, picado e de ombro.



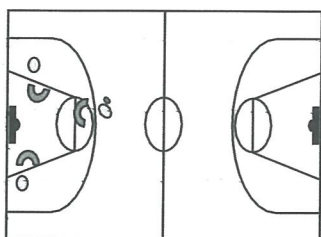
**5. Exercício de drible e lançamento na passada e em apoio do lado direito e esquerdo:** os alunos arrancam da sua fila em drible de progressão pelo corredor lateral, tentando imprimir velocidade ao seu deslocamento, terminando na tabela oposta em lançamento na passada.



**6. Exercício de passe e corte:** Os alunos distribuem-se por duas colunas, face a uma tabela; numa das colunas, cada jogador tem uma bola e passa-a ao colega da outra coluna e corta para o cesto, o jogador da coluna sem bola, recebe o passe e devolve para o jogador em movimento, que por sua vez recebe e lança na passada.



**7. Jogo 3x3, meio campo ou 4x4, campo inteiro.**



**4. passe de peito:**

- A bola é empurrada na parte final, através de uma rápida rotação dos pulsos para fora
- Direccionar a bola à altura do peito do colega.

**Passe picado:**

- Extensão dos membros superiores para baixo e para a frente, impelindo a bola para o solo
- Rotação externa dos pulsos na fase final do movimento

Ressalto da bola até à cintura do receptor.

**Passe de ombro:**

- Bola à altura do ombro
- Apoio contralateral ligeiramente avançado.
- Bola controlada pelos dedos da mão hábil, bem afastados e colocados por trás e por baixo.

**5. Driblar, olhando em frente sem perder o controlo da bola, altura do drible é aproximadamente ao nível da cintura. No lançamento, os dois apoios são realizados em dois tempos rítmicos, sendo o primeiro apoio executado com o pé mais distante do cesto**

Sequência dos apoios:

Lado direito:

direito/esquerdo/lançamento

Lado esquerdo :

esquerdo/direito/lançamento

Junto ao cesto existe uma impulsão vertical que é maximizada pela subida enérgica do joelho do lado da mão lançadora (mão contrária ao pé de chamada)

Flexão final do pulso do membro superior lançador.

**6. Assinalar onde quer que a bola lhe seja passada, (mão alvo), procurar realizar mudança de direcção aquando do corte.**

utilizar o passe picado ou passe de peito e passar a bola para onde o colega assinalou

**7. O jogador com posse de bola:**

- Enquadra-se com o cesto, realiza lançamento quando possível ou passa quando um companheiro tiver melhor posicionado. Quando não poder realizar nenhuma das acções anteriores deve progredir para o cesto utilizando o drible.

O atacante sem bola:

Deverá desmarcar-se através de fintas e mudanças de direcção de forma a garantir linhas de passe.

O defesa:

- Deverá assumir uma atitude defensiva em relação ao seu adversário directo, colocando-se entre a bola e o cesto.

4. Os alunos, colocados frente e frente, paralelamente às tabelas de basquetebol, a uma distância de 4-5 metros entre si, realizam os diferentes tipos de passe, consoante indicações da professora.

5. Alunos com uma bola cada um, colocados em duas filas, na lateral das tabelas e junto à linha final, arrancam em drible, fazendo lançamento na passada na tabela oposta. Recebem o ressalto e colocam-se no final da fila desta tabela. Na mesma disposição do exercício anterior, farão agora paragem a dois tempos, frente a um pino colocado no chão, fora do garrafão e lançarão em apoio.

6. Os alunos distribuem-se pelas duas colunas e realizam o exercício. No final do exercício, o aluno que realizou o lançamento recolhe a bola e regressam ambos às colunas, trocando de filas.

E.E.- Comando/tarefa

7. Equipas de 3 ou 4 alunos consoante o número de alunos a participar na aula. No caso de equipas de 3, farão jogo 3X3, em meio campo e ficará uma equipa de fora que trocará ao fim de 5'.

E.E. Descoberta orientada

35'

9: 30

15'

Parte Final

09:45	5´	10. Exercícios de alongamento. Breve reflexão sobre as competências realizadas na aula e esclarecimento de dúvidas.	10. Retorno à calma: retornar aos níveis físico (sistemas cardíaco, respiratório, muscular, e articular) e emocional iniciais.	10. Em grupo, à frente da professora, os alunos realizam os exercícios propostos. - Comando
09:50	10´	11. Retorno aos balneários para desequipar e higiene pessoal.		
10:00		12. Final da Aula.		

## ANEXO 13

# CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA - Cursos Científico-Humanísticos

$$\text{Nota Final (100\%)} = 75\% \text{ Área das Activid. Físicas} + 15\% \text{ Área dos Conhecimentos} + 10\% \text{ Área da Aptidão Física}$$

ÁREAS	%	0 20	PARÂMETROS	
Actividades Físicas	75%	15	Motores - 55% (11 val.)	Modalidades
			Sócio-Afectivos - 20% (4 val.)	Pontualidade (3%)/Assiduidade (3%)/Disciplina (6%)/Empenhamento (8%)
Conhecimentos	15%	3	Testes / Trabalhos	10% - 2 Valores
			Fichas /Questionamento	5% - 1 Valor
Aptidão Física	10%	2	Aptidão Aeróbia	Resistência
			Aptidão Muscular	Força, Resistência e Flexibilidade

**NOTA:** Sempre que não exista qualquer tipo de elementos de avaliação num parâmetro, a percentagem a ele referente deverá ser canalizada para os restantes parâmetros dentro da mesma área, ou inclusivamente para outra área.

PONTUALIDADE (3 %)			ASSIDUIDADE (3 %)		
3,0 %	0,6	0 atrasos	3,0 %	0,6	0 falta
2,5 %	0,5	1 atrasos	2,5 %	0,5	1 faltas
2,0 %	0,4	2 atrasos	2,0 %	0,4	2 faltas
1,5 %	0,3	3 atrasos	1,5 %	0,3	3 faltas
1,0 %	0,2	4 atrasos	1,0 %	0,2	4 faltas
0,0 %	0	mais de 4 atrasos	0,0 %	0	mais de 4 faltas

OU

PONTUALIDADE/ASSIDUIDADE (6 %)		
6,0 %	1,2	0 falta
5,0 %	1,0	1 faltas
4,0 %	0,8	2 faltas
3,0 %	0,6	3 faltas
2,0 %	0,4	4 faltas
1,0 %	0,2	5 faltas
0,0 %	0	mais de 5 faltas

DISCIPLINA (6 %)		
6 %	1,2	O aluno apresenta sempre comportamentos apropriados e contribui sempre para um bom clima de aula. Trata sempre os colegas, o professor e o material de uma forma bastante correcta. Em algumas situações até chama a atenção a colegas para atitudes ou palavras menos correctas.
5 %	1	O aluno apresenta comportamentos apropriados e contribui para um bom clima de aula. Trata os colegas, o professor e o material de uma forma correcta.
3 %	0,6	O aluno tem uma atitude passiva e raramente contribui para um bom clima de aula. Apesar de não ter atitudes incorrectas para com os colegas e professor, algumas vezes modifica ou pára as tarefas.
1,5 %	0,3	O aluno não coopera para o bom desenrolar da aula, nem para o clima de aula. Desobedece ao professor, modificando ou parando várias vezes as tarefas. Pontualmente tem atitudes ou palavras incorrectas para com os colegas e/ou professor. Não trata o material de forma devida.
0 %	0	O aluno perturba o trabalho dos colegas e a organização das aulas de uma forma constante. Para além de ter atitudes/palavras impróprias para com os colegas e/ou professor, apresenta até uma conduta perigosa.

EMPENHAMENTO (8 %)		
8 %	1,6	O aluno realiza todas as propostas de trabalho de uma forma activa, voluntária e interessada. Presta sempre atenção à informação do professor. Mesmo sem ser solicitado ajuda o professor na organização da aula. Quando pode presta-se a ajudar os colegas.
5 %	1,2	O aluno realiza o trabalho de uma forma interessada. Sempre que solicitado ajuda na organização da aula. Também quando solicitado e dentro das suas possibilidades ajuda os colegas.
3 %	0,8	O aluno realiza as tarefas propostas pelo professor, mas evita aquelas que tem mais dificuldade ou pelas quais não está motivado.
2 %	0,4	O aluno denota fraco entusiasmo e algumas vezes procura ludibriar o professor "descansando" mais do que é preciso.
1 %	0,2	O aluno não realiza, de uma forma regular, o trabalho proposto, mesmo quando solicitado. Apresenta inúmeras vezes "dores/doenças" que o deveriam impedir de realizar a aula.

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA -

**Alunos com Atestado Médico para dispensa parcial ou total da componente da componente motora**

$$\text{Nota Final (100\%)} = \frac{100\%}{\text{Área dos Conhecimentos}}$$

ÁREAS	%	0 20	PARÂMETROS	
Conhecimentos	100 %	20	Cognitivo - 60% (12 val.)	Testes - 30% - 8 Valores
				Trabalhos - 20% - 2 Valores
				Fichas - 5% - 1 Valor
				Questionamento - 5% - 1 Valor
			Sócio-Afectivos - 40% (8 val.)	Pontualidade - 6% - 1.2 Valores
				Assiduidade - 6% - 1.2 Valores
				Disciplina - 13% - 2.6 Valores
				Empenhamento - 15% - 3 Valores

**NOTA:** Sempre que não exista qualquer tipo de elementos de avaliação num parâmetro, a percentagem a ele referente deverá ser canalizada para os restantes parâmetros dentro da mesma área, ou inclusivamente para outra área.

PONTUALIDADE (3 %)			ASSIDUIDADE (3 %)		
6,0 %	1,2	0 atraso	6,0 %	1,2	0 falta
5,0 %	1	1 atrasos	5,0 %	1	1 faltas
4,0 %	0,8	2 atrasos	4,0 %	0,8	2 faltas
3,0 %	0,6	3 atrasos	3,0 %	0,6	3 faltas
1,0 %	0,2	4 atrasos	1,0 %	0,2	4 faltas
0,0 %	0	mais de 4 atrasos	0,0 %	0	mais de 4 faltas

OU

PONTUALIDADE/ASSIDUIDADE (6 %)		
12,0 %	2,4	0 falta
10,0 %	2,0	1 faltas
8,0 %	1,6	2 faltas
6,0 %	1,2	3 faltas
4,0 %	0,8	4 faltas
2,0 %	0,4	5 faltas
0,0 %	0	mais de 5 faltas

## DISCIPLINA (6 %)

13 %	2,6	O aluno apresenta sempre comportamentos apropriados e contribui sempre para um bom clima de aula. Trata sempre os colegas, o professor e o material de uma forma bastante correcta. Em algumas situações até chama a atenção a colegas para atitudes ou palavras menos correctas.
10 %	2	O aluno apresenta comportamentos apropriados e contribui para um bom clima de aula. Trata os colegas, o professor e o material de uma forma correcta.
6 %	1,2	O aluno tem uma atitude passiva e raramente contribui para um bom clima de aula. Apesar de não ter atitudes incorrectas para com os colegas e professor, algumas vezes modifica ou pára as tarefas.
3 %	0,6	O aluno não coopera para o bom desenrolar da aula, nem para o clima de aula. Desobedece ao professor, modificando ou parando várias vezes as tarefas. Pontualmente tem atitudes ou palavras incorrectas para com os colegas e/ou professor. Não trata o material de forma devida.
1 %	0,2	O aluno perturba o trabalho dos colegas e a organização das aulas de uma forma constante. Para além de ter atitudes/palavras impróprias para com os colegas e/ou professor, apresenta até uma conduta perigosa.

## EMPENHAMENTO (8 %)

15 %	3	O aluno realiza todas as propostas de trabalho de uma forma activa, voluntária e interessada. Presta sempre atenção à informação do professor. Mesmo sem ser solicitado ajuda o professor na organização da aula. Quando pode presta-se a ajudar os colegas.
12 %	2,4	O aluno realiza o trabalho de uma forma interessada. Sempre que solicitado ajuda na organização da aula. Também quando solicitado e dentro das suas possibilidades ajuda os colegas.
8 %	1,6	O aluno realiza as tarefas propostas pelo professor, mas evita aquelas que tem mais dificuldade ou pelas quais não está motivado.
4 %	0,8	O aluno denota fraco entusiasmo e algumas vezes procura ludibriar o professor "descansando" mais do que é preciso.
1 %	0,2	O aluno não realiza, de uma forma regular, o trabalho proposto, mesmo quando solicitado. Apresenta inúmeras vezes "dores/doenças" que o deveriam impedir de realizar a aula.

# CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

## - EDUCAÇÃO FÍSICA -

### Cursos Profissionais

**Nota  
Final  
(100%)**

=

**50% CC**  
*(Conhecimentos e  
Competências)*

\*

**50% AV**  
*(Atitudes  
e Valores)*

ÁREAS	%	0 20	PARÂMETROS	
Conhecimentos e Competências	50%	10	Actividades Físicas / Conhecimentos / Aptidão Física	
Atitudes e Valores	50%	10	Assiduidade / Pontualidade	20% - 4 Val.
			Empenhamento	15% - 3 Val.
			Disciplina	15% - 3 Val.

**NOTA:** Sempre que não exista qualquer tipo de elementos de avaliação num parâmetro, a percentagem a ele referente deverá ser canalizada para os restantes parâmetros dentro da mesma área, ou inclusivamente para outra área.

**ANEXO 14**



## Critérios de Avaliação da Disciplina de Educação Física

(Aprovados em Departamento em 08/09/2011)

(Aprovados em Pedagógico em 00/00/2011)

### I

1. De acordo com o programa de Educação Física homologado em Fevereiro de 2002, são consideradas **três grandes áreas** de avaliação específicas da Educação Física: *Actividades Físicas*, *Aptidão Física* e *Conhecimentos* (Pág. 29, Programa de Educação Física, Porto Editora).

Consideram-se as matérias que integram a composição do currículo de acordo com as condições apresentadas no PNEF: 2 jogos Desportivos Colectivos, 1 Ginástica ou Atletismo, 1 Dança e 2 outras (Raquetas, Combate, Natação, Patinagem, Actividades de Exploração Natureza, etc.) – (O.c. pág. 28).

### 2. PERCENTAGENS ATRIBUIDAS A CADA ÁREA

A - Actividades Físicas - **50% + 20%** (comportamentos, atitudes, valores)

B - Aptidão Física - **15%**

C - Conhecimentos - **15%**

### A – ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS (Matérias) \_ 50% - (10 valores)

	10º Ano	11º Ano	12º Ano
Valores	Níveis	Níveis	Níveis
0	6 NI	6 NI	6 NI/1 I
0,5	6 NI	1 I	2 I
1	1 I	2 I	3 I
1,5	2 I	3 I	4 I
2	3 I	4 I	5 I
2,5	4 I	5 I	6 I
3	5 I	6 I	5 I+1 E
3,5	6 I	5 I+1 E	4 I+2 E
4	5 I+1 E	4 I+2 E	3 I+3 E

4,5	4 I + 2 E	3 I + 3 E	2 I + 4 E
5	3 I + 3 E	2 I + 4 E	1 I + 5 E
5,5	2 I + 4 E	1 I + 5 E	1 I + 4 E + 1 A
6	1 I + 5 E	1 I + 4 E + 1 A	6 E
7	1 I + 4 E + 1 A	6 E	5 E + 1 A
8	6 E	5 E + 1 A	4 E + 2 A
9	5 E + 1 A	4 E + 2 A	3 E + 3 A
10	6A	6A	6A

NI – nível não introdutório;

I – nível introdutório;

E – nível elementar;

A – nível avançado

**A. 1 – Atitudes, comportamentos e valores – 10 % - (2 valores)**

**B – ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA - 15% - (3 valores)**

Seis testes positivos.....3 Valores

Cinco testes positivos.....2,5 Valores

Quatro testes positivos.....2 Valores

Três testes positivos.....1,5 Valores

Um/dois testes positivos.....1 Valor

Zero testes positivos.....0 Valores

**C – ÁREA DOS CONHECIMENTOS - 15% - (3 valores)**

- Os conteúdos são de acordo com o programa de Educação Física homologado em Fevereiro de 2002.

- **Modo de avaliação:** Um teste escrito ou um trabalho, por período, relativo à matéria leccionada pelo professor para o efeito. Os trabalhos devem obedecer a uma grelha com os parâmetros/tópicos a avaliar, aprovada em departamento. Sempre que o professor entender, o aluno deverá fazer apresentação oral do trabalho.

## AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Os alunos com atestado médico (condições especiais), estão dispensados da componente física (matérias e aptidão física) de acordo com o normativo aplicável. O professor deve fazer uma planificação individual, assim como a sua avaliação nas componentes teóricas das três áreas da extensão da Educação Física.

Instrumentos/formas de avaliação:

**A: 30%** - 1 teste escrito por período.

**B: 60%** - 1/2 trabalhos individuais por período e defesa oral com o professor (Nos 2 trabalhos, metade da pontuação pela parte escrita e a outra metade pela defesa oral).

**C: 10%** - 10 fichas de observação por período e outros desempenhos (ex. arbitragens, organização/colaboração na execução das tarefas da aula).

## II

### Critérios de Avaliação dos – CEF Tipo 3 e 5

1. De acordo com o documento emanado do Ministério de Educação, Cursos de Educação e Formação, Componente de Formação Sócio cultural – Disciplina Educação Física, da Direcção Geral de Formação Vocacional, 2005, consideram-se três grandes áreas de avaliação: **área das actividades físicas, área da aptidão física e área dos conhecimentos.**

#### 2. PERCENTAGENS ATRIBUÍDAS A CADA ÁREA

**A - Actividades Físicas - 50%** (+ 30% Comportamentos, atitudes, valores).

**B - Aptidão Física - 10%**

**C - Conhecimentos - 10%**

**A – ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS (Matérias) \_ 50% (10 valores)****CEF tipo 3**

Avaliação neste CEF tipo 3 é expressa na escala de 0 a 5 valores; por esta razão, far-se-á a transferência para estes níveis de acordo com o quadro seguinte:

<b>NÍVEIS</b>	<b>VALORES</b>	<b>PERCENTAGENS</b>	<b>VALORES 50%</b>
Nível 1	De 0 a 4 valores	0 % a 19%	De 0 a 2 valores
Nível 2	De 5 a 9 valores	20% a 49%	De 2 a 5 valores
Nível 3	De 10 a 12 valores	50% a 69%	De 5 a 7 valores
Nível 4	De 14 a 17 valores	70% a 89%	De 7 a 9 valores
Nível 5	De 18 a 20 valores	90% a 100%	De 9 a 10 valores

Tabela (CEF tipo 3) para 3, 4 ou 5 matérias já leccionadas durante os 3 períodos

<b>3 Matérias</b>		<b>4 Matérias</b>		<b>5 Matérias</b>	
<b>Valores</b>	<b>Níveis</b>	<b>Valores</b>	<b>Níveis</b>	<b>Valores</b>	<b>Níveis</b>
4	0I	1	0I	0	5I
4.5	1I	1.5	1I	0.5	4I+1E
5	2I	2	2I	1	4I+1A
5.5	3I	2.5	3I	1.5	3I+2E
6	2I+1E	3	4I	2	3I+1E+1A
6.5	2I+1A	3.5	3I+1E	2.5	3I+2A
7	1I+2E	4	3I+1A	3	2I+3E
7,5	1I+1E+1A	4.5	2I+2E	3.5	2I+2E+1A
8	1I+2A	5	2I+1E+1A	4	2I+1E+2A
8.5	3E	5.5	2I+2A	4.5	2I+3A
9	2E+1A	6	1I+3E	5	1I+4E
9.5	1E+2A	6.5	1I+2E+1A	5.5	1I+3E+1A
10	3A	7	1I+1E+2A	6	1I+2E+2A
		7,5	1I+3A	6.5	1I+1E+3A
		8	4E	7	1I+4A
		8.5	3E+1A	7,5	5E
		9	2E+2A	8	4E+1A
		9.5	1E+3A	8.5	3E+2A
		10	4A	9	2E+3A
				9.5	1E+4A
				10	5 A

Tabela (CEF tipo 5)

	11º Ano	12º Ano
Valores	Níveis	Níveis
1	6 N I	1 I
1,5	1 I	2 I
2	2 I	3 I
2,5	3 I	4 I
3	4 I	5 I
3,5	5 I	6 I
4	6 I	5 I + 1 E
4,5	5 I + 1 E	4 I + 2 E
5	4 I + 2 E	3 I + 3 E
5,5	3 I + 3 E	2 I + 4 E
6	2 I + 4 E	1 I + 5 E
6,5	1 I + 5 E	1 I + 4 E + 1 A
7	1 I + 4 E + 1 A	6 E
7,5	6 E	5 E + 1 A
8	5 E + 1 A	4 E + 2 A
8,5	4 E + 2 A	3 E + 3 A
9	3 E + 3 A	2 E + 4 A
9,5	2 E + 4 A	1 E + 5 A
10	6A	6A

**A 1 – Atitudes, comportamentos e valores – 30 % - (6 valores)**

**B – ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA - 10% (2 valores)**

Seis testes positivos.....2 Valores  
 Cinco testes positivos.....1,75 Valores  
 Quatro testes positivos.....1,5 Valores  
 Três testes positivos.....1 Valor  
 Um/Dois testes positivos.....0,5 Valores  
 Zero testes positivos.....0 Valores

**C – ÁREA DOS CONHECIMENTOS - 10% (2 valores)**

- Os conteúdos são de acordo com o programa de Educação Física homologado.  
 - **Modo de avaliação:** Um teste escrito ou um trabalho, relativo à matéria leccionada pelo professor para o efeito. Os trabalhos devem obedecer a uma grelha com os parâmetros/tópicos a avaliar, aprovada em departamento.

## AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Os alunos com atestado médico (condições especiais), estão dispensados da componente física (matérias e aptidão física) de acordo com o normativo aplicável. O professor deve fazer uma planificação individual, assim como a sua avaliação nas componentes teóricas das três áreas da extensão da Educação Física.

Instrumentos/formas de avaliação:

**A: 30%** - 1 teste escrito por período

**B: 60%** - 1/2 trabalhos individuais por período e defesa oral com o professor (Nos 2 trabalhos, metade da pontuação pela parte escrita e a outra metade pela defesa oral).

**C: 10%** - 10 fichas de observação por período e outros desempenhos (ex. arbitragens, organização/colaboração na execução das tarefas da aula).

### III

## Critérios de Avaliação da Disciplina de Educação Física – Cursos Profissionais

De acordo com o programa, no seu capítulo **Avaliação**, os alunos são classificados de 0 a 20 valores, nas três áreas, num total de 16 Módulos. 5 Módulos no 10º e 11º Anos e 6 no 12º Ano.

### A – ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS (Matérias)

**70%** - (14 valores) para o saber fazer

**30%** (6 valores) para o saber estar (atitudes, comportamentos e valores).

(70% + 30% em cada módulo das diferentes matérias).

Os catorze valores distribuem-se pelos três níveis que o programa apresenta. O professor, de acordo com o nível que o programa exige, divide numa proporção equitativa os diferentes itens da grelha de observação para atribuição dos diferentes valores. De acordo com a grelha seguinte, o aluno que se encontre no nível introdutório, poderá ter 7 ou 8 valores.

NÍVEL	VALORES	DA GRELHA DE AVALIAÇÃO DAS MODALIDADE JÁ APROVADAS NO DEPARTAMENTO
Introdutório	7, 8 Valores	Divide-se os itens por dois
Elementar	9, 10 e 11 Valores	Divide-se os itens por três
Avançado	12, 13 e 14 Valores	Divide-se os itens por três

## B – ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

Fitnessgram - (7 testes - cada um vale 2 valores; os 6 dos cursos gerais mais um a indicar pelo professor, vaivém por exemplo).

**70%** - (14 valores) para o saber fazer

**30%** (6 valores) para o saber estar (atitudes, comportamentos e valores).

(70% + 30% em cada módulo das diferentes matérias).

O professor deve adaptar/valorizar o processo evolutivo e de trabalho, até aos 30% da componente do saber estar; isto para alunos com dificuldades/problemas especiais (Ex.: alunos com dificuldades especiais em atingir a ZSAF, por excesso de peso, obesidade, ou problemas motores; pretende-se também não premiar os alunos que sabem, sabem fazer mas continuamente se recusam a fazer melhor, isto é, a saber estar).

## C – ÁREA DOS CONHECIMENTOS

**100%** - Um teste escrito ou um trabalho, relativo à matéria leccionada pelo professor para o efeito. Os trabalhos devem obedecer a uma grelha com os parâmetros/tópicos a avaliar, aprovada em departamento.

### AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Os alunos com atestado médico (condições especiais), estão dispensados da componente física (matérias e aptidão física) de acordo com o normativo aplicável. O professor deve fazer uma planificação individual, assim como a sua avaliação nas componentes teóricas das três áreas da extensão da Educação Física, relativa a cada Módulo.

Instrumentos/formas de avaliação:

**A: 50%** - 1 teste escrito ou um trabalho por Módulo

**B: 50%** - Fichas de observação, por Módulo e outros desempenhos (ex. arbitragens, organização/colaboração na execução das tarefas da aula).

**ANEXO 15**

**ACTIVIDADES / COORDENADORES / DATA**

<i>ACTIVIDADES</i>	<i>COORDENADORES</i>	<i>DATA</i>
<b>ACTIVIDADES TRADIÇÃO</b>		
Maratona de Voleibol + Jogo Pr x Al	Alemão / Joana	17 Dezembro (5ª)
XII Festival de Ginástica	Pica / Sónia / Elsa	28 Maio (6ª)
XIII Sarau Gímnico Cidade Albufeira	Pica / Sónia / Elsa	29 Maio (Sáb.)
<b>ACTIVIDADE INTERNA – DESPORTO ESCOLAR</b>		
Formação de Árbitros e Juizes	Todos os professores com DE	1º Período
Corta Mato Escolar	Bertílio / David	17 Novembro (3ª)
Compal Air 3x3	Nuno	A definir
Projectos Megs - Fase Turma	Todos os professores	A definir
Projectos Megs - Fase Escola	Joana	A definir
<b>TORNEIOS</b>		
Torneio de Futebol	David / Bertílio / Marcos	1º e 2º Períodos
Finais do Torneio de Futebol	David / Bertílio / Marcos	Última semana 2º P.
<b>ACTIVIDADE CTD / CPSMA</b>		
III Triatlo ESA	Domingos / Marcos	24 Março (4ª)
<b>ACTIVIDADE EXTERNA – DESPORTO ESCOLAR</b>		
Grupo/Equipa de Badminton	Joana Santos	Ao longo do ano
Grupo/Equipa de Basquetebol	Nuno Filipe	Ao longo do ano
Grupo/Equipa de Dança	Luís Pica	Ao longo do ano
Grupo/Equipa de Futsal	David Baptista	Ao longo do ano
Grupo/Equipa de Golfe	Pedro Adegas	Ao longo do ano
Grupo/Equipa de Natação	Marcos Delgado	Ao longo do ano
Grupo/Equipa de Ténis	Domingos Quádrio	Ao longo do ano
Grupo/Equipa de Voleibol (F)	Luís Pica	Ao longo do ano
Grupo/Equipa de Voleibol (M)	Rui Santos	Ao longo do ano

**ANEXO 16**



www.tomascabreira.net

Código 400476

Escola Secundária  
TOMÁS CABREIRA



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

Objetivos/Competências	Estratégias/Atividades	Intervinentes	Recursos	Calendarização	Despesas a efetuar		Receitas provenientes	
					Orçamento da Escola	Particular	Outras entidades	Atividade
Integração dos novos alunos nas atividades desportivas escolares	Torneio de futebol de Cinco	Alunos do 10º ano	Campo exterior	1º período	-	-	-	-
Apuramento para os regionais de Desporto Escolar	Corta-mato	Todos os alunos	Bombeiros, lanches e medalhas	1º período 28 de Novembro	250€			
Apuramento da aptidão física	Fitnessgram	Todos os alunos	Material da escola	No final dos 1º, 2º e 3º períodos				
Megas	Saltos e corridas	Todos os alunos	Material da escola	2º período				
Compal air	Basquetebol 3x3	Todos os alunos	Material da escola	2º Período				
Prova de orientação urbana	Prova de orientação urbana	Todos os alunos	Material da escola	8 de Março				
Atividade de compl.curricular	Torneio Jogos tradicionais	Todos os alunos	Material da escola	19 de março				
Fomentar a prática do voleibol	Torneio de voleibol	Todos os alunos	Material da escola	3º período				
Fomentar a prática do badminton	Torneio de badminton	Todos os alunos	Material da escola	3º período				
Integração e união da comunidade escolar	Festa de S. João	Comunidade escolar	Espaço escolar	21 de Junho	?			
Fomentar a prática do basebol	Torneio de basebol	Todos os alunos	Espaço escolar	Ao longo do ano				
Dia de S. Martinho	Marcha	Todos os alunos	Exterior	Dia de S. Martinho				
<b>TOTAIS</b>								

**ANEXO 17**



**ANEXO 18**

		<b>DESPACHO</b>	
		APROVADA <input type="checkbox"/> NÃO APROVADA <input type="checkbox"/> Motivos _____ _____ Data: ___/___/___ A Diretora: _____	
<b>PLANIFICAÇÃO DA VISITA DE ESTUDO</b>			
<b>LOCAL</b>	Intercâmbio Cabanas de Tavira (4ª Edição) ESA e AESLA		
<b>DATA</b>	18, 19 e 20 Fev	<b>HORA DE PARTIDA</b> 9h00	<b>HORA DE CHEGADA</b> 17h
<b>ANO (S)/ TURMA (S)/DISCIPLINAS</b>	Turmas do Secundário (Projeto de Escola)		
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL</b>	Prof. Joana Santos		
<b>ACOMPANHANTES</b>	Prof. Miguel Ribeiro, Arlésio Coelho, Fábio Fragoso, Célia Arraiolos, Paulo Matos, Ana Andrade e Gonçalo Ferreira.		
<b>OBJETIVOS/COMPETÊNCIAS</b>	<p>Criar a interligação de conteúdos entre as disciplinas de <b>Educação Física, Geografia e Línguas (Espanhol/Inglês)</b>.</p> <p>Aplicar o conhecimento de <b>várias áreas disciplinares</b> em situações reais, fora do meio escolar e de exploração da natureza.</p> <p>Promover a evolução integral dos alunos, dependendo do seu esforço pessoal, aliado à dinâmica de grupo, a qual engloba perfis sociais de cooperação, inter-ajuda, auto-domínio, auto-imagem e todas as relações interpessoais subjacentes a este processo;</p> <p>Promover o gosto pela actividade física regular, assegurando a manifestação de segurança e auto-imagem positiva.</p> <p>Colocar os alunos perante situações de emoção/risco/desafio, para que revelem versatilidade na assunção de papéis dentro de grupos aplicando conhecimentos das <b>diferentes disciplinas envolvidas</b>.</p> <p>Promover o conhecimento de factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, de modo a que sejam aplicadas regras e cuidados higiénicos e de segurança pessoal.</p> <p>Aperfeiçoamento das diferentes técnicas nas actividades de Exploração da Natureza, própria);</p> <p>Promover o intercâmbio de experiências, culturas e rotinas entre os alunos de várias realidades sociais.</p>		
<b>CONTEÚDOS</b>	<p><b>Ed. Física</b> Canoagem; B.T.T.; Orientação; Actividades de Piscina; Photo-Papper, Ténis; Jogos noturnos; Surf; Beach Games, Judo, Noite dos talentos, etc.</p> <p><b>Geografia</b> Ler e interpretar mapas e plantas de várias escalas, utilizando a legenda, a escala a orientação e as coordenadas geográficas. Localizar lugares utilizando plantas e mapas de diferentes escalas. Analisar casos concretos e refletir sobre soluções possíveis, utilizando recursos, técnicas e conhecimentos geográficos. Realizar simulações e jogos, identificando problemas quanto ao impacte ambiental da actividade humana, evidenciando a crescente necessidade de desenvolver esforços comuns na preservação e gestão do ambiente. Reciclagem.</p> <p><b>Espanhol</b> Las actividades de ocio de los adultos e jóvenes; El deporte en España; La gastronomía</p>		

**ANEXO 19**



## Centro de Formação de Associação de Escolas do Litoral à Serra

### Certificado

Natalina Murta Pereira Rosa Guerreiro dos Cabeços, Directora do Centro de Formação de Associação de Escolas do Litoral à Serra, certifica e faz saber que **Joana de Noronha Vieira dos Santos**, portadora do Cartão de Cidadão n.º 10990622, frequentou com aproveitamento, no ano de 2010, a Acção de Formação “**Abordagem Técnica ao Rope Skipping e Implementação de Projectos Escolares com Joga e Salta à Corda**”, com o registo de acreditação – CCPFC/ACC-63859/10, com a duração de 25 horas, na modalidade de Curso de Formação, que concluiu em 26 de Setembro de 2010, com a avaliação final de Aprovado (6,45 Valores – Bom), obtendo os correspondentes créditos (1).

**Mais se certifica que, para os efeitos previstos no artº 5º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente acção releva para efeitos de progressão em carreira dos Professores dos Grupos 260 e 620.**

**Para efeitos de aplicação do nº 3 do artigo 14º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente acção releva para a progressão em carreira dos Professores dos Grupos 260 e 620.**

Foi Formador Paulo Vasco Anacleto Barata.

Loulé, 09 de Dezembro de 2010

A Directora do Centro de Formação

 Ministério da  
Educação



(Natalina Murta P. R. G. dos Cabeços)

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT)

Exmo Senhor (a) Treinador (a)

Refª: 129 /2011

Lisboa, 17 de Janeiro de 2011

Serve o presente para enviar o Diploma de Formação, Cartão de Treinador.

Veja as vantagens do seu Cartão em [www.gympor.com](http://www.gympor.com)

Com os melhores cumprimentos

Federação de Ginástica de Portugal

**obreu**  
Agência Oficial

**Hertz**

  
KONICA MINOLTA

  
OBT ONE

**Vitalis**  
para todos os dias



## Centro de Formação de Associação de Escolas do Litoral à Serra

### Certificado

Natalina Murta Pereira Rosa Guerreiro dos Cabeços, Directora do Centro de Formação de Associação de Escolas do Litoral à Serra, certifica e faz saber que **Joana de Noronha Vieira dos Santos**, portadora do Cartão de Cidadão n.º 10990622, frequentou com aproveitamento, no ano de 2010, a Acção de Formação “**Curso de Fundamentos da Ginástica / Basic Gym (Brincar à Ginástica)**”, com o registo de acreditação – CCPFC/ACC-64358/10, com a duração de 25 horas, na modalidade de Curso de Formação, que concluiu em 19 de Dezembro de 2010, com a avaliação final de Aprovado (7,1 Valores – Bom), obtendo os correspondentes créditos (1).

**Mais se certifica que, para os efeitos previstos no art.º 5º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente acção releva para efeitos de progressão em carreira dos Professores dos Grupos 260 e 620.**

**Para efeitos de aplicação do nº 3 do artigo 14º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente acção releva para a progressão em carreira dos Professores dos Grupos 260 e 620.**

Foi Formador Paulo Vasco Anacleto Barata.

Loulé, 17 de Janeiro de 2011

A Directora do Centro de Formação

CPAE do Litoral  
à Serra

(Natalina Murta P. R. G. dos Cabeços)

Ministério da  
Educação



# CERTIFICA

que o(a) professor(a)

**JOANA NORONHA VIEIRA SANTOS**

frequentou com aproveitamento e de acordo com as condições de frequência a  
acção de formação contínua, na modalidade de Curso

NOÇÕES BÁSICAS DE PRIMEIROS SOCORROS  
(CCPFC/ACC-65869/11)

orientada pelo(s) formador(es)

JORGE LUÍS MENDES ROSA

que decorreu de 05-09-2011 a 13-09-2011 com a duração de 20 horas  
correspondendo a 0.8 crédito(s)

tendo obtido a classificação de Muito Bom - 8.7 valores

Mais se certifica que, para os efeitos previstos no artigo 5º, do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente acção releva para efeitos de progressão na carreira de professores do(s) Grupo(s) Ens. Sec., Ens. Básico, Ed. Inf.

Para efeitos de aplicação do nº 3 do artigo 14º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente acção não releva para a progressão de carreira.



# CERTIFICA

que o(a) professor(a)

**JOANA NORONHA VIEIRA SANTOS**

frequentou com aproveitamento e de acordo com as condições de frequência a  
acção de formação contínua, na modalidade de Curso

O JOGO TRADICIONAL NA ESCOLA - UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO  
(CCPFC/ACC-56333/09)

orientada pelo(s) formador(es)

JORGE MANUEL DIAS FERREIRA

que decorreu de 19-03-2011 a 14-05-2011 com a duração de 25 horas

correspondendo a 1 crédito(s)

tendo obtido a classificação de *Excelente* - 9.3 valores

Mais se certifica que, para os efeitos previstos no artigo 5º, do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente acção releva para efeitos de progressão na carreira de professores do(s) Grupo(s) 620, 260

Para efeitos de aplicação do nº 3 do artigo 14º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente acção releva para a progressão de professores do(s) Grupo(s) 260, 620

  
José Manuel Ribeirinho Alves da Cunha