



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA LUÍS DE FREITAS BRANCO

Relatório final de Estágio realizado na Escola Secundária Luís de Freitas Branco, com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientadora:

Doutora Maria João Figueira Martins

Júri:

Presidente

Doutor Marcos Abreu Soares de Teixeira Onofre, professor associado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Vogais

Doutor António José Mendes Rodrigues, professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Doutora Maria João Figueira Martins, professora auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Helena Lima Bernardo
2022

Relatório final de Estágio realizado na Escola Secundária Luís de Freitas Branco, com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Este relatório foi produzido com base na experiência do Estágio Pedagógico em Educação Física, desenvolvido na Escola Secundária Luís de Freitas Branco, sob supervisão da Doutora Maria João Martins e da Professora Ana Sofia Afonso, no ano letivo de 2020/2021.

Helena Lima Bernardo
2022

Agradecimentos

À professora Ana Sofia Afonso, professora orientadora da Escola Secundária Luís de Freitas Branco, que desde o primeiro dia desta aventura me ajudou e acompanhou diariamente e que, através da partilha de conhecimentos e vivências, me deu a possibilidade de aprender e evoluir como professora e como pessoa. Ficarei sempre grata por ter acreditado em mim e nas minhas capacidades e pelo apoio constante dado, que foi essencial para o meu sucesso no estágio.

À professora Maria João Martins, professora orientadora de faculdade, por todos os momentos de reflexão proporcionados, com o objetivo de melhorar a intervenção pedagógica junto dos alunos e de melhorar os procedimentos de investigação desenvolvidos. Um agradecimento por ter visto a professora em que me tornaria, antes mesmo de eu a conseguir ver.

À minha colega de estágio e amiga Mariana Esteves pela paciência, pela compreensão, pelas horas de trabalho infatigáveis, pelas horas de sono em falta e por me ter desafiado a ir mais além do que eu considerava ser possível. Obrigada por, mesmo ela tendo medo de alturas, me ter acompanhado à subida ao ponto mais alto. Será sempre a minha companheira de aventuras e caminhadas.

Aos professores do grupo de Educação Física da escola, que sempre mostraram predisposição para contribuir para o desenvolvimento da minha formação como professora e sempre deram palavras de alento e positividade ao longo do ano letivo. À professora Rosário Mendes, pela oportunidade que me deu de fazer parte do núcleo de desporto escolar de voleibol, por todos os ensinamentos e todos os desafios propostos, que me tornaram uma melhor professora e pessoa. À professora Mónica Teixeira, por me mostrar que a Dança é capaz de unir uma comunidade e por toda a ajuda dada no contacto com os professores do Grupo de Educação Física da Escola. Ao professor Pedro Cardoso, por toda a partilha de conhecimento sobre a modalidade de Vela, pela confiança e companheirismo desenvolvido ao longo do ano no seio do núcleo de desporto escolar.

Às professoras Helena Dias e Vera que, de forma calorosa e emotiva, confiaram em mim para participar num projeto com a sua turma magalhânica. À professora Ana Paula Tavares que, durante o processo de estágio, sempre contagiou o núcleo de estágio com boas energias e simpatia, ajudando a que as tarefas fossem completadas com sucesso. Ao senhor diretor do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos, professor João Nunes, pela oportunidade que deu ao grupo de estagiários de integrar a comunidade educativa do agrupamento de escolas.

Ao professor António Rodrigues que, mesmo quando os nossos caminhos se afastaram, continuou a acreditar que um bom filho a casa torna e que foi muito importante no momento de construção e elaboração do projeto de investigação-ação desenvolvido na

escola.

A todos os alunos do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos com quem tive a possibilidade de interagir, ensinar e aprender. Em primeiro lugar aos alunos da turma de condução, que foram os atores principais do meu trabalho desenvolvido durante o estágio e cujas memórias levarei para a vida. Aos alunos dos grupos-equipa de desporto escolar de vela, que me desafiaram e ajudaram a aprender mais sobre a modalidade. Aos alunos do grupo equipa de desporto escolar de voleibol, que me desafiaram a ser melhor professora e me proporcionaram momentos de companheirismo e amizade. Aos alunos de 10.º ano da turma de condução da professora orientadora, que me desafiaram a aprofundar os conhecimentos das matérias lecionadas. Aos alunos do apoio de Educação Física, que em todas as sessões mostraram empenho e motivação para evoluir e aprender. Aos alunos de 7.º ano da turma Magalhânica, pelo empenho na aprendizagem das coreografias de dança e pelo empenho colocado no projeto desenvolvido. Aos alunos do pré-escolar e 1.º ciclo das escolas básicas do agrupamento que, de forma genuína e pura, me deram a conhecer diferentes realidades.

Ao pessoal não docente da Escola Secundária Luís de Freitas Branco pelo acolhimento e simpatia demonstrados ao longo de todo o ano letivo. À D. Cuca, D. Benvinda, D. Fernanda e Senhor Francisco por todas as horas extra que disponibilizaram, permitindo-me preparar e arrumar os materiais e espaços necessários para as aulas da turma de condução. À D. Bia e D. Maria, pela paciência e eficiência a disponibilizar os materiais necessários ao longo do estágio.

Às minhas professoras de Educação Física, professora Irene, professora Dulce e professora Gui, por terem sido um modelo a seguir e me terem proporcionado aprendizagens para a vida.

Às minhas amigas, Isabel, Márcia, Juliana, Marisa, Mónica, Rafaela, Rita e Sara, pelo apoio dado ao longo do ano letivo e por terem sempre acreditado que seria bem-sucedida.

À minha família, mãe, pai, irmão, avó, tios e primos por me terem apoiado a cada dia, e que, apesar da distância, se mantiveram sempre perto, ajudando-me a superar as frustrações e tristezas nos dias mais difíceis e celebrando as minhas conquistas nos dias mais felizes.

Resumo

O estágio pedagógico constitui-se como uma peça fundamental na formação profissional dos futuros Professores de Educação Física. Este engloba uma formação profissional ao nível da dimensão pedagógica, organizacional, didática e científica, tendo como objetivo último a habilitação dos estagiários para o desempenho das funções próprias de um professor.

O presente relatório retrata a minha experiência como professora estagiária da disciplina de Educação Física na Escola Secundária Luís de Freitas Branco do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos, concretizada no ano letivo de 2020/2021, tratando-se do primeiro contacto tangível que tive com a realidade da profissão docente.

O estágio pedagógico definiu o momento de confronto entre as crenças, conhecimentos e competências adquiridas ao longo da minha vida e da minha formação inicial e as exigências reais do trabalho de um professor de Educação Física.

Tendo em consideração as quatro áreas de intervenção do estágio, foi possível ter ação nos vários campos de atuação de um professor na escola, ao nível das estruturas organizacionais da escola, como parte integrante do núcleo de estágio e do grupo de Educação Física, na coadjuvação de grupos-equipas de desporto escolar, na lecionação da disciplina de Educação Física a uma turma de 10.º ano de escolaridade e trabalho de coadjuvação da mentoria dessa mesma turma.

Para o sucesso do trabalho desenvolvido foi necessário praticar, de forma sistemática e intencional, as competências de análise e de reflexão crítica, com o objetivo de melhorar a cada dia a intervenção pedagógica junto da turma e dos grupos-equipa, o projeto de investigação-ação e as funções de mentoria, permitindo-me aprender e melhorar como professora de Educação Física

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Formação Profissional; Educação Física; Intervenção Pedagógica; Reflexão Crítica.

Abstract

The pedagogical training assumes an essential part of the professional formation of the future Physical Education teachers. This includes professional formation in a pedagogical, organizational, didactical and scientific dimension, aiming the qualification of the interns for the performance of the teacher own roles and responsibilities.

This report portrays my own experience as a trainee physical education teacher at the Luís de Freitas Branco High School from the Grouping of schools of Paço de Arcos fulfilled in the 2020/2021 school year, which was my first tangible contact with the teaching profession.

The pedagogical training defined the confrontation moment between the acquired beliefs, knowledge and competences over my life and my initial formation and the real requirements of a Physical Education teacher.

Taking into account the internship four intervention areas, it was possible to have a hand in the school's teacher multiple actuation areas, across the school organizational structures as a member of internship core and the physical education group, coadjuvant work in the school sports team, physical education teaching in a secondary school class and coadjuvant work in the mentoring of this class.

To achieve a successful intervention it was essential to practice in a systematic and intentional way the analysis and critical reflection with the aim of improving in each day the pedagogical intervention within the class and the sport school team, the investigation project and the mentoring roles, allowing me to learn and improve as a physical education teacher.

Keywords: Pedagogical training; Professional Formation; Physical Education; Pedagogical Intervention; Critical reflection.

Lista de Abreviaturas

AEPA – Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos

AF – Avaliação Formativa

AT – Assembleia de Turma

CAN – Centro de Atividades Náuticas

CDPA – Centro Náutico do Clube Desportivo de Paço de Arcos

CNAPEF – Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto

CPC – Conhecimento Pedagógico do Conteúdo

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DEX – Departamento de Expressões

DGS – Direção Geral de Saúde

E@D – Ensino à Distância

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

ESLFB – Escola Secundária Luís de Freitas Branco

FP – *Feedback* Pedagógico

GEF – Grupo de Educação Física

HMF – Habilidades Motoras Fundamentais

IP – Intervenção Pedagógica

NE – Núcleo de Estágio

PAT – Plano Anual de Turma

PEA – Processo de Ensino-aprendizagem

PIM – Projeto Individual de Melhoria

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

SPEF – Sociedade Portuguesa de Educação Física

UE – Unidade de Ensino

Índice

Introdução	10
Viver o presente, preparar o futuro	10
Educação para todos	10
Escola de e para todos.....	12
A união faz a força	16
Ser responsável por uma turma	28
Conhecer os alunos	28
Rascunhar do futuro.....	38
Longe, mas perto	50
Uma turma de iniciação com uma professora em iniciação	59
A Escola, para além da sala de aula	72
Conclusão	84
Referências Bibliográficas	84

Índice de Anexos

Anexo 1 – Questionário aos professores sobre a implementação de tecnologias digitais nas aulas de Educação Física

Anexo 2 – Estudo de Turma

Anexo 3 – Plano Anual de Turma

Anexo 4 – Exemplo de Plano de Aula

Anexo 5 – Exemplo de Plano Semanal

Anexo 6 – Exemplo de Plano de Unidade de Ensino

Anexo 7 – Exemplo de Plano de Etapa

Anexo 8 – Caderno do Aluno

Anexo 9 – Critérios de Avaliação da Disciplina de Educação Física para o 10.º ano de Escolaridade

Anexo 10 – Planeamento do Desporto Escolar de Vela

Anexo 11 – Balanço do Desporto Escolar de Vela

Anexo 12 – Projeto “Desporto em Ação”

Anexo 13 – Projeto “ESLFB Limpa”

Introdução

O presente relatório de estágio pedagógico do mestrado em ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, tem o objetivo de descrever e refletir criticamente sobre o meu percurso e a minha experiência enquanto professora estagiária de Educação Física na Escola Secundária Luís de Freitas Branco, durante o ano letivo de 2020/21.

Ao longo do relatório será apresentada uma descrição, análise e reflexão crítica sobre as quatro áreas de formação do estágio, no que concerne às atividades desenvolvidas, aprendizagens adquiridas, dificuldades sentidas e estratégias utilizadas para superar essas mesmas dificuldades, tendo por base o processo de supervisão pedagógica que me acompanhou durante todo o processo de estágio e que tornou possível o meu desenvolvimento e sucesso ao nível profissional. Tendo em conta que se tratou de um ano letivo atípico, devido à situação de pandemia existente a nível nacional e mundial, serão também descritos os desafios e aprendizagens que o regime de ensino à distância (E@D) me trouxe, no âmbito da minha formação.

No que diz respeito à área um, correspondente à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, serão abordadas as atividades de planeamento, avaliação e condução das aulas, adotadas no decorrer do desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem (PEA) da turma. Na área dois, referente à investigação e inovação pedagógica, será descrito o trabalho desenvolvido pelo núcleo de estágio (NE) no contexto do projeto de investigação-ação sobre a utilização das tecnologias digitais nas aulas da disciplina de Educação Física (EF). Quanto à área três, definida pela participação na escola, será realizada uma descrição das atividades desenvolvidas no contexto escolar relacionadas com os núcleos de desporto escolar (DE), apoio de EF e outras atividades e projetos desenvolvidos ao longo do ano letivo. No contexto da área quatro, relativa às relações com a comunidade, serão descritas as atividades desenvolvidas no âmbito da mentoria, juntamente com uma reflexão sobre a articulação entre esta área e a intervenção pedagógica (IP) junto da turma. Neste documento serão também retratadas ligações e pontes entre as quatro áreas de formação, relacionando não só as vivências do dia a dia na escola, como referências bibliográficas e documentos orientadores relacionados com as atividades realizadas.

Viver o presente, preparar o futuro

Educação para todos

“No grande mar se cria o grande peixe.”

Provérbio popular

De acordo com a *Declaração Universal dos Direitos do Homem*, com o objetivo

último de promover a compreensão, a tolerância e a amizade entre todas as nações e o desenvolvimento das atividades das Nações Unidas para a manutenção da paz, todos os cidadãos têm direito à educação. Em Portugal, o acesso à educação é um direito fundamental dos cidadãos, visando o desenvolvimento completo e pleno dos mesmos (Lei n.º 9/79, de 19 de março). A educação é considerada como principal meio de socialização e de promoção do desenvolvimento dos indivíduos. Neste contexto, o papel do sistema educativo e da escola assume importância por acompanhar e apoiar este desenvolvimento de forma contínua, garantindo a preservação e transmissão da herança cultural definida pela sociedade (Carvalho, 2006). Numa perspetiva funcionalista, a escola assume um papel mediador entre a sociedade e os indivíduos, podendo a cultura escolar ser definida como uma subcultura da sociedade que deve ser transmitida aos alunos. À luz de uma perspetiva estruturalista, a cultura escolar surge das formas e estruturas escolares existentes, como por exemplo, o plano de estudos e o modo de organização pedagógica. Sob uma perspetiva interacionista, a cultura escolar constitui-se como a cultura organizacional da escola, admitindo-se que a escola tem um papel ativo na criação da sua própria cultura, através de um conjunto de práticas, valores e crenças, produzidas e partilhadas por e entre os atores organizacionais entre si e com o meio envolvente (Barroso, 2005; Carvalho, 2006).

Tendo como objetivo garantir a igualdade de oportunidades e a qualidade do serviço público de educação, surgiram os processos de descentralização e autonomia das escolas (Decreto-Lei n.º 115-A/1998, de 4 de maio). A gestão centrada na escola surge da descentralização da educação, de uma passagem de um sistema escolar para um sistema de escolas e de uma política educativa nacional para políticas educativas locais (Barroso, 2005). Nesta perspetiva, nos últimos anos, existiu um processo de reorganização da rede escolar, através da constituição de agrupamentos e agregação de escolas, surgindo os agrupamentos de escolas. O agrupamento de escolas constitui-se como uma unidade organizacional, com órgãos próprios de administração e gestão, constituída pela integração de estabelecimentos de educação pré-escolar e escolas de diferentes níveis e ciclos de ensino. Estas estruturas organizativas têm o objetivo de garantir a qualidade pedagógica das escolas integrantes e fornecer aos alunos um percurso escolar sequencial com transição adequada entre níveis e ciclos de ensino (Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de julho). O Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos (AEPA) é composto por cinco estabelecimentos de educação, todos localizados na vila de Paço de Arcos, no concelho de Oeiras: a Escola Básica Maria Luciana Seruca, a Escola Básica Dionísio dos Santos Matias, a Escola Básica Anselmo de Oliveira, a Escola Básica Dr. Joaquim de Barros e a Escola Secundária Luís de Freitas Branco (ESLFB), sede do agrupamento e escola de estágio.

Com a finalidade de melhorar o sistema público de educação portuguesa, o governo tem promovido, de forma progressiva, políticas de reforço da autonomia e da flexibilização organizacional e pedagógica das escolas (Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de julho). A autonomia é um poder dado às escolas no campo da administração educativa, podendo estas tomar decisões ao nível estratégico, pedagógico, administrativo, financeiro e organizacional, tendo em consideração os recursos que lhe estão inscritos e o seu projeto educativo. O projeto educativo do agrupamento, construído e aprovado pelos órgãos de administração e gestão do mesmo, constitui-se como um instrumento do processo de autonomia, descrevendo a orientação educativa do agrupamento de escolas no que diz respeito aos princípios, valores, finalidades e estratégias a serem alcançados e que permitem cumprir com a sua função educativa (Decreto-Lei n.º 115-A/1998, de 4 de maio).

No contexto do exercício de autonomia, no Projeto Educativo do AEPA, está definida a sua missão, tendo em consideração as características da comunidade educativa onde está inserido: promover aprendizagens de qualidade, respeito pela inclusão e diversidade de escolhas e contribuir para a formação de cidadãos responsáveis, autónomos, solidários e interventivos, capazes de responder aos desafios colocados pela sociedade (Projeto Educativo de Agrupamento, 2020). O objetivo de promoção de aprendizagens de qualidade está de acordo com um dos objetivos das medidas de política educativa - *garantir uma educação de qualidade* – descrito na Lei de Bases do Sistema Educativo Português (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro). A missão definida pelo agrupamento vai ao encontro dos princípios e visão definidos no documento *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, nomeadamente no princípio de Base Humanística, onde é dito que a Escola deve capacitar os jovens com saberes e valores que permitam a construção de uma sociedade mais justa. A Escola é também responsável por formar cidadãos livres, autónomos, responsáveis e conscientes, capazes de exercer a cidadania nos seus direitos e deveres, que valorizem o respeito pela dignidade humana, pela democracia e pela diversidade cultural, rejeitando todas as formas de discriminação e de exclusão social (Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, 2017).

Escola de e para todos

“O mar aproxima as terras que ele separa.”

Provérbio popular

O AEPA possui educação pré-escolar, ensino básico, ensino secundário, ensino de formação de dupla certificação de nível secundário e cursos de educação e formação de adultos, os quais têm lugar em regime noturno, perfazendo um total de população discente

de 3822 alunos no ano letivo de 2020/21. No que diz respeito aos recursos humanos, o agrupamento contava com 320 docentes, 4 psicólogas, 14 assistentes técnicas, responsáveis pelo setor administrativo e 76 assistentes operacionais, responsáveis pelo setor de apoio aos alunos e docentes. Em relação ao país de origem, cerca de 9% da população escolar do regime diurno e 30% da população escolar do regime noturno possuía nacionalidade estrangeira, correspondendo a 63% de nacionalidade brasileira, 10% provenientes da Europa de Leste, 8% naturais de Angola e 6% de Cabo Verde. Ao nível das características socioeconómicas dos alunos, estas eram bastante diversificadas, pelo que é possível considerar que existia uma distribuição equilibrada dos alunos pelas várias categorias socioeconómicas, sendo que cerca de 30% dos alunos do regime diurno eram apoiados pela Ação Social Escolar (ASE) (Projeto Educativo de Agrupamento, 2020).

Todos os anos o agrupamento de escolas oferece aos alunos a possibilidade de prática de atividades desportivas de forma gratuita, enquadradas no Clube de DE, incluindo um conjunto variado de modalidades e atividades desportivas com carácter competitivo e formativo. No ano letivo a que se reporta este relatório, o agrupamento ofereceu aos seus alunos a possibilidade de fazerem parte de dez grupos-equipa, relativos às modalidades de badminton, basquetebol, canoagem, dança, futsal, natação, *surf*, *stand up paddle*, vela e voleibol. A rica oferta de núcleos de DE relacionados com os desportos náuticos deve-se à localização privilegiada das escolas que compõem o agrupamento - uma localização muito próxima da costa marítima - e à existência de uma parceria entre o agrupamento de escolas e o centro náutico do Clube Desportivo de Paço de Arcos (CDPA). A existência de parcerias entre as instituições locais e os agrupamentos de escolas, permite que existam recursos que podem ser utilizados pelas escolas, promovendo a inovação curricular, traduzida na diversidade de experiências de aprendizagem dadas aos alunos, na forma de atividades de enriquecimento curricular, como as atividades de DE. No caso dos desportos náuticos, pelo facto do agrupamento de escolas não ter as condições necessárias para o desenvolvimento de atividades desta natureza, os recursos da comunidade, neste caso do centro náutico do CDPA, são utilizados como forma de resposta a essa necessidade. Ao mesmo tempo, a realização deste tipo de atividades por parte do agrupamento, dá resposta a necessidades da comunidade onde este se insere, existindo uma relação de parceria mútua. As relações de parceria entre a escola e a comunidade favorecem e enriquecem as dinâmicas de aprendizagem e desenvolvimento global dos alunos, levando a que exista uma valorização da escola por parte da comunidade e uma integração da comunidade na vida escolar. A escola é reconhecida pela sua contribuição no desenvolvimento local e, em conjunto com a comunidade, existe uma responsabilização destas duas entidades para o bom funcionamento tanto das escolas como da educação (Leite, Fernandes, Mouraz & Sampaio, 2015).

Tendo o objetivo de envolver mais os docentes nas tarefas de gestão e organização intermédia do agrupamento, no âmbito da autonomia e flexibilidade curricular, o cargo de diretor de turma foi substituído pelo cargo de professor mentor da turma, sendo que a cada turma do ensino básico e secundário é atribuída uma equipa de dois professores mentores (Plano de Inovação Pedagógica, 2019). O agrupamento de escolas fomenta a ideologia de *mentoring*, ou seja, a existência de uma relação pessoal entre uma criança ou jovem (mentorando) e uma figura adulta não parental (mentor) que fornece orientação e apoio emocional, de forma consistente, com a finalidade de facilitar o desenvolvimento de competências e da personalidade de uma criança ou jovem. Os professores mentores têm funções de acompanhamento dos alunos, dando-lhes apoio socio-emocional e suporte instrumental, de forma a favorecer a aquisição de competências e a promoção da autodeterminação (Simões & Alarcão, 2011). A implementação de programas de mentoria pode ser utilizada como estratégia de promoção ou prevenção de comportamentos, sendo estes programas indicados, de forma geral, como uma intervenção eficaz nos domínios comportamental, social, emocional e académico das crianças e jovens que neles participam (DuBois et al., 2011). A realização de programas de mentoria no contexto escolar pode estar relacionada com uma melhor frequência escolar, redução de faltas injustificadas e menor número de problemas comportamentais (Gordon, Downey & Bangert, 2013).

Como forma de envolver os alunos e as respetivas famílias na vida escolar dos primeiros, todos os alunos cujo aproveitamento seja insuficiente em duas ou mais disciplinas elaboram o Projeto Individual de Melhoria (PIM), pretendendo-se que o aluno se assuma como ator principal responsável pelas suas aprendizagens e pelo seu sucesso escolar (Plano de Inovação Pedagógica, 2019). A sinalização dos alunos que se encontram nesta situação e o suporte destes e das respetivas famílias, no momento de elaborar, monitorizar e avaliar o PIM, é também uma das funções dos professores mentores da turma. Cabe ainda os professores mentores fazer a gestão e organização de uma disciplina curricular denominada Cidadania e Desenvolvimento, cuja lecionação é da responsabilidade dos professores do conselho de turma (CT) e a qual tem como base uma visão interdisciplinar do currículo. A disciplina é objeto de avaliação, a sua classificação entra para a média final dos alunos, possuindo critérios de avaliação próprios, focados nos domínios de informação e investigação, produção e realização, comunicação e elaboração, participação, autonomia, responsabilidade e relacionamento interpessoal (Critérios de avaliação/Perfil de Desempenho da disciplina, 2020). Existe também uma planificação dos conteúdos a lecionar por ano de escolaridade, contendo domínios, temáticas, descritores de desempenho, metodologias de ensino e formas de avaliação (Planificação Geral – Disciplina: Cidadania e Desenvolvimento, 2017). Esta

política adotada pelo agrupamento, no seio do currículo escolar, corresponde a um fator de contribuição para obtenção do sucesso na educação global para a cidadania definida pela *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organizatin* (UNESCO), no contexto da integração da educação global para a cidadania nos sistemas educativos (UNESCO, 2015).

A ESLFB é a escola sede do AEPA e esta iniciou a sua atividade no ano letivo de 1980/81, tendo sido incluída no Programa de Modernização do Parque Escolar destinado ao ensino secundário, cujo projeto de intervenção foi realizado em vários espaços, como as salas de aula, espaços administrativos e de gestão, gabinetes, biblioteca, auditório, laboratórios, salas de arte, refeitório, bar, espaços oficinais e espaços exteriores de recreio, que foram redesenhados para aumentar a área arborizada. A arquitetura da ESLFB chama a atenção mesmo dos mais distraídos, sendo que o projeto de arquitetura da escola foi vencedor de um prémio da Associação Internacional dos Críticos de Artes, no ano de 2016, no campo da arquitetura (Parque Escolar, n.d). Esta instituição escolar possui características que lhe garantem uma identidade própria. Trata-se da escola com maior área da zona metropolitana de Lisboa, sendo composta por vários espaços de convívio ao ar livre, vários blocos com salas de aulas e instalações desportivas diversificadas - pista de atletismo, campo exterior, campo sintético, pavilhão, ginásio de ginástica, parede de escalada e circuito de manutenção. A ESLFB possui uma localização privilegiada no concelho de Oeiras, situando-se junto ao Parque dos Poetas e perto da costa, possuindo uma bonita vista sobre o rio Tejo. A proximidade com a costa marítima faz com que a escola esteja envolvida no projeto Escola Azul, um programa educativo do Ministério do Mar, cujo objetivo é promover na comunidade escolar a literacia do Oceano e criar gerações responsáveis e participativas que contribuam para a sustentabilidade do Oceano (Escola Azul, 2021).

Pelo facto do meu local de residência ser em São João da Madeira, encontrei-me deslocada da minha morada para estudar na Faculdade de Motricidade Humana e frequentar o estágio pedagógico. Desta forma, o tempo passado na escola e as relações desenvolvidas com os vários intervenientes da comunidade escolar fizeram-me sentir que estava em casa. Além disso, para mim, a ESLFB é particularmente encantadora, visto que a minha mãe foi docente nesta escola quando estava grávida de mim, há 26 anos atrás, sendo que posso dizer que, de certa forma, quando iniciei o estágio, já conhecia os cantos à casa.

A união faz a força

“Estamos todos no mesmo barco num mar tempestuoso, e devemos uns aos outros
uma terrível lealdade.”

Gilbert Keith Chesterton

O grupo disciplinar de EF da ESLFB pertence ao departamento de expressões (DEX) do AEPA e era composto por vinte e um professores de EF e quatro professores estagiários da Faculdade de Motricidade Humana. A maior parte dos professores que compunham o grupo já se encontram a lecionar na escola há vários anos, o que levava a que estes tivessem um grande conhecimento das dinâmicas e do contexto escolar. Os restantes professores que constituíam o grupo eram professores contratados, dinâmicos e profissionais, que se adaptaram ao grupo de forma rápida, passando a ter um papel ativo nas decisões tomadas e nas atividades dinamizadas.

Tratou-se de um grupo composto por professores especialistas em várias matérias, pelo que o plano anual de atividades foi definido com atividades semanais e/ou quinzenais correspondentes a reuniões de grupo, formações internas e atividades na comunidade escolar. No decorrer do ano letivo foram realizadas dezasseis reuniões de grupo, umas de forma presencial e outras através de videoconferência. As reuniões foram sempre lideradas pela professora chefe de grupo, destacando-se a adesão por parte dos professores do grupo no momento de partilha de experiências e práticas pedagógicas, tanto no regime de ensino presencial como no E@D. O trabalho colaborativo entre os professores do GEF foi potenciado, ao longo do ano, pela professora chefe de grupo que, desde o primeiro dia, organizou os professores em subgrupos de trabalho, com o objetivo de promover a reflexão crítica conjunta e a produção de documentos de apoio à lecionação da disciplina. Estes documentos foram discutidos nas reuniões de grupo e ajustados, constituindo-se como orientadores da IP junto das turmas durante o ano letivo, visto que, devido à situação de imprevisibilidade que se vivia na escola, foi necessário estudar as possibilidades e as limitações relativas à lecionação dos conteúdos curriculares da disciplina de EF, critérios de avaliação e formas de organização dos alunos em aula. A planificação conjunta e a tomada de decisão sobre as matérias da disciplina a lecionar e respetiva avaliação, permite minimizar as diferenças individuais. A existência de um compromisso e de um trabalho de cooperação entre os professores do GEF, leva à tomada de decisões curriculares coerentes e à redução das diferenças entre professores, contribuindo para o ensino da EF de qualidade e mais eficaz, potenciando a aprendizagem dos alunos (Marques & Costa, 2015). Além deste trabalho colaborativo formal, foi comum, durante o ano, a existência de uma partilha informal, nos intervalos e momentos de convívio, de experiências e práticas pedagógicas entre os professores do GEF, momentos estes que considere também relevantes para a minha formação. De

facto, a aprendizagem realizada de forma colaborativa e informal por parte dos professores de EF com os seus colegas de grupo tem sido valorizada pelos mesmos (Armour & Yelling, 2007).

Das práticas coletivas de aprendizagem concretizadas através da realização de formações internas, das seis efetivadas, quatro delas foram lideradas por professores do GEF, especialistas na matéria abordada, uma foi conduzida por dois formadores externos à escola e outra foi implementada pelo NE. Neste contexto, participei em todas as formações internas dinamizadas pelo grupo, ora como formanda, nas formações mochila leve – drones e edição de vídeo – módulo 1, futebol, atividades náuticas e ginástica para todos, ora como formadora na formação sobre estratégias de implementação das tecnologias digitais nas aulas de EF. As formações internas realizadas no âmbito do GEF tiveram a finalidade de contribuir para a formação contínua dos professores constituintes do mesmo. Estavam ainda agendadas mais três formações internas, a serem realizadas no seio do GEF durante o ano letivo, porém, devido ao encerramento das escolas durante a primeira parte do 2.º semestre, não foi possível a sua concretização. A formação contínua pretende garantir o apoio à atividade docente, promovendo uma atualização, aperfeiçoamento e desenvolvimento das competências profissionais dos professores, e é efetivada em conformidade com os planos de formação dos agrupamentos de escolas e de acordo com as necessidades de formação do corpo docente. Por certo, fazem parte das funções dos professores organizar e participar, como formando ou formador, em ações de formação contínua e especializada, destacando-se que a participação por parte dos professores neste tipo de atividades constitui um dever e um direito dos mesmos. A participação nestas ações permite dar a oportunidade de estes atualizarem e aprofundarem conhecimentos e competências associadas à profissão docente e utilizarem essas competências adquiridas na prática profissional. Também é indicado como uma das funções dos professores, a participação em atividades de investigação e inovação científica e pedagógica (Decreto-Lei n.º 41/2012 de 21 de fevereiro). A formação interna organizada pelo NE surgiu no âmbito do desenvolvimento da área dois do estágio pedagógico, em articulação com a unidade curricular de Investigação Educacional, no decorrer de um projeto de investigação-ação relacionado com a utilização das tecnologias digitais em contexto escolar.

Sendo a escolaridade obrigatória em Portugal do 1.º até ao 12.º ano, as crianças e jovens, entre os 5 e os 18 anos de idade, passam a maior parte do tempo do seu dia na escola. Grande parte dos jovens deste grupo etário faz parte da geração i, muitas vezes designados por “nativos digitais”, e as tecnologias digitais fazem parte da sua vida quotidiana (Bodsworth & Goodyear, 2017). Os telemóveis estão integrados em diferentes contextos e atividades sociais, sendo utilizados, em conjunto com os computadores e

tablets, como ferramentas de acesso à *internet*. Em Portugal, cerca de 80% das crianças e jovens acedem à *internet* diariamente, através do seu telemóvel, pelo menos uma vez por dia, e estimam passar cerca de 3 horas por dia *online* (Smahel et al. 2020). A escola é apontada como uma importante mediadora da utilização da *internet* por parte das crianças e jovens e os professores indicados como mediadores no campo da aquisição de competências de segurança, competências sociais, de comunicação e de informação (Ponte & Batista, 2019).

Ainda existem opiniões diferentes sobre o valor da utilização das tecnologias digitais na educação, sendo que alguns autores acreditam que as tecnologias digitais podem resolver problemas pedagógicos existentes nas escolas e outros acreditam que é necessário ocorrer uma grande mudança na abordagem às tecnologias digitais na educação (Casey, Goodyear, & Armour, 2017). Apesar disso, a Comissão Europeia tem vindo a assumir políticas de incentivo à modernização da educação, promovendo a utilização das tecnologias digitais no PEA nas escolas e políticas de ajuda a indivíduos, instituições de ensino e sistemas de ensino, para que exista uma adaptação destes às tecnologias digitais. Neste contexto, foi criado um plano de ação focado na necessidade de estimular e suportar intencionalmente o uso de tecnologias digitais e de práticas educativas inovadoras na educação (European Commission, 2018). Efetivamente, têm sido reportadas vantagens da utilização das tecnologias digitais nas escolas, como o contributo para a redução das diferenças de aprendizagem entre os alunos pertencentes a um estatuto socioeconómico alto e baixo (European Commission, 2018), melhoria da produtividade dos professores e melhoria do compromisso e da aprendizagem dos alunos (Baek, Keath, & Elliott, 2018).

A utilização de tecnologias digitais nas aulas de EF, tais como computadores, projetores, *internet*, aparelhos de som, telemóveis e câmaras, tem sido indicada como uma possibilidade de tornar as aulas mais atrativas e diversificadas, captar a atenção dos alunos e potenciar a sua aprendizagem, devido ao facto de este tipo de tecnologias serem do interesse dos alunos e estes estarem familiarizados com as mesmas (Pontes, 2016). A utilização de instrumentos de filmagem nas aulas, permite aos alunos e ao professor ter acesso imediato aos vídeos das performances dos primeiros, sendo possível procederem à observação dos desempenhos logo após estes terem sido realizados (Robinson & Randall, 2017; Koekoek, Mars, Kamp, Walinga, & Van Hilvoorde, 2018). A utilização deste tipo de instrumentos permite aos alunos ter uma participação ativa no PEA, promovendo a sua autonomia na observação tanto do seu desempenho como dos seus pares (Koekoek et al., 2018). O fornecimento de *feedback* por parte do professor sobre aspetos específicos do desempenho de um aluno, enquanto este se observa nas filmagens, pode tornar o *feedback* mais valioso para o aluno (Robinson & Randall, 2017).

Para alunos com menores níveis de desempenho, o fornecimento de *feedback* positivo, com o objetivo de reforçar as ações desempenhadas que permitem melhorar o nível de jogo, é benéfico para a sua aprendizagem. A filmagem das prestações dos alunos dá a possibilidade ao professor de analisar as ações técnicas individuais e as ações táticas e colocar questões pertinentes que os alunos devem ter em conta no momento de observar as suas prestações e as prestações da sua equipa, podendo ser realizadas discussões em grupo com os seus colegas de equipa (Koekoek et al., 2018).

Apesar das vantagens apontadas pela literatura relativamente à utilização das tecnologias digitais na educação, existem barreiras à implementação deste tipo de tecnologias nas aulas. Os contextos institucionais e sociais influenciam a relação entre o ensino e a tecnologia e muitas vezes não apoiam os esforços realizados pelos professores para integrar as tecnologias nas suas aulas (Koehler & Mishra, 2009; Marttinen, Landi, Fredrick, & Silverman, 2019). Usualmente os professores possuem uma experiência inapropriada ou inadequada no âmbito da utilização das tecnologias digitais no PEA, que pode resultar do facto de muitos professores que atualmente estão a exercer funções nas escolas terem realizado a sua formação académica quando as tecnologias estavam num nível de desenvolvimento muito diferente do que se verifica atualmente. Desta forma, estes não se consideram suficientemente preparados para utilizar as tecnologias na sala de aula e frequentemente não reconhecem o valor e relevância das tecnologias digitais no PEA (Koehle & Mishra, 2009). Efetivamente, tem sido indicado que a formação inicial não permite dar aos novos professores ferramentas necessárias para que estes possam usufruir das vantagens da utilização das tecnologias digitais nas aulas (Semiz, & Ince, 2012; Monteiro & Barros, 2018), visto que os conteúdos programáticos abordam a tecnologia e a pedagogia de forma separada (So & Kim, 2009; Monteiro & Barros, 2018) e visto que os professores universitários não se constituem como bons modelos na utilização das tecnologias digitais nas aulas (Semiz & Ince, 2012). Os professores indicam também que não recebem qualquer tipo de formação profissional relacionada com a implementação de tecnologias digitais nas aulas de EF (Marttinen et al., 2019). Esta falta de familiaridade com as formas de utilização das tecnologias digitais é apontada como uma barreira para a aprendizagem dos alunos quando as tecnologias fazem parte do PEA (Bodsworth & Goodyear, 2017). Outros fatores que podem limitar a utilização das tecnologias digitais nas aulas é a falta de recursos financeiros e tecnológicos das escolas (Bodsworth & Goodyear, 2017; Marttinen et al., 2019) e o excesso de tempo despendido na preparação e condução das aulas onde este tipo de tecnologias estão integradas (So & Kim, 2009).

Tendo como certo que a formação contínua dos professores é realizada tendo em conta as necessidades de formação do corpo docente dos agrupamentos de escolas

(Decreto-Lei n.º 41/2012 de 21 de fevereiro), em articulação com a professora orientadora de escola e com a professora chefe do grupo, em conjunto com os colegas de NE, foi possível proceder à aplicação de um questionário através da plataforma *Google Forms*, tendo como público-alvo os professores do GEF, com o objetivo de averiguar as barreiras e dificuldades na utilização das tecnologias digitais nas aulas de EF, assim como as necessidades de formação nesta área. De forma semelhante à literatura existente, a maior parte dos professores indicam a falta de recursos tecnológicos da escola como uma barreira, sendo que outros, em menor número, indicaram a falta de familiaridade com as tecnologias como limitação à sua utilização nas aulas. A falta de familiaridade foi identificada pelos professores pela dificuldade em pôr em prática as tecnologias digitais em aula, devido à pouca segurança e ao pouco à vontade na utilização deste tipo de tecnologias no contexto educativo, levando a um excesso de tempo despendido a preparar as tecnologias digitais para a utilização em aula. Outros obstáculos apontados pelos professores foram a falta de formação e a falta de conhecimento, levando a que estes não tenham a capacidade de integrar as tecnologias digitais no contexto pedagógico do PEA dos seus alunos, levando a que este tipo de tecnologias não seja utilizado nas aulas de EF. Nesta lógica, a maioria dos professores que responderam ao questionário indicaram que existia a necessidade de participar em formações sobre a utilização das tecnologias digitais nas aulas de EF, de forma a aumentar o seu conhecimento sobre o tema.

Com a finalidade de investigar e tentar compreender a relação entre o conhecimento de estratégias de implementação das tecnologias digitais na disciplina EF, com a sua utilização nas aulas, e quais os fatores que influenciam e limitam a sua utilização no contexto educativo, em conjunto com o NE, foi elaborada uma revisão de literatura que permitiu averiguar o conhecimento científico existente acerca da utilização das tecnologias digitais no ensino geral e no ensino da EF em contexto escolar. Neste trabalho de pesquisa foi possível determinar variáveis que influenciam, potenciando ou limitando, a utilização de tecnologias digitais em aula por parte dos professores. A realização de uma reflexão intencional e sistemática por parte dos professores que utilizam as tecnologias digitais nas suas aulas constitui-se como fator facilitador da incorporação destas tecnologias no PEA e do sucesso da sua utilização no apoio à aprendizagem dos alunos (Bodswort & Goodyear, 2017). O conhecimento tecnológico pedagógico do conteúdo dos professores explica a capacidade que estes possuem para conseguir realizar uma IP eficaz, através do uso das tecnologias digitais e considera-se também como um fator facilitador da implementação de tecnologias digitais no ensino. O conhecimento tecnológico pedagógico do conteúdo, em inglês é designado como *technology pedagogy content knowledge* (TPCK) e surge da extensão do conceito de conhecimento pedagógico do conteúdo (CPC), em inglês *pedagogical content knowledge*

(PCK) definido por *Shulman*, incluindo o conhecimento sobre as tecnologias. Este conceito define-se pelo conhecimento do professor sobre as várias tecnologias que podem ser integradas e utilizadas nas aulas com fins educativos e é descrito como uma interação complexa entre o conhecimento de conteúdo, pedagógico e tecnológico, que permite que as tecnologias digitais sejam integradas com sucesso no ensino. (Mishra & Koehler, 2006; Koehler & Mishra, 2009).

Atendendo que o conhecimento é essencial para a tomada de decisão adequada relativamente à implementação de tecnologias digitais na educação, os programas de formação de professores devem ser focados no desenvolvimento do conhecimento sobre as formas de estruturar e apoiar as atividades de ensino-aprendizagem através da utilização das tecnologias digitais (Juniu, 2011). O conhecimento prático é aquele que é valorizado pelos professores, por ser o tipo de conhecimento que lhes permite resolver problemas concretos encontrados no contexto real da docência (Onofre, 2002). Os professores não utilizam as tecnologias digitais quando não as reconhecem como úteis para a resolução destes problemas. Desta forma, compreender o impacto das tecnologias digitais nas práticas e no conhecimento da disciplina de EF é essencial para o desenvolvimento adequado de ferramentas tecnológicas com objetivos educacionais (Koehler & Mishra, 2009). No que diz respeito à construção de conhecimento por parte dos professores, esta está mais relacionada com a possibilidade de testar diretamente no contexto real das aulas, vivenciando diretamente as experiências, e menos com a assimilação de testemunhos de experiências realizadas por outros. Nesta lógica, a realização de formações com o objetivo de promover o aumento do conhecimento dos professores sobre formas de integração das tecnologias digitais com finalidades pedagógicas, deve promover uma abordagem prática e teórica, com recurso a técnicas introspetivas e dinâmicas de grupo, realizadas através de tarefas que promovam uma aprendizagem cooperativa (Onofre, 2002). Como forma de ajudar os professores em formação a entender melhor a relação existente entre o conhecimento pedagógico, tecnológico e de conteúdo é indicado que os programas de formação devem conter exemplos de aulas onde as tecnologias digitais estejam integradas e onde seja indicado o seu impacto na aprendizagem dos alunos (So & Kim, 2009).

Tendo em conta a investigação realizada no âmbito do impacto das tecnologias digitais na educação e, mais concretamente, na disciplina de EF, em conjunto com o NE e com a ajuda das professoras orientadoras, foi decidido realizar uma formação interna sobre estratégias de implementação das tecnologias digitais nas aulas de EF, tendo por público-alvo os professores do GEF, e tendo como finalidade aumentar o conhecimento dos professores do grupo sobre as estratégias de implementação das tecnologias digitais nas aulas e as suas vantagens na aprendizagem dos alunos. Durante a etapa de seleção

dos conteúdos a apresentar na formação, além do estudo prévio da literatura existente sobre o tema, já acima descrita, foi planeada, em conjunto com os colegas de NE e com a professora orientadora de escola, a utilização de tecnologias digitais nas aulas de EF das turmas de condução. Além dos objetivos ao nível pedagógico e do PEA dos alunos das turmas, esta decisão foi tomada para permitir averiguar a adequação deste tipo de tecnologias no contexto real das aulas de EF e poder ter exemplos e experiências práticas de lecionação com utilização deste tipo de tecnologias. No âmbito do planeamento das aulas com a implementação das tecnologias digitais, a professora orientadora de escola assumiu um papel muito importante, ajudando todos os elementos do NE a encontrar soluções válidas para as suas turmas e ensinando estratégias que permitissem a integração deste tipo de tecnologias nas aulas. Neste contexto, foram utilizadas tecnologias digitais nas aulas das turmas de condução dos quatro estagiários e da professora orientadora de escola, nomeadamente: questionários *online* no final da aula, acedidos através do telemóvel dos alunos, para averiguar o grau de retenção e compreensão dos conteúdos por parte dos alunos sobre o que foi lecionado; aplicações de telemóvel com GPS, que permitiam medir o número de passos, distância, duração e ritmo da corrida; aplicações de telemóvel com temporizador e música, marcando o tempo de pausa e tempo de realização dos exercícios, utilizadas no treino da condição física; música utilizada pelos alunos de forma individual (fones) durante a corrida, de forma coletiva através da utilização da coluna como forma de aumentar a motivação dos alunos nas aulas ou como forma de marcar o ritmo da passada de corrida, como nos testes do FITescola; e filmagem dos desempenhos dos alunos, com recurso a tripé, *tablet* ou telemóvel, com o objetivo de promover a autonomia, consciência corporal, autoavaliação das prestações e desenvolvimento das aprendizagens – os alunos realizavam uma ação motora e posteriormente observavam-na, realizando uma autoavaliação do seu desempenho, tendo em conta as componentes críticas dos movimentos executados e comparando a sua prestação com um vídeo modelo –, visando promover a discussão e reflexão em grupo e em conjunto com o professor sobre as prestações dos alunos ou grupo de alunos e permitir ao professor fornecer *feedback* detalhado e individual sobre os desempenhos realizados e filmados (Lucas & Moreira, 2018).

A formação interna teve lugar no dia 6 de janeiro de 2021 e contou com a presença de 17 professores do GEF. A grande adesão por parte dos professores do grupo foi possível devido à divulgação, realizada com a ajuda da professora chefe de grupo, da professora orientadora de escola e do NE, através de contactos via e-mail, colocação de cartazes em locais estratégicos e conversas informais. Durante a realização da sessão existiu um ambiente de cooperação entre os participantes e uma partilha de experiências relativamente à utilização de tecnologias digitais nas aulas. O facto de se

ter tratado de uma sessão teórico-prática, com tempo definido para os professores experimentarem, na primeira pessoa, algumas das valências das ferramentas apresentadas na sessão, permitiu que muitos tivessem um primeiro contacto com essas ferramentas tecnológicas nos seus telemóveis e/ou computadores. Com o objetivo de conseguir transmitir a importância do conhecimento tecnológico pedagógico do conteúdo no âmbito da utilização de tecnologias digitais nas aulas de EF, além de terem sido apresentadas as vantagens da utilização destas ferramentas ao nível da aprendizagem dos alunos, foram também apresentados exemplos práticos de aulas onde as tecnologias digitais foram integradas com sucesso. Estes exemplos foram apresentados através de testemunhos, fotografias e filmagens de aulas de EF lecionadas pelos estagiários e pela professora orientadora de escola, onde as tecnologias digitais estiveram integradas no PEA das turmas.

De forma a ser possível dar continuidade ao estudo da problemática associada à utilização de tecnologias digitais nas aulas de EF, no contexto do GEF, após a formação interna, procedi, em conjunto com os elementos do NE, à elaboração e aplicação de um questionário *online* (Anexo 1), com a ajuda da professora orientadora de faculdade e professora orientadora de escola. Este questionário teve como finalidade averiguar o impacto da formação interna implementada, no conhecimento e práticas dos professores que nela participaram, tentando apurar se existiu um aumento do conhecimento sobre as estratégias de implementação das tecnologias digitais em aula e, se sim, se este conhecimento levou à utilização deste tipo de tecnologias nas aulas. Dos 17 participantes, 11 responderam ao questionário, indicando que a participação na formação permitiu aumentar o seu nível de conhecimento acerca de estratégias de utilização de ferramentas tecnológicas nas aulas de EF. Deste grupo, 10 professores concordaram que a participação na formação interna lhes permitiu ter conhecimento das vantagens da utilização de ferramentas tecnológicas nas aulas de EF e 7 referiram ter utilizado este tipo de tecnologias nas aulas presenciais lecionadas no período pós-formação. Entre o dia da realização da formação interna e o encerramento das escolas públicas – em janeiro de 2021 por motivos de contenção da pandemia vivida no país – passaram apenas 16 dias, pelo que, o curto intervalo de tempo decorrido pode ter levado ao número reduzido de professores que utilizaram este tipo de tecnologias nas aulas. Dos professores que declararam não ter utilizado tecnologias digitais nas aulas, dois mencionaram como motivo a falta de recursos tecnológicos da escola, um indicou como barreira o excesso de tempo despendido para a preparação das aulas e outro referiu estar pouco à vontade para utilizar estas tecnologias em aula. Por fim, todos os professores concordaram ser importante continuar a participar em formações sobre o tema.

Devido ao facto de, a partir do 2.º semestre do ano letivo em questão, as atividades

letivas terem sido iniciadas em regime de E@D, o questionário foi também elaborado com o objetivo de dar continuidade ao acompanhamento dos professores do GEF, no âmbito da utilização de tecnologias digitais em aula. Neste contexto, o NE disponibilizou-se para ajudar os professores do grupo de forma individualizada, para dar resposta às dificuldades sentidas por estes na utilização das tecnologias digitais no contexto da lecionação das aulas em regime de E@D. Alguns exemplos desta ajuda, foi a elaboração de um tutorial, com a colaboração de uma colega de estágio, para dar resposta a um pedido de ajuda sobre a utilização da plataforma *zoom*, solicitado por um professor do GEF. Os professores indicam que as maiores dificuldades no desenvolvimento das práticas pedagógicas no regime de E@D são a falta de conhecimento sobre as tecnologias de informação e comunicação e a falta de experiência neste tipo de ensino. Posto isto, como forma de garantir a eficácia do E@D, seria importante as escolas desenvolverem e disponibilizarem aos professores formações para o treino das competências digitais (Noor, Isa, & Mazhar, 2020). Já no ensino presencial, no seguimento de uma reunião do GEF e a pedido de uma professora do grupo, procedi à adaptação do questionário de autoavaliação no formato *forms* do *office 365*, produzido anteriormente pelo GEF, de acordo com as características de duas das suas turmas e posterior partilha dos *links* de acesso para poderem ser partilhados com os alunos e para poder ter acesso às respetivas respostas.

Com a finalidade de preparar os materiais necessários à sessão de apresentação do estudo à comunidade escolar, procedi à revisão dos conteúdos da literatura relacionados com a utilização das tecnologias nas aulas de EF e elaborei, com a colaboração de uma colega de estágio, um *power point* para ser utilizado na sessão e o respetivo guião com os conteúdos a serem apresentados. Neste contexto, a colaboração da professora orientadora de escola ajudou-nos a ter mais exemplos práticos da utilização das tecnologias nas aulas de EF para serem apresentados na sessão. A sessão de apresentação teve lugar no dia 19 de maio do ano letivo a que se reporta este relatório, através de videoconferência na plataforma *zoom*, sendo realizada no decorrer de uma reunião do GEF, permitindo a participação dos professores do grupo e ainda de alguns colegas estagiários de outras escolas. De forma semelhante à formação interna, mas desta vez abordados mais aprofundadamente, os conteúdos apresentados foram relativos às vantagens da utilização das tecnologias digitais no ensino e na disciplina de EF, barreiras e fatores facilitadores da utilização destas tecnologias no contexto das aulas e exemplos práticos de formas de integração das tecnologias nas aulas de EF.

Para ser possível treinar a apresentação oral do estudo de forma atempada e podermos realizar ajustes necessários e melhorias no *power point* e/ou no discurso, em conjunto com o NE, procedi à realização da apresentação através de videoconferência *zoom* com a presença da professora orientadora de faculdade. Como forma de realizar a

divulgação junto da comunidade escolar da sessão de apresentação, procedemos à elaboração de um cartaz de divulgação – baseado no cartaz elaborado para a divulgação da formação interna – e partilha do mesmo via e-mail, convidando para assistir à apresentação todos os professores do GEF da escola, os professores orientadores de escola e de faculdade e os estagiários das restantes escolas de estágio.

A apresentação decorreu dentro do tempo estipulado, sem imprevistos, e no final promoveu-se um momento de discussão e reflexão conjunta sobre os conteúdos apresentados, sendo que os participantes foram incentivados a colocar questões e a partilhar experiências vividas no contexto da utilização de tecnologias digitais em aula. Vários professores do GEF presentes expressaram o seu agrado pela sessão de apresentação e partilharam as suas experiências de utilização destas tecnologias nas aulas e em outros campos importantes da sua vida profissional, tendo sido possível perceber que o trabalho de investigação e de campo realizado pelo NE teve impacto positivo nas práticas pedagógicas de alguns professores do GEF, o que considero uma grande vitória.

Como forma de ser possível realizar a avaliação da qualidade da apresentação da sessão elaborei, em conjunto com uma colega de núcleo e com a supervisão das professoras orientadoras, um questionário de satisfação composto por perguntas e respostas com base na escala de *Likert* e uma resposta aberta, onde foi pedido aos participantes da sessão para dar a sua opinião sobre a importância dos conteúdos abordados. Dos participantes na sessão de apresentação, 16 responderam de forma anónima ao questionário. Fazendo uma análise global das respostas, poderei destacar algumas respostas dadas: para a pergunta “Qual foi a qualidade global da apresentação do estudo sobre Estratégias de Implementação das Tecnologias nas aulas de Educação Física?”, numa escala de má (1) até excelente (5), a média das respostas foi 4,63. A resposta à pergunta “Os dinamizadores foram capazes de transmitir com clareza os conteúdos?”, numa escala de 1 (nada claros) até 5 (muito claros), a média de respostas foi 4,81. Quando questionados sobre a adequação da apresentação do estudo, numa escala de 1 (nada adequada) até 5 (muito adequada) a média de respostas foi 4,88. A resposta para a pergunta “No geral, qual o grau de relevância da apresentação?”, numa escala de 1 (nada relevante) até 5 (muito relevante) a média de respostas foi 4,81. Finalmente, quando questionados se recomendariam a apresentação deste estudo a outros, 100% dos participantes responderam “sim”. Ainda em resposta ao questionário de satisfação, foi pedido aos participantes que partilhassem a sua opinião sobre a importância dos conteúdos abordados. De forma global, os participantes indicaram os conteúdos como pertinentes, importantes e relevantes tanto para professores como para os alunos. Alguns indicaram ainda a importância dos conteúdos para o sucesso do PEA, motivação e

inclusão dos alunos, evolução da disciplina e transfere para outras áreas da vida profissional.

No que diz respeito às atividades desenvolvidas pelo GEF no seio da comunidade escolar, estas tiveram maioritariamente como público-alvo os alunos da ESLFB. Os professores do grupo organizaram-se para executar as várias funções necessárias, desde a montagem do material necessário até à interação com o público-alvo das atividades. Devido à situação pandémica que se vivia no país, existiram atividades escolares e formações internas que estavam inscritas no plano anual de atividades e que não foram realizadas, não só devido às restrições impostas pelo governo e pela escola, mas também pelo período de tempo em que se verificou a interrupção das atividades letivas presenciais.

Além das atividades realizadas pelo GEF no seio da comunidade escolar e da agenda do DE, este grupo disponibilizou aos alunos da escola apoio à disciplina de EF. Em três horários semanais, os alunos tiveram a possibilidade de ter tempo de prática orientado e supervisionado nas matérias e áreas da disciplina em que tinham maiores dificuldades e que necessitavam ou pretendiam melhorar. De forma regular, em dois dos três horários, graças à amabilidade do professor responsável pela sessão de apoio, realizei trabalho de coadjuvação, em conjunto com os meus colegas de estágio. Numa primeira fase, foi realizado um trabalho de observação e aprendizagem das dinâmicas das sessões, como registo de presenças, estrutura da sessão e seleção das matérias a lecionar. Numa segunda fase, após o professor responsável liderar o aquecimento e definir as matérias e exercícios da parte principal que seriam realizados por cada aluno, a minha função passou pela liderança de pequenos grupos de alunos, apoiando os alunos e emitindo *feedback* pedagógico (FP) que permitisse aos alunos melhorar os seus desempenhos. O CPC do professor responsável e o clima de interajuda e de colaboração constituíram-se como aspetos positivos e potenciadores para a compreensão das dificuldades dos alunos com menores níveis de desempenho e para a aprendizagem de progressões pedagógicas que podem produzir efeito significativo nas aprendizagens dos mesmos, no decorrer do PEA, nas áreas e matérias abordadas. Considero que as aprendizagens adquiridas me ajudaram a melhorar a IP junto da turma de condução, visto que a adoção de uma estratégia de co-ensino nas sessões de apoio se assumiu como uma ajuda potenciadora da minha formação. Este tipo de dinâmica entre professores-alunos e professores experientes tem feito parte dos programas de formação de professores, sendo que os professores experientes assumem um papel de mentores, permitindo que exista uma aprendizagem recíproca entre os dois intervenientes. Usualmente, os professores-alunos trazem um espírito de otimismo e de inovação para o ensino e os professores experientes trazem as suas experiências e conhecimento sobre

os alunos (Zach, 2020). O trabalho de coadjuvação que foi desenvolvido pelo NE nas sessões de apoio pode ser visto como uma mais-valia para a escola, visto que permitiu aumentar o número de professores por aluno, ajudando os alunos a superar as suas dificuldades e a melhorar os seus desempenhos motores. A adoção de uma metodologia de co-ensino, onde mais do que um professor está envolvido no PEA de um grupo de alunos, pode ser visto como uma estratégia que permite aumentar o rácio professor-aluno (Solheim & Opheim, 2019). Por sua vez, o maior rácio professor-aluno tem vindo a ser relacionado com o bom desempenho académico dos alunos (Koc & Celik, 2015). Além disso, a utilização do co-ensino é apontada como uma estratégia de ensino que permite aumentar o tempo de aprendizagem por facilitar o trabalho simultâneo de vários grupos, dar aos alunos diferentes tipos de abordagem consoante a estação de trabalho em que se encontram, possibilitar a existência de tarefas alternativas e aumentar o tempo de atenção a cada aluno (Zach, 2020).

Como parte integrante do GEF da escola, o NE da ESLFB foi composto por seis elementos, quatro professores estagiários da Faculdade de Motricidade Humana e duas professoras orientadoras, a professora orientadora de escola e a professora orientadora de faculdade. As dinâmicas do núcleo possibilitaram uma interação diária entre mim, os colegas estagiários e a professora orientadora de escola, tendo existido um trabalho de observação das aulas de todos, acompanhado da análise e reflexão crítica sobre as práticas pedagógicas e sobre o contexto das aulas lecionadas. Neste cenário, para ser possível realizar um processo de observação sistemático e análise das aulas observadas, o NE produziu e aprovou uma grelha de registo e observação de aulas, contendo apreciações sobre a gestão do tempo de aula, a qualidade da IP, os estilos de ensino e o tipo de FP utilizado, havendo ainda uma parte para a descrição da aula e a possibilidade de registar esquemas. Deste processo de observação e reflexão crítica conjunta resultaram algumas propostas diárias e semanais de estratégias de melhoria da IP.

Os meus colegas de estágio foram responsáveis pela condução de aulas de EF a turmas do 12.º ano de escolaridade, e eu e a professora orientadora de escola fomos responsáveis pela condução de aulas a turmas do 10.º ano de escolaridade. O facto de serem cinco turmas do ensino secundário permitiu a partilha de experiências, estratégias e metodologias de ensino ajustadas às turmas deste nível de ensino. No seio do núcleo, a partilha e ajuda diária da professora orientadora de escola foi fundamental para o meu sucesso nas quatro áreas de formação do estágio, visto que me ajudou a refletir sobre as práticas e decisões tomadas, a procurar soluções para problemas ou limitações existentes e a interagir da melhor forma com os elementos da comunidade escolar. Uma das coisas que admiro na professora orientadora de escola é a capacidade de pensar “fora da caixa” e olhar para os espaços como uma tela em branco, podendo assim ver todas as

possibilidades de ação de um espaço. Neste aspeto, através do conhecimento partilhado pela professora, considero que consegui aprender a desenvolver um pouco essa competência, a qual se revelará importante na minha vida como futura professora. A confiança da professora nas minhas capacidades foi um motor para querer ser melhor a cada dia e dar o melhor de mim todos os dias na escola e em todas as tarefas relacionadas com a mesma. Com a professora orientadora de faculdade existiu uma interação mais pontual, mas igualmente essencial para a minha formação como futura professora, sendo que, nas conferências pós-aula e em outras reuniões agendadas, a professora me ajudou a perceber o que necessitava de trabalhar para melhorar a minha IP e para ter sucesso no estágio pedagógico. O facto de a professora confiar em mim deu-me força para continuar a dar o meu máximo em todas as áreas de formação. A capacidade de identificar necessidades específicas para a minha formação é uma característica que admiro na professora orientadora de faculdade e que foi muito importante para redirecionar a minha atenção para áreas e temas sobre os quais deveria estudar e trabalhar mais.

Após cada aula lecionada por mim, realizei uma autoscopia com base nas perceções que tive durante a aula, refletindo de forma autónoma ou em conjunto com os colegas de NE e com as professoras orientadoras, nas conferências pós-aula, sobre aspetos positivos e aspetos que fossem necessários aperfeiçoar na lecionação das aulas. A realização destas conferências pós-aula ajudaram-me muito na compreensão e reflexão sobre aspetos que necessitava de trabalhar para melhorar a minha IP. Nestas reuniões, as experiências associadas à persuasão verbal por parte das professoras e colegas, tais como o fornecimento de *feedback* sobre as práticas observadas, acompanhado por um reforço promotor de motivação, permitiram um reforço da minha autoeficácia. As experiências ligadas à persuasão verbal elencadas no início do ano letivo foram muito importantes para o reforço da minha autoeficácia, visto que, nesse momento, tinha dúvidas sobre a minha capacidade para ensinar, fundamentalmente devido ao facto de ter pouca experiência em práticas de ensino (Martins, Onofre, & Costa, 2014).

Ser responsável por uma turma

Conhecer os alunos

“Quem vai ao mar, avia-se em terra”

Provérbio popular

Nas organizações escolares, podem ser definidos três planos de gestão escolar, a gestão de topo, composta pelo diretor, a sua equipa de direção e o conselho pedagógico, a gestão intermédia, composta pelos coordenadores de departamento e diretores de turma e a gestão direta do PEA conduzida pelos professores na relação pedagógica com os seus alunos (Afonso, 2014). Os diretores de turma, no contexto da ESLFB designados por

mentores, são gestores intermédios responsáveis por estabelecer a ligação entre os diferentes intervenientes da relação educativa: o aluno, o grupo-turma, os docentes da turma, os encarregados de educação (EE), os órgãos da escola e a comunidade envolvente (Marques, 2002), funções estas também definidas na legislação portuguesa, onde é descrito que é competência dos docentes que assumem este cargo, desenvolver iniciativas que promovam a relação da escola com a família, em articulação com os docentes do CT (Assembleia da República, 2018).

Associadas a cargos de gestão intermédia estão as lideranças intermédias. Os líderes intermédios têm de ser capazes de fazer cumprir as ordens dos órgãos superiores e, ao mesmo tempo, relacioná-las com a cultura e rotinas existentes em cada grupo de professores pelo qual são responsáveis (Bennett, Woods, Wise, & Newton, 2007). Além da função de presidir ao CT, o diretor de turma deve promover a comunicação eficaz entre os docentes da turma e a divulgação da informação necessária para promover o acompanhamento individualizado dos alunos da turma (Marques, 2002). Desta forma, o diretor de turma deve assumir o papel de liderança clara e assertiva, criando condições facilitadoras do trabalho em equipa e coordenando a tomada de decisão, tendo sempre o objetivo de gerar sucesso educativo dos alunos da turma (Favinha, 2010). Os diretores de turma acarretam a responsabilidade de conhecer cada um dos seus alunos para os poder ajudar no processo de aprendizagem e os poder orientar, e têm a responsabilidade de estabelecer laços de comunicação e convívio para assim coordenar da melhor forma as atividades que decorrem no âmbito da turma (Marques, 2002). Neste âmbito, compete aos professores com esta função aproveitar os momentos das aulas e momentos pontuais de atendimento aos EE para tentar interpretar e conhecer os seus alunos, tentando responder às suas necessidades, sendo que também deverão ter ajuda dos docentes da turma para a obtenção de informações sobre os alunos (Clemente & Mendes, 2013).

Depois de ter conhecimento da turma pela qual ficaria responsável por lecionar aulas de EF e por realizar trabalho de coadjuvação de mentoria durante o ano letivo – uma turma de 10.º ano de escolaridade – tendo como objetivo a realização de uma caracterização da turma, iniciei o processo de recolha de informação sobre os alunos da mesma. Num primeiro momento, antes do início das atividades letivas, recorri às informações fornecidas pelos serviços administrativos da escola aos professores mentores da turma, sendo essas informações partilhadas com o grupo de professores da turma na 1.ª reunião de CT. Através do documento de relação de turma, foi realizada uma caracterização geral da turma, onde foi possível ter conhecimento do curso da turma, fotografias, nome completo, sexo, idade dos alunos, existência ou não de alunos beneficiários da ASE, informação sobre a existência ou não de alunos ao abrigo do Decreto-Lei 54/2018 e ainda informações sobre a proveniência dos alunos da turma. A

turma era do curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, sendo constituída por 25 alunos, 20 raparigas e 5 rapazes, com idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos, correspondente a uma média de 15 anos de idade. Cinco alunos da turma beneficiavam de apoio no âmbito da ASE, tendo dois deles escalão de subsídio A e três escalão de subsídio B. Relativamente à escola de proveniência, 60% dos alunos (15 alunos) realizaram o percurso escolar fora do AEPA, sendo que os restantes já pertenciam ao agrupamento no ensino básico. Todos os alunos da turma tinham nacionalidade portuguesa, à exceção de um aluno, que possuía nacionalidade brasileira, e a maior parte dos alunos da turma vivia no meio urbano de Oeiras, nas proximidades da escola, tendo um nível de vida médio.

De forma a recolher o maior número de informações sobre os alunos da turma, procedi à aplicação de um questionário na primeira aula de EF do ano, onde tive acesso a outras informações de cariz pessoal e socio-económico-demográfico. Mais tarde, procedi à aplicação de um questionário contendo perguntas semelhantes às existentes num teste sociométrico, que foi construído em conjunto com os colegas do NE e com a ajuda da professora orientadora de escola. Este teste foi aplicado aos alunos da turma, de forma intencional, um mês e meio após o início das atividades letivas, com o objetivo de permitir dar tempo aos alunos para se conhecerem, visto que se tratava de uma turma de 10.º ano de escolaridade, em que 60% dos alunos da turma eram provenientes de outras escolas não pertencentes ao AEPA. A participação na reunião de EE realizada no início do ano letivo, através de videoconferência, também contribuiu positivamente para a recolha de informações relevantes sobre as dinâmicas familiares de alguns alunos da turma.

Durante a lecionação das aulas de EF à turma, foi possível verificar algumas características psicológicas e comportamentais dos alunos, os quais demonstravam uma grande necessidade de atenção para ficarem motivados para a prática, revelando comportamentos imaturos e de desmotivação na realização das tarefas sempre que essa atenção não lhes era dada. Estes traços de comportamento estavam também associados à reduzida autonomia que os alunos demonstravam na realização de tarefas, tanto nas aulas como fora delas. No que diz respeito à compreensão oral, foi comum os alunos não compreenderem inteiramente as tarefas a realizar após ser dada a instrução sobre as mesmas, espelhando as suas dificuldades na compreensão oral e capacidade de abstração. Nestas situações, foi necessário explicar novamente e adaptar a instrução fornecida, utilizando uma linguagem ajustada ao seu nível de vocabulário, para que fosse compreendida na sua totalidade por parte dos alunos.

Em relação ao pensamento e reflexão crítica, os alunos apresentaram dificuldades em desenvolver esta competência. Através da formação de grupos e da promoção do trabalho de cooperação e de equipa, tentei recolher informação sobre as relações entre

os vários alunos da turma, tendo sido possível verificar a existência de algumas relações não tão positivas entre alunos. Desde o início do ano letivo verificaram-se alguns conflitos sociais entre os alunos da turma, observando-se dificuldades na aceitação e respeito pelas opiniões dos outros, nas relações de comunicação, cooperação e colaboração. Neste contexto, a etapa de avaliação inicial (AI) assumiu uma importância especialmente relevante por se tratar de uma turma de 10.º ano de escolaridade e devido ao facto de a turma ter um grande número de alunos proveniente de escolas e turmas diferentes, levando à necessidade de criar um clima de relações interpessoais favorável (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). Também na assembleia de turma (AT) do primeiro semestre, realizada no âmbito da mentoria, foi possível confirmar a existência de conflitos sociais entre os alunos da turma. Por ter sido realizada no seio da aula de EF, colaborei na organização e na condução da mesma, tendo a oportunidade de entender as dinâmicas e procedimentos a adotar. Esta aprendizagem foi muito positiva na minha formação, visto que fui capaz de fazer a preparação e a condução da AT do 2.º semestre de forma autónoma. Posteriormente à realização das duas assembleias, dei apoio à elaboração da ata junto do delegado, da subdelegada e secretária.

Todas as características descritas sobre os alunos da turma, foram também identificadas pelas professoras do CT e partilhadas ao longo do ano letivo, via e-mail, contacto telefónico e nas reuniões entre as professoras mentoras e as restantes professoras da turma. Na reunião de CT de avaliação intercalar do 1.º semestre, onde realizei a minha primeira intervenção oral, fazendo a comunicação acerca da apreciação da turma em termos de comportamento e aproveitamento na disciplina de EF e onde realizei a apresentação do estudo de turma (Anexo 2) ao CT, as informações fornecidas pelas professoras da turma, sobre os comportamentos dos alunos e dinâmicas de sala de aula, permitiram uma reflexão conjunta sobre algumas situações e alunos aos quais seria necessário prestar mais atenção. Na reunião de CT de avaliação intercalar de 2.º semestre tive novamente oportunidade de intervir, contribuindo para a partilha de conhecimentos e informações sobre os alunos da turma. A participação nas tarefas de preparação destas reuniões permitiu-me compreender as dinâmicas necessárias à sua preparação e condução. Ao nível da aprendizagem, as professoras do CT reforçaram que os alunos revelavam deficiências a nível da compreensão escrita e oral, o que limitava a compreensão dos conhecimentos, aspeto que, em contexto de aula de EF, já tinha sido diagnosticado durante o período de AI. Ao nível do comportamento, o CT concordou sobre o facto de os alunos conversarem muito durante as aulas e revelarem comportamentos imaturos. A realização de uma caracterização da turma e dos seus elementos, permitiu que fossem traçadas prioridades de desenvolvimento nas competências do perfil do aluno (CPA), traduzindo-se em implicações na intervenção junto da turma, tanto na atividade

letiva como no âmbito da mentoria. Ao nível da mentoria, com a ajuda e colaboração da professora mentora da turma - a professora orientadora de escola - foi construída uma nova planta de turma e foi elaborado, em conjunto com os alunos e respetivos EE, um PIM para todos os alunos com duas ou mais avaliações de insuficiente no aproveitamento, estando esta função de promover, orientar e monitorizar a conceção e implementação de medidas que garantam o sucesso escolar de todos os alunos descrita, em termos legais, como uma das funções do diretor de turma (Assembleia da República, 2018). De igual modo, a mentoria surge associada à função de fomentar o envolvimento e participação dos EE nas ações de orientação e acompanhamento individualizado dos alunos, assim como nas medidas educativas decorrentes do insucesso disciplinar (Marques, 2002). Desta forma, foram realizadas comunicações semanais, via e-mail e contacto telefónico aos EE e foram realizadas conversas com a turma e com alguns alunos, de forma individual, sobre a importância da melhoria do comportamento, de forma a tentar resolver problemas da turma.

No âmbito destas tarefas associadas ao trabalho de mentoria da turma de condução, realizei trabalho de coadjuvação à professora mentora da turma durante todo o ano letivo. O trabalho desenvolvido foi possível devido à ajuda e apoio da professora mentora que, desde o primeiro dia, se disponibilizou para me ensinar procedimentos relacionados com as funções de mentoria e me ensinou desde funções relativas à parte administrativa, até funções relacionadas com o relacionamento pessoal e humano, tão importantes de desenvolver e aplicar no contexto da mentoria de uma turma, estando efetivamente descrito que o diretor de turma deve ser um docente compreensivo, disponível, dialogante, justo, dinâmico, competente e coerente (Marques, 2002). A existência de uma boa relação de cooperação, interajuda e de uma constante comunicação entre mim e a professora mentora, tornou-se facilitadora do trabalho desenvolvido, tendo existido uma partilha de conhecimento relativo a estratégias e soluções a adotar, e dada ajuda no momento de superar as minhas dificuldades, o que contribuiu de forma positiva para que as tarefas e funções de mentoria fossem realizadas da melhor forma possível, dando resposta às necessidades dos alunos da turma.

Sendo o conceito de mentoria novo para mim, a participação na reunião de conselho de mentores de turma do 10.º ano de escolaridade, realizada antes do início das atividades letivas, bem como a participação na receção aos alunos, no primeiro dia de aulas do ano letivo, liderada pelas professoras mentoras da turma, foram momentos importantes, que me ajudaram a compreender melhor as responsabilidades e funções dos professores mentores e as dinâmicas de organização da escola, facilitando o meu trabalho de coadjuvação de mentoria. Paralelamente, a ajuda na preparação e a participação na 1.ª reunião de CT presencial, liderada pela professora mentora, ajudou-

me a aprender as dinâmicas a adotar na condução deste tipo de reuniões e os procedimentos de elaboração de atas. Durante o ano letivo, a participação nas reuniões de conselho de mentores de turma do 10.º ano foi essencial para conseguir ter conhecimento dos documentos necessários produzir antes e depois das reuniões de CT e conseguir preparar estas reuniões de forma correta. Neste contexto, considero que assumi responsabilidade e iniciativa na preparação atempada dos documentos necessários para que as reuniões corressem da melhor forma, assim como na elaboração da documentação necessária após as mesmas. Na reunião de CT de avaliação final e na reunião de pais e EE do 2.º semestre, a professora mentora deu-me a oportunidade de conduzir as reuniões. Fiquei muito agradecida pela oportunidade e considero que consegui conduzir ambas as reuniões com sucesso, pois, apesar de ser a primeira vez a realizar essas tarefas, tive a oportunidade de aprender, pela observação da professora mentora em reuniões anteriores, formas de organização, comunicação e gestão do tempo.

Com a aprovação de todas as professoras do CT, ficou definido ser trabalhado com a turma, ao longo de todo o ano letivo, as competências de autonomia e desenvolvimento pessoal, pensamento crítico e criativo, linguagens e textos, informação e comunicação, relacionamento interpessoal e consciência e domínio do corpo, estando esta última competência relacionada com o aproveitamento na disciplina de EF, onde, durante o período de AI, foi possível averiguar que a maioria dos alunos demonstrava dificuldades no decorrer da realização das tarefas em aula, não mostrando consciência nem conhecimento das suas competências ao nível motor.

Tendo em consideração os conflitos existentes no seio da turma, ao nível da atividade letiva, foi necessário ter atenção às dinâmicas de formação de grupos, de forma a garantir que nenhum aluno ficasse excluído e foi tida em conta a importância de promover o trabalho de grupo para potenciar as boas relações entre os alunos e os comportamentos de cooperação e ajuda entre eles, e entre os alunos e os professores. Depois de reflexão crítica autónoma e em conjunto com os colegas de estágio e as professoras orientadoras, com o intuito de garantir a compreensão da instrução por parte dos alunos, foi necessário fazer o planeamento dos momentos de instrução: através do estudo dos aspetos críticos e os objetivos das tarefas, selecionando aquilo que iria comunicar aos alunos no momento de instrução; utilizando uma linguagem simples com o objetivo de ser entendida pelos alunos; e recorrendo ao questionamento dos alunos, de forma a averiguar o grau de compreensão da informação transmitida e promovendo a sua participação ativa no PEA. Quando, nestes momentos de questionamento, verifiquei que alguma tarefa, componente crítica, objetivo ou forma de organização não foi compreendida por parte dos alunos, reformulei a instrução, tentando explicar de uma forma mais

perceptível para estes (Martins, Gomes, & Carreiro da Costa, 2017). Sempre que possível, a acompanhar a instrução, recorri à utilização de demonstração das tarefas, com a finalidade de melhorar o grau de compreensão das tarefas por parte dos alunos da turma. De facto, a apresentação de tarefas através da instrução e demonstração das mesmas são fundamentais para a aprendizagem dos alunos (Iserbyt, Ward, & Li, 2015). Depois da demonstração, a utilização de questionamento teve o objetivo de dar continuidade ao processo de verificação do grau de compreensão dos alunos (Grube, Ryan, Lowell, & Stringer, 2018). Tendo em conta as dificuldades da turma na competência de compreensão oral, uma estratégia que comecei a adotar, depois de a aprender com a professora orientadora de escola, foi a utilização de linguagem técnica e específica, seguida de utilização de linguagem mais simples e acessível, para promover a compreensão do que estava a ser transmitido, e um “retorno” à linguagem técnica, de forma a que os alunos conseguissem associar os termos comuns aos termos técnicos e assim assimilar alguns conceitos específicos e mais complexos da disciplina. Ao longo das aulas, fui delegando tarefas aos alunos, visando aumentar a sua autonomia e responsabilidade, de forma a ir ao encontro das necessidades de desenvolvimento dos alunos da turma nestas competências.

Além destes momentos mais formais de recolha de informação, tentei, em momentos fora das aulas, recolher informações sobre as relações entre os alunos, interesses, motivações, hábitos e dinâmicas de grupo. O facto de encontrar muitas vezes os alunos no recinto escolar durante os intervalos, de estes várias vezes chegarem mais cedo ao espaço de aula e de depois do término das aulas os alunos ficarem algum tempo a conversar comigo, permitiu um conhecimento mais aprofundado dos alunos da turma, no âmbito social e psicológico. O trabalho de cooperação com a professora mentora da turma – a professora orientadora de escola – e as conversas informais realizadas com os alunos, tanto em aula como fora da mesma, foram instrumentos importantes utilizados para a recolha de informação sobre os alunos da turma durante os primeiros meses do ano letivo. A proximidade das residências dos alunos à escola levou a que fosse comum, em vários períodos do dia, encontrá-los no caminho para a escola ou para casa, tendo sido usual realizarmos o percurso juntos. Nestes momentos informais de recolha de informação, foi possível conhecer os hábitos e gostos de vários alunos fora da escola. Este conhecimento adquirido sobre os alunos da turma permitiu que existisse uma maior interação com os mesmos em função dos seus interesses pessoais (Martins et al., 2017).

Além das dificuldades descritas no contexto das CPA, os alunos demonstraram dificuldades nas três áreas de extensão da EF. Ao nível da área das atividades físicas, mais de metade da turma revelou dificuldades nas matérias de jogos desportivos coletivos, atletismo, ginástica e desportos de raquetas. Na área da aptidão física, os

alunos revelavam dificuldades na aptidão aeróbia, tendo pouca resistência cardiorrespiratória, nas capacidades coordenativas, na coordenação óculo-pedal e óculo-manual, mostrando dificuldades na realização de alguns gestos motores básicos, como o salto a pés juntos. Relativamente à área dos conhecimentos, os alunos revelavam dificuldades na compreensão de vocabulário relacionado com a disciplina, na capacidade de construção de pensamento crítico e na capacidade de compreensão e expressão oral e escrita. Estes dados sobre as características dos alunos da turma na disciplina de EF foram obtidos através da realização do processo de AI. A AI tem por objetivo avaliar o nível dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento no conjunto das matérias e áreas da disciplina, ou seja, tem o objetivo de diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos e prognosticar as possibilidades de desenvolvimento dos alunos, sendo possível definir objetivos a alcançar até ao final do ano letivo. O período de AI, além de ser muito importante para o professor conhecer os alunos e criar um clima positivo de aula, é um período determinante para ensinar rotinas de organização e normas de funcionamento, identificar alunos “críticos”, isto é, que necessitem de maior atenção numa dada matéria, identificar as matérias prioritárias onde a turma demonstra menores níveis de desempenho, e recolher informação relevante que auxilie na definição de objetivos de desenvolvimento para os alunos da turma e que permita a formação de grupos de nível para cada matéria, ou seja, a formação de grupos de alunos com necessidades formativas similares, garantindo a inclusão de todos os alunos e orientando o ensino de forma diferenciada (Carvalho, 1994; Araújo, 2017).

O processo de AI da turma de condução foi concretizado através da observação dos desempenhos dos alunos nas aulas. Na área das atividades físicas, foi realizado o preenchimento das grelhas de observação e avaliação definidas para cada matéria de acordo com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e com as devidas adaptações às restrições impostas pelo GEF como resposta às restrições definidas pela escola e pela Direção Geral de Saúde (DGS). Através da observação dos desempenhos dos alunos nas várias situações de aprendizagem, foi atribuído a cada aluno um nível de desempenho diagnóstico de acordo com o cumprimento ou não dos objetivos específicos definidos para cada nível e para cada matéria. Com exceção de uma, para todas as matérias lecionadas e avaliadas durante este período, mais de metade dos alunos da turma não demonstraram competências suficientes para atingir o nível Introdutório obtendo, portanto, um nível de desempenho diagnóstico Não Introdutório. No decorrer das aulas, inicialmente, senti dificuldade na tarefa de observação dos alunos, com o objetivo de proceder ao diagnóstico dos níveis de desempenho, por estar preocupada em, simultaneamente, proceder à avaliação formativa (AF), registar as prestações dos alunos, fornecer FP sobre essas prestações, realizar a gestão do tempo de aula e manter controlo

da turma, dando motivação aos alunos para que estivessem empenhados na realização das tarefas. Dada a natureza da disciplina de EF, a recolha de evidências sobre os desempenhos dos alunos é realizada através da observação direta dos mesmos enquanto estes realizam as tarefas da aula. Esta tarefa constitui um grande desafio para os professores, visto que exige uma capacidade de o professor rapidamente identificar pormenores cruciais da situação a ser observada e compará-la com os objetivos definidos a serem alcançados. Acompanhada desta capacidade, a mobilização do CPC da matéria, tendo em conta o ritmo de aprendizagem de cada aluno, possibilita ao professor intervir de forma pertinente e, em tempo útil, com fins formativos (Araújo, 2015). Principalmente nas primeiras aulas lecionadas foi necessário despende tempo no ensino e reforço das regras de segurança e de conduta, formas de organização e dinâmicas das aulas, de forma a garantir o seu bom funcionamento. Também é importante referir que a falta de autonomia dos alunos, acompanhada da sua falta de motivação e empenho na realização das tarefas de aula, fez com que fosse necessário concentrar a minha atenção em tarefas de gestão da aula e menos em tarefas de avaliação dos alunos. Neste contexto de AI, senti algumas dificuldades na observação dos alunos e na avaliação diagnóstica dos seus desempenhos nas matérias em que possuía menores níveis de CPC, mas também devido ao elevado número de objetivos por nível, elevado número de alunos da turma e falta de prática e experiência de observação. A falta de assiduidade de alguns alunos dificultou a recolha de informação para o diagnóstico dos seus níveis de desempenho, sendo que, quando esses alunos realizaram aula, tentei ter em atenção as suas prestações, para ser possível recolher informação sobre os mesmos. Esta dificuldade no âmbito da AI tem sido apontada, tanto por parte de estagiários como de orientadores, como uma das principais dificuldades que os estagiários revelam no decorrer do processo de estágio (Teixeira & Onofre, 2009).

Como estratégia para tentar melhorar as minhas competências de observação e avaliação dos alunos nas matérias da área das atividades físicas, procedi à observação das aulas da professora orientadora e dos colegas de estágio, tendo o objetivo de avaliar alguns alunos da turma nas matérias que estavam a ser lecionadas e aferir o seu nível de desempenho. Nestes momentos de observação, recolha de informação e atribuição de um juízo de valor, a cooperação e partilha de estratégias de observação com os colegas de NE e com a professora orientadora de escola foram muito importantes para o meu sucesso no processo de AI dos alunos da turma de condução. A estratégia adotada de observação de aulas dos colegas estagiários e, mais preponderante, da professora orientadora de escola, traduziu-se por uma experiência vicariante que considero que teve efeito positivo no desenvolvimento da minha autoeficácia (Martins, 2014). Outra estratégia que utilizei para tentar superar as minhas dificuldades, foi o estudo autónomo,

de forma a conhecer bem o nome de todos os alunos da turma e conhecer de forma mais aprofundada as grelhas de observação e avaliação adaptadas e os objetivos por matéria, com a finalidade de ter presente aquilo que queria observar nas prestações dos alunos, nas várias matérias lecionadas em aula. Esta técnica de supervisão pedagógica é bastante valorizada por parte dos professores orientadores que indicam que o estudo autónomo permite promover uma reflexão dos estagiários sobre as práticas pedagógicas (Ribeiro & Onofre, 2009). Efetivamente, ao longo do ano letivo, as professoras orientadoras aconselharam-me frequentemente a adotar o procedimento de estudo autónomo, de forma a refletir criticamente sobre as minhas práticas pedagógicas e tentar superar dificuldades sentidas no decorrer do processo de estágio pedagógico.

Para a AI da área da aptidão física foram aplicados oito testes da bateria de testes do FITescola e, com base nos resultados, diagnosticado o nível de desempenho dos alunos. Desta aplicação foi possível verificar que, tal como observado nas tarefas da aula, os alunos tinham uma reduzida condição física, verificando-se que cerca de metade se encontrava fora da zona saudável no teste de aptidão aeróbia – vaivém – e nos testes de aptidão neuromuscular – velocidade e flexibilidade dos membros inferiores. Estes testes foram aplicados algumas semanas após o início das atividades letivas, com o objetivo de permitir que os alunos melhorassem a sua condição física. A avaliação prognóstica dos desempenhos dos alunos nesta área foi definida com base na observação dos alunos, nas tarefas da aula onde as componentes da aptidão física eram solicitadas. Tendo em conta a situação de pandemia que o país enfrentava e tendo em conta o reduzido nível de aptidão física dos alunos da turma, a aptidão física foi foco principal de trabalho nas primeiras semanas de aulas destinadas à etapa de AI. Sendo apontado como um período em que é importante melhorar a condição física dos alunos por se tratar de um período pós-férias (Jacinto et al., 2001) existiu uma preocupação em realizar aulas que permitissem o desenvolvimento da condição física dos alunos da turma. Neste período, durante as aulas, foi possível observar nos alunos sinais de fadiga como respiração ofegante e palidez, e foi comum, após alguns minutos de prática, os alunos ficarem maldispostos, com tonturas e vômitos. Também foi usual os alunos queixarem-se de dores musculares nos dias que se seguiam às aulas de EF.

A área dos conhecimentos foi avaliada inicialmente através do questionamento dos alunos sobre temas definidos para lecionar no 10.º ano de escolaridade, tendo sido possível observar e registar dificuldades relativamente ao conhecimento sobre os princípios e métodos de treino das várias capacidades físicas e à nomenclatura associada, sendo que, muitas vezes, os alunos expressaram não saber o significado do vocabulário relacionado com a disciplina de EF. Tal como referenciado acima, os alunos, quando questionados, demonstraram dificuldade na construção de um pensamento crítico e na

capacidade de compreensão e expressão oral.

Para as três áreas de extensão da EF, as informações recolhidas sobre os alunos da turma foram utilizadas para definir prioridades de desenvolvimento e orientar o PEA e a IP junto da turma. Em todas as aulas da etapa de AI tentei recolher informações sobre os desempenhos dos alunos nas áreas de extensão da EF, refletindo criticamente, de forma autónoma ou em conjunto com os pares e com a professora orientadora de escola, sobre a pertinência da utilização dos procedimentos de avaliação e sobre a validade das informações recolhidas. Desta forma, em todas as tarefas de avaliação desenvolvidas no seio da turma, o diálogo, a troca de pontos de vista e a interajuda com os colegas do NE e com a professora orientadora de escola foram essenciais para a aplicação adequada de procedimentos de avaliação, recolha de informação válida sobre os desempenhos dos alunos e construção de uma AI (diagnóstica e prognóstica) e de uma posterior avaliação formal e intercalar dos alunos da turma.

A AF é frequentemente intitulada por avaliação contínua por acontecer informalmente em todas as aulas lecionadas como resultado da interação entre os alunos e o professor, os alunos e os seus pares, e os alunos e eles próprios, nos momentos de desafios das aulas, *feedbacks* fornecidos tanto pelo professor como pelos pares, no reajuste das tarefas propostas, na reestruturação de grupos de trabalho e nas decisões relativas a problemas de disciplina (Carvalho, 1994). É importante ter em conta que, durante o período de AI, existiu uma preocupação em realizar uma AF, isto é, desenrolou-se um processo de avaliação com objetivos formativos, sendo que, ao longo da etapa, foram tomadas decisões de planeamento e realizadas adaptações às atividades de ensino e aprendizagem, de acordo com as informações recolhidas em aula, de forma a realizar uma IP de qualidade, de acordo com as necessidades de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos da turma.

Rascunhar do futuro

“Por mares nunca de antes navegados”

Luiz Vaz de Camões

Tal como escreveu Antoine De Saint-Exupéry, “uma meta sem um plano é apenas um desejo”, o que pressupõe que o planeamento é essencial para conseguir alcançar os objetivos a que nos propomos. No início do ano letivo, quando um professor fica responsável por uma turma, é essencial que realize uma AI, identificando as dificuldades e os ritmos de aprendizagem e projetando as possibilidades de desenvolvimento dos alunos nas várias áreas da disciplina de EF, de forma a ser possível proceder ao planeamento, com sentido e intencionalidade, do PEA, que irá ser desenvolvido ao longo de todo o ano letivo (Araújo, 2017). O planeamento pode ser definido como o conjunto de

decisões tomadas previamente à IP, acerca dos objetivos, conteúdos, formas de organização, tarefas e gestão do tempo, sendo que, este tipo de decisões tomadas numa fase pré-interativa do ensino, pode surgir num planeamento a curto, médio e longo prazo (Januário, 2017). O planeamento das aulas de EF pode ser realizado por blocos ou por etapas, sendo a segunda forma de planeamento a que corresponde ao modelo presente no PNEF, onde as etapas são definidas por períodos mais reduzidos de tempo, que facilitam a orientação e regulação do PEA. Estas etapas assumem diferentes características consoante o momento do ano letivo, sendo dependentes das aprendizagens dos alunos e dos objetivos definidos pelo professor da turma. O planeamento por etapas tem também em conta o calendário escolar e o mapa de rotação dos espaços, com os respetivos recursos materiais e espaciais disponíveis para as aulas (Jacinto et al., 2001). No guia de estágio pedagógico, documento onde estão definidas as principais orientações a serem cumpridas pelos estagiários no decorrer do ano de estágio, é definido que os estagiários devem desenvolver competências de planeamento respeitando sempre as orientações metodológicas presentes no PNEF (Proposta de Guia de Estágio Pedagógico para 2020/21, 2020). De facto, durante o ano de estágio, os estagiários indicam utilizar o modelo de planeamento por etapas, por ser o indicado no PNEF e referem como vantagem da sua utilização, a possibilidade de trabalhar as matérias ao longo do ano letivo, tendo a oportunidade de acompanhar a progressão das aprendizagens dos alunos nas diferentes matérias (Andrade, Cruz, Patrício, Correia, & Marques, 2020). Desta forma, o planeamento da disciplina de EF para a turma de condução foi organizado em quatro etapas, definindo-se a 1.ª etapa por etapa de AI. Para o planeamento desta etapa, no início do ano letivo, comecei por consultar os documentos orientadores do AEP: o documento *Plano Curricular Plurianual de Educação Física*, onde estão definidas as matérias a ser lecionadas em cada ano de escolaridade e o documento *Orientações Metodológicas para a Melhoria dos Processos de Avaliação Pedagógica no Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos*, onde se encontram definidos os princípios e requisitos da AF dos alunos. De seguida, foi necessário realizar uma caracterização dos recursos disponíveis para a leção de aulas de EF, para ser possível fazer um planeamento ajustado aos recursos existentes. Ao nível dos recursos espaciais, a existência do mapa de rotação dos espaços permitiu ter conhecimento dos espaços definidos para as aulas do período de AI. Em conjunto com os colegas do NE e com a ajuda da professora orientadora de escola, foi realizado um levantamento das matérias possíveis de lecionar em cada um dos espaços de prática. Relativamente aos recursos temporais, o tempo horário da disciplina de EF da turma de condução era de duas aulas de 90 minutos por semana. Inicialmente foi definido pelo GEF que a etapa de AI se realizaria durante um período de seis semanas, porém, a impossibilidade de utilizar materiais e, portanto, a

impossibilidade de avaliar qualquer matéria da área das atividades físicas durante as duas semanas iniciais do ano letivo, levou à decisão de alargar o período de AI para oito semanas.

No seio do GEF da escola existiu um trabalho de colaboração, sendo que o documento *Orientações metodológicas para as situações de aprendizagem nas diferentes matérias* foi produzido com o objetivo de ajudar os professores do grupo a lecionar as matérias da disciplina respeitando as restrições definidas. Devido à situação de pandemia que se vivia em Portugal, no momento de planejar as aulas, foi necessário ter sempre em consideração os documentos orientadores produzidos pelo GEF: o documento *Regras para as aulas de Educação Física*, onde estavam presentes as regras de segurança a cumprir nas aulas, definidas pelo GEF e pela escola como resposta ao período que o país enfrentava; o documento *Preparação das aulas de Educação Física em regime presencial 2020/21*, onde constavam as orientações sobre a organização das atividades letivas e situações de aprendizagem possíveis de serem realizadas até dia dois de outubro; e, posteriormente, o documento *Orientações metodológicas para as situações de aprendizagem nas diferentes matérias*, que foi produzido com o objetivo de ajudar os professores a lecionar as matérias respeitando as restrições ainda em vigor. Dada a situação pandémica e as restrições existentes, o protocolo de AI e as situações de aprendizagem previstas de serem utilizadas no período de AI, para a avaliação diagnóstica e prognóstica dos alunos na área das atividades físicas, não pôde ser implementado. Desta forma, o trabalho de cooperação e interajuda entre os colegas de NE e a ajuda da professora orientadora de escola foi essencial para encontrar soluções e garantir a eficácia da AI dos alunos turma, nesta área de extensão da disciplina. A preocupação pelo respeito das regras de segurança durante as aulas foi sempre uma prioridade durante o planeamento do período de AI, com o objetivo de que fosse possível dar continuidade ao modelo de aulas presenciais na escola e de forma a preservar a saúde e a segurança de todos. Mesmo com as limitações e restrições existentes, para o planeamento do período de AI, foi considerada a necessidade de avaliar os alunos nas três áreas de extensão da EF.

A importância do planeamento pode ser suportada pelo facto da maior parte das decisões tomadas pelos professores na fase pré-interativa do ensino serem implementadas na fase interativa. Mais concretamente, cerca de 80% das decisões tomadas durante o planeamento das aulas são concretizadas nas mesmas. Aproximadamente 15% de decisões tomadas em aula são de ajustamento ou modificação face ao planeamento elaborado e os restantes 5% correspondem a decisões novas (Januário, 2017). Relativamente ao planeamento ao nível micro, para todas as aulas lecionadas durante o período de AI, construí um plano de aula e utilizei-o como

guião da minha IP. Inicialmente, na construção destes planos, senti dificuldades no planeamento do tempo para cada tarefa, tanto para tarefas de instrução, como organização, transições e exercícios. Efetivamente, o planeamento é descrito como uma das maiores dificuldades dos professores estagiários devido à inexperiência no desempenho das suas funções (Inácio et al., 2015) e devido ao facto de ser necessário planear numa realidade complexa e imprevisível (Teixeira & Onofre, 2009). Se tivermos em conta a realidade vivida nas escolas no início do ano letivo de 2020/21 percebemos que a imprevisibilidade estava ainda mais acentuada comparativamente a um ano letivo “dito normal”. Esta dificuldade foi sendo superada com a observação e análise, através da construção de heteroscopias, das aulas da professora orientadora de escola e dos colegas de NE, e com a experiência de lecionação das aulas. Esta experiência vicariante e de mestria, respetivamente, foi muito importante para o desenvolvimento da minha autoeficácia ao nível do planeamento das aulas (Martins et al., 2014). A elaboração atempada dos planos de aula permitiu a reflexão sobre as tarefas de aprendizagem propostas aos alunos, grupos de trabalho, formas de organização da aula, formas de distribuição dos alunos no espaço e preocupações com a instrução que seria dada. Esta preocupação permitiu que a minha IP e lecionação fosse melhorando com o passar das aulas. A análise e reflexão sobre os planos de aulas dos colegas do NE e as propostas de melhoria, apresentadas pela professora orientadora de faculdade e pela professora orientadora de escola, também me ajudaram a aperfeiçoar progressivamente os planos de aula, construídos a cada aula lecionada. A realização de uma AF dos desempenhos dos alunos nas matérias e áreas lecionadas contribuiu também para a elaboração de planos de aula mais eficazes (Iqbal, Siddiquie, & Mazid, 2021). Relativamente ao planeamento de progressões pedagógicas de aprendizagem que permitissem a diferenciação do ensino, durante o período de AI senti dificuldades principalmente na construção de tarefas desafiantes para os alunos com maiores níveis de desempenho. Depois de estudo autónomo das matérias a lecionar nas aulas e da ajuda das professoras orientadoras, considero que consegui, ao nível do planeamento das aulas, criar situações de diferenciação pedagógica no que diz respeito aos exercícios e tarefas propostos aos alunos da turma, tendo em conta as necessidades de desenvolvimento dos alunos, planeando variantes de facilidade e dificuldade das situações de aprendizagem e planeando a organização da turma em grupos de trabalho heterogéneos, promovendo o trabalho colaborativo entre os alunos com maiores e menores níveis de desempenho, permitindo a elevação do nível geral de desempenho da turma.

Fazendo uma reflexão, em retrospectiva, considero que o planeamento da etapa de AI foi particularmente desafiador devido à situação de pandemia que se vivia em Portugal. As incertezas existentes, acerca da propagação do coronavírus SARS-COV-2 e da

evolução da pandemia no país, fizeram com que o planeamento fosse alterado, não só por condicionantes de espaço, tempo, materiais e da turma, mas por condicionantes relativas às restrições impostas pelo governo português ao nível das escolas públicas portuguesas, pela DGS e, conseqüentemente, pela direção da escola e pelo GEF. A etapa de AI foi constituída por avanços e recuos quanto às possibilidades de realização de tarefas com os alunos em aula, sendo que o planeamento do período de AI foi difícil, pela incerteza das decisões que seriam tomadas no seio do GEF, a cada semana, em resposta à evolução da pandemia. Desta forma, o planeamento das aulas desta etapa foi realizado, semana a semana, consoante a evolução da pandemia e as restrições impostas pelo grupo.

Depois de um período de AI planeado a curto prazo, a construção do plano anual de turma (PAT) (Anexo 3) foi um verdadeiro desafio para mim, uma vez que senti dificuldades em planear a longo prazo, visto que, durante o primeiro ano de mestrado, ao nível da formação inicial, não existiu formação ao nível do planeamento (Inácio et al., 2015). Munindo-me de todas as informações recolhidas sobre os alunos da turma e com base em documentação de anos anteriores, fornecida pela professora orientadora de escola, elaborei o PAT, constituindo-se como uma ferramenta de planeamento do trabalho que iria ser desenvolvido com a turma durante o ano letivo. Neste plano foram definidos e descritos os objetivos que se pretendia que os alunos da turma alcançassem até ao final do ano letivo, tendo em consideração o ritmo de aprendizagem, as dificuldades e possibilidades de desenvolvimento de cada aluno, e de acordo com as três áreas da disciplina e as CPA. Nesse documento escrito foi realizada uma estruturação e delimitação do PEA a ser desenvolvido com a turma, ao longo do ano letivo, em articulação com os recursos humanos, materiais, espaciais e temporais disponíveis, garantindo a existência de uma ligação entre as decisões de nível macro – PNEF, perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória e aprendizagens essenciais – de nível meso – projeto educativo do AEPA, projeto curricular plurianual da disciplina de EF, mapa de rotação dos espaços da escola, e outros documentos, aprovados tanto pelo GEF como pela direção da escola, considerados como relevantes para a ação educativa – e de nível micro – decisões tomadas na sala de aula (Roldão & Almeida, 2018). A produção deste documento revelou-se de capital importância para o meu desenvolvimento como professora, porque foi acompanhado de vários momentos de reflexão crítica que foram fundamentais para a tomada de consciência do trabalho a realizar com a turma, dando orientação e direção ao PEA e à IP.

Simultaneamente à elaboração do PAT, procedi à construção de um documento de planeamento a médio prazo, o plano de 2.^a Etapa de Aprendizagem e Desenvolvimento. Para a calendarização e planeamento das matérias a lecionar em cada

aula da etapa, tal como na elaboração do PAT, foi realizada uma reflexão crítica, em conjunto com a professora orientadora de escola e com os colegas de estágio, com a intenção de adaptar o planeamento às necessidades de aprendizagem e desenvolvimento da turma e aos recursos espaciais e materiais disponíveis. Esta supervisão realizada pela professora orientadora de escola, no momento de estabelecer objetivos de aprendizagem para os alunos da turma, foi fundamental para o sucesso das tarefas de planeamento, visto que, da minha parte, ainda não existia conhecimento nem experiência necessária para planear e definir objetivos concretos a serem atingidos pelos alunos a médio e longo prazo (Januário, 2017).

No mesmo espaço temporal, outro documento de planeamento a médio prazo foi produzido, o plano da 1.^a unidade de ensino (UE). Este documento foi reformulado depois de receber *feedback* da professora orientadora de escola, de forma a conter objetivos específicos e operacionais das várias matérias a lecionar nessa unidade e situações de aprendizagem que permitissem a aprendizagem e desenvolvimento desses mesmos objetivos. Esta reformulação tornou possível a existência de uma maior articulação entre o plano de UE e os planos de aula, revelando-se útil para a orientação da IP das aulas constituintes da unidade. Na elaboração deste documento senti menos dificuldades, comparativamente ao PAT e ao plano de etapa, por ser relativo a um período de tempo mais reduzido. Os planos das unidades de ensino que se seguiram, surgiram no enquadramento do PAT e da respetiva etapa, adotando a estrutura semelhante à aprendida na construção do plano da primeira UE, constando a calendarização e planeamento com a distribuição das matérias a lecionar em cada aula, de acordo com os recursos espaciais, materiais e temporais, os objetivos pedagógicos específicos por área e matéria, constituição de grupos de trabalho, estratégias e metodologias de ensino, ao nível das dimensões da IP e ao nível dos estilos de ensino, estrutura geral das aulas e procedimentos de AF e sumativa.

Ao nível do planeamento micro, em primeiro lugar os planos de aula (Anexo 4) e posteriormente os planos semanais (Anexo 5) foram construídos em articulação com os níveis de planeamento superiores, isto é, em articulação com o respetivo plano de UE (Anexo 6), plano de etapa (Anexo 7) e PAT, sendo planeadas tarefas de aula e situações de aprendizagem que permitiam ir ao encontro das orientações e objetivos definidos nos níveis superiores de planeamento, no que diz respeito às matérias e áreas e ao nível das CPA. A transição entre o plano de aula e o plano semanal permitiu pensar as aulas de forma mais integrada e menos isolada (Januário, 2017).

Todos os planos produzidos (aula, UE, etapa e turma) tiveram em conta as orientações definidas no PNEF, as orientações definidas pelo GEF, pelo NE e as informações recolhidas em aula, através de AF, sobre o ritmo de aprendizagem e os

níveis de desempenho dos alunos nas matérias e áreas a ser trabalhadas. A concretização da diferenciação curricular tem por base maioritariamente o planeamento (Inácio et al., 2015) e, por isso, neste contexto, a cada semana de trabalho com a turma, foi realizada uma reflexão autónoma, com a professora orientadora de escola e, de forma mais pontual, com a professora orientadora de faculdade, sobre o ritmo de aprendizagem e o nível de desempenho dos alunos da turma nas áreas de extensão da disciplina e nas CPA desenvolvidas em aula, com a finalidade de ser possível realizar o reajuste do planeamento para a semana seguinte, UE seguinte e etapa seguinte, tendo em conta as necessidades de desenvolvimento dos alunos. Este juízo de valor sobre a necessidade de adaptação do planeamento, com o objetivo de assegurar a diferenciação de ensino, foi também realizado durante o tempo de aula, sendo que, no decorrer da lecionação das aulas, através da observação e da avaliação das prestações e comportamentos dos alunos, optei por realizar ou não alterações ao planeamento de aula produzido, tendo sempre como objetivo último o desenvolvimento do PEA e o sucesso da IP.

Relativamente ao planeamento em articulação com o CT, considero que a partilha de conhecimentos sobre as características dos alunos da turma, principalmente na reunião de avaliação intercalar do 1.º semestre, realizada no mês de novembro, permitiu realizar um planeamento de acordo com as características e necessidades de aprendizagem e desenvolvimento dos mesmos. As professoras da turma indicaram dificuldades dos alunos ao nível da autonomia, organização e gestão do tempo, trabalho em grupo, relacionamento interpessoal, compreensão e expressão escrita e oral. Contando com estas informações e com as informações recolhidas através da AI e formativa dos alunos da turma, ao longo do ano, ao nível do planeamento, foram definidos objetivos claros e explícitos relativos ao desenvolvimento das CPA, associadas às competências de linguagem e textos, informação e comunicação, relacionamento interpessoal e desenvolvimento pessoal e autonomia, tendo sido criadas tarefas que permitissem a promoção do desenvolvimento destas competências por parte dos alunos da turma.

Uma aula e o seu respetivo plano estão relacionados como um carro e o combustível, sendo que sem combustível um carro não consegue andar. Os planos de aula são apontados como tendo efeitos positivos nas aprendizagens dos alunos e a realização de processos de AF e a participação dos alunos nas aulas são apontados como fatores que contribuem para a construção de planos de aula eficazes (Iqbal et al., 2021). A AF deve fornecer informação contínua tanto aos alunos como aos professores sobre as aprendizagens dos primeiros, permitindo o professor melhorar a sua IP. Este processo avaliativo deve fazer parte do dia a dia dos educadores e educandos e deve ser utilizado como estratégia de promoção das aprendizagens e de promoção do

envolvimento dos alunos no processo de avaliação, transformando-os em alunos conscientes e autónomos (Araújo & Diniz, 2015). Como forma de operacionalizar a AF e de envolver ativamente os alunos neste processo, para a área das atividades físicas, foi realizada a observação dos alunos nas situações de aprendizagem, acompanhada de fornecimento de *feedback* sobre as suas prestações. Com efeito, é indicado que através da AF o professor consegue identificar falhas nos desempenhos dos alunos e fornecer *feedback* para os ajudar a melhorar (Iqbal et al., 2021). Em algumas aulas, foram realizadas filmagens das prestações dos alunos, como por exemplo, no salto em comprimento, na corrida de barreiras e na ginástica de solo, seguidas de observação da prestação e reflexão sobre os erros de execução por comparação com uma prestação modelo ou com componentes críticas do movimento, permitindo os alunos terem uma participação ativa no PEA e promovendo a sua autonomia na observação dos seus desempenhos (Koekoek et al., 2018). Nas tarefas de autoavaliação, a utilização de um modelo ajuda os alunos a compreender melhor os objetivos que devem ser alcançados, visto que, ao comparar a sua prestação com o modelo, o aluno assimila os critérios de sucesso do movimento e ajusta o seu desempenho tentando melhorar (Araújo, 2015). O fornecimento de *feedback* individual sobre as prestações dos alunos tomou também lugar fora do tempo de aula, sendo que foi enviado para cada aluno da turma um vídeo do seu desempenho no salto em comprimento e dado *feedback* prescritivo sobre como conseguir melhorar, possivelmente tornando o *feedback* mais valioso para os alunos da turma (Robinson & Randall, 2017). Tendo em vista o objetivo de realizar a AF e promover a participação dos alunos nesse processo, foi proposto aos alunos o preenchimento do caderno do aluno (Anexo 8) – uma ferramenta onde constavam as grelhas de observação e avaliação da disciplina relativamente às matérias lecionadas nas aulas e onde os alunos realizavam, em regime de autoavaliação, uma autoapreciação do seu desempenho nas várias matérias, registando nas grelhas aquilo que percecionavam ser capazes de fazer. Com esta tarefa, o objetivo foi promover junto dos alunos uma consciencialização sobre as suas capacidades e necessidades de desenvolvimento, e promover o desenvolvimento das CPA definidas como prioritárias trabalhar com a turma, de desenvolvimento pessoal e autonomia e de consciência e domínio do corpo. Esta ferramenta foi também utilizada em regime de heteroavaliação, por parte de alunos da turma que, de forma pontual, estiveram impossibilitados de fazer a parte prática da aula, realizando o preenchimento das grelhas com base na observação das prestações dos colegas ou em tarefas da aula cujo objetivo era a realização de uma apreciação das prestações dos seus pares. As tarefas de autoavaliação e avaliação entre pares permitem a melhoria das aprendizagens, não só por permitirem a consciencialização dos alunos sobre erros cometidos, mas também, porque permitem que estes se tornem

conhecedores dos objetivos de aprendizagem e do que podem fazer para alcançar esses mesmos objetivos. Assumindo um papel de liderança e autonomia na gestão do seu PEA, os alunos refletem sobre as aprendizagens, identificando os seus pontos fracos, as suas potencialidades e as áreas e matérias em que é necessário melhorar (Araújo, 2017). O caderno do aluno constituiu-se como um instrumento muito importante de AF na área das atividades físicas durante o ano letivo e foi possível a sua concretização graças à professora orientadora de escola, que partilhou com o NE a ideia e a estratégia de construção deste instrumento.

Dando continuidade ao processo de AF encetado durante a etapa de AI, no âmbito da área dos conhecimentos, na 2.^a etapa de aprendizagem e desenvolvimento, foi realizado questionamento dos alunos na parte final das aulas, de forma a averiguar o seu nível de compreensão sobre os conteúdos lecionados. Os alunos demonstraram dificuldades em manter a concentração no que estava a ser debatido em aula e, inicialmente, foi difícil obter uma participação ativa dos alunos nas suas aprendizagens, visto que poucos tomavam iniciativa de responder às perguntas colocadas e não mostravam capacidade para refletir sobre os temas abordados. Com o passar das aulas e do trabalho desenvolvido em turma, os alunos tornaram-se mais participativos nos momentos de debate e reflexão conjunta, mostrando interesse em expressar as suas opiniões e conhecimentos sobre os conceitos e temas tratados. Com o intuito de utilizar diferentes instrumentos de avaliação e poder recolher informação sobre os conhecimentos dos alunos nesta área, foi proposto a realização de um trabalho de grupo sobre as formas de treino das várias componentes da aptidão física relacionadas com a saúde. Conhecer as formas de elevação da aptidão física é uma das capacidades que os alunos devem desenvolver no contexto das aulas de EF, como forma de desenvolvimento da literacia física. A literacia física pode ser definida pela capacidade de cada indivíduo ter uma aptidão física ajustada cultural e socialmente, permitindo que este possa, de forma confiante e autónoma, envolver-se na prática de atividade física, ao longo da vida. Por sua vez, a prática de atividade física de forma motivada, social e autónoma está relacionada com a criação de cidadãos ativos e saudáveis (Onofre, 2017). Durante o processo de construção do trabalho, foi possível verificar que os alunos continuaram a ter dificuldade em trabalhar em grupo, em realizar tarefas de forma autónoma e no cumprimento de prazos. Desta forma, as competências de relacionamento interpessoal, autonomia e responsabilidade continuaram a ser prioritárias trabalhar com a turma nas etapas seguintes. Tendo o propósito de manter os alunos ativos e responsáveis pelas suas aprendizagens, foram apresentados e partilhados os respetivos critérios de avaliação do trabalho de grupo, sendo que, depois de receberem *feedback* sobre o conteúdo do mesmo, os alunos tiveram oportunidade de corrigir e melhorar o trabalho e realizar uma segunda

entrega. A decisão de realização de trabalho de grupo teve como objetivo o desenvolvimento da competência de relacionamento interpessoal inscrita no perfil do aluno, através da interação entre os alunos da turma, permitindo que fossem criadas relações significativas, ajudando a melhorar o ambiente em aula. As tarefas propostas exigiram um trabalho de cooperação e interajuda entre os vários elementos do grupo, sendo que um dos critérios de avaliação definidos para a classificação do trabalho foi a “participação de todos os colegas de grupo”. A criatividade e a autonomia foram competências também desenvolvidas aquando da conceção do trabalho e da responsabilização dos alunos pela sua entrega dentro do prazo estipulado.

Relativamente à área da aptidão física, a AF foi realizada através da observação das prestações dos alunos em aula, maioritariamente nas tarefas de aquecimento onde foram realizados exercícios de treino das várias componentes da aptidão física, nomeadamente aptidão aeróbia, coordenação motora e velocidade, e nas tarefas da parte final da aula, onde a flexibilidade dos membros inferiores foi a componente da aptidão física trabalhada. Esta observação foi, sempre que possível, acompanhada de fornecimento de FP, com o objetivo de potenciar as aprendizagens dos alunos. Outro instrumento utilizado para recolha de informação sobre os desempenhos dos alunos da turma e para a operacionalização da AF nesta área, foi a bateria de testes do FITescola. Durante a etapa de AI, foram aplicados oito testes da bateria, tendo sido partilhados com os alunos os resultados obtidos, bem como possíveis estratégias que estes poderiam adotar para conseguirem melhorar as suas prestações. Em dezembro, dois dos oito testes foram aplicados novamente, de forma a ser possível verificar a progressão dos alunos ao nível de duas componentes da aptidão física. Nos meses de maio e junho foram aplicados, de novo, os oito testes, de forma a verificar a progressão dos alunos e ser possível realizar uma “avaliação final” do nível de condição física da turma. Através do conjunto de testes aplicados foi possível confirmar aquilo que estava a ser observado nas aulas, que, no geral, os alunos melhoraram o seu nível de aptidão física, conseguindo progredir e obter melhores resultados nos testes de aptidão física realizados. Nos momentos que precederam a realização dos vários testes por parte da turma, existiu uma preocupação em transmitir aos alunos quais os valores a atingir, para cada teste, para que os alunos com diferentes idades e sexos, estivessem dentro da zona saudável ou no perfil atlético. A utilização da tabela de valores de referência em aula, reproduzida em formato A3 e afixada, permitiu promover nos alunos autonomia na identificação dos valores necessários alcançar para os vários testes. Neste contexto, forneci aos alunos os dados de acesso à plataforma FITescola, para estes poderem acompanhar a evolução dos seus desempenhos e tomar consciência daquilo que necessitam melhorar nesta área da disciplina.

A cada aula, a realização de um balanço final, na forma de uma reflexão crítica e conjunta, acompanhada de questionamento dos alunos, lembrando os objetivos principais da aula, as dificuldades sentidas, o nível de alcance dos objetivos propostos e fazendo uma projeção do trabalho a realizar na aula seguinte, foi uma estratégia utilizada para envolver os alunos no PEA e no processo de AF. O preenchimento, no final do 1.º semestre, da ficha de autoavaliação da disciplina de EF foi também uma ferramenta de AF utilizada no contexto da IP. Nesta tarefa, os alunos tiveram de, de acordo com os critérios de avaliação da disciplina (Anexo 9), definir o nível de desempenho nas matérias lecionadas da área das atividades físicas e selecionar as suas seis melhores matérias, de acordo com as regras definidas no PNEF para o 10.º ano de escolaridade; escolher, para cada componente de aptidão física, o seu melhor resultado obtido, definindo o patamar de aptidão física em que se encontravam nesse teste da bateria de testes do FITescola; eleger o nível de compreensão sobre os conteúdos lecionados na área dos conhecimentos; e indicar o nível de concretização das CPA. É importante referir que, desde o primeiro dia de aulas do ano letivo, os alunos da turma tiveram acesso aos critérios de avaliação da disciplina, tendo sido entregue em mão um documento impresso com os mesmos e tendo sido feita a sua explicitação. Esta decisão foi tomada com o objetivo de dar aos alunos conhecimento sobre os critérios de avaliação, permitindo que estes, tanto de forma individual como em grupo, pudessem mobilizar os seus saberes e avaliar continuamente a distância entre os objetivos delineados e os seus desempenhos nas aulas, podendo atuar com a intencionalidade de diminuir essa distância (Araújo, 2015)

A concretização das tarefas de AF acima descritas teve como propósito a recolha de informações sobre os alunos da turma, no âmbito das matérias e áreas da disciplina, permitindo localizá-los em relação aos objetivos estabelecidos. Esta informação tornou possível a concretização de processos de orientação, regulação e controlo do PEA levando à tomada de decisão sobre o ajustamento das atividades de aprendizagem com objetivo de permitir o desenvolvimento dos alunos (Carvalho, 1994). Neste contexto, as informações recolhidas foram tidas em conta no decorrer da lecionação das aulas, com o objetivo de ajustar as situações de aprendizagem propostas aos alunos, tentando assegurar a qualidade do PEA, e foram utilizadas como base para a realização e ajuste do planeamento das atividades a desenvolver com a turma ao nível das etapas, unidades de ensino e aulas. Em todo o processo de AF existiu uma preocupação da minha parte em garantir a recolha de informação sobre as competências do aluno nas três áreas de extensão da disciplina e nas CPA, em vários momentos no tempo e através de instrumentos de avaliação diferentes, de forma a assegurar a possibilidade de evolução e dar oportunidade aos alunos para melhorar (Araújo & Diniz, 2015b).

Com base nas informações da AF recolhidas durante o semestre, foi construída a avaliação intercalar do 1.º semestre, no final do mês de novembro, consistindo numa apreciação qualitativa relativamente ao comportamento e aproveitamento dos alunos na disciplina, acompanhada de uma síntese descritiva onde constavam as informações sobre a assiduidade, pontualidade e desempenhos nas três áreas de extensão da EF e nas CPA. Esta avaliação dos alunos da turma foi apresentada na respetiva reunião de CT e foi divulgada aos alunos e respetivos EE através da plataforma INOVAR. No decorrer deste momento de avaliação, todos os alunos com aproveitamento de suficiente foram propostos para frequentar o apoio de EF, de forma a poderem melhorar o seu aproveitamento na disciplina.

Quando as informações recolhidas através do processo de avaliação, em vez de serem utilizadas com o propósito de planear, regular e melhorar as aprendizagens dos alunos, são utilizadas para realizar um balanço das aprendizagens adquiridas pelos mesmos, estamos perante um processo de avaliação sumativa (AS). Neste processo, as informações sobre as prestações dos alunos são avaliadas à luz de critérios de avaliação definidos e iguais para todos os alunos, existindo uma divulgação desse juízo de valor (Araújo & Diniz, 2015b). A AS serve assim o propósito de avaliar o progresso dos alunos, classificando as aprendizagens adquiridas e dando essa informação aos alunos e pais (Araújo, 2017). A AS dos alunos da turma teve lugar no final do 1.º semestre de aulas, no término do mês de janeiro, surgindo como uma continuidade da AF, tendo por base todas as informações recolhidas ao longo das aulas, através da AF dos alunos nas três áreas de extensão da EF e nas CPA. Este processo levou à atribuição das classificações quantitativas, numa escala de 0 a 20, e considero que foi um verdadeiro desafio na minha formação. Como forma de incluir os alunos no processo de AS, estes procederam ao preenchimento de uma ficha de autoavaliação, em formato *Forms online*, produzida pela professora orientadora de escola e partilhada com o GEF.

A avaliação é indicada pelos estagiários e orientadores como sendo a segunda maior dificuldade dos primeiros (Teixeira & Onofre, 2009) e, por isso, o trabalho colaborativo e a ajuda da professora orientadora de escola foi fundamental para o meu sucesso nesta tarefa, visto que, através da reflexão conjunta e crítica sobre o processo de avaliação, considero que consegui compreender e assumir uma visão formativa e prognóstica associada aos procedimentos de avaliação. O acompanhamento de perto do processo de AF e sumativa da turma de condução da professora orientadora de escola, turma do mesmo ano de escolaridade da minha turma de condução, permitiu-me perceber melhor os procedimentos e ferramentas a utilizar no processo de AS. Desta forma, considero que realizei um transfere dos conhecimentos adquiridos, de forma a conseguir ter ferramentas para proceder ao processo de AS na minha turma de condução. Esta

avaliação foi realizada tendo em conta as normas de referência para a definição do sucesso em EF, descritas no documento *Perfil de desempenho - critérios de avaliação 10.º ano*, contendo os critérios de avaliação do 10.º ano de escolaridade para a disciplina. Neste contexto, a oportunidade de participar na tarefa de adaptação dos critérios de avaliação da disciplina de EF para os anos de escolaridade do ensino básico e secundário, das turmas de ensino regular, em colaboração com os meus colegas de estágio e com os professores do GEF, foi uma mais-valia para o meu conhecimento mais detalhado das normas de referência da disciplina. A participação na reunião de aferição das avaliações sumativas, realizada com os elementos do NE e com a professora orientadora de escola, foi também um privilégio, visto que, como os meus colegas estavam responsáveis por turmas de 12.º ano de escolaridade, tive conhecimento de outras formas e procedimentos de avaliação. O processo de AS realizado no final do 2.º semestre assumiu uma lógica semelhante, sendo que se mantiveram as normas de referências definidas pelo GEF da escola, o trabalho de colaboração com a professora orientadora de escola e a atribuição de classificações tendo como base todas as informações recolhidas sobre os alunos da turma ao longo do ano letivo.

Longe, mas perto

“Conhece-se o marinheiro, quando vem a tempestade”

Provérbio popular

O encerramento das escolas fez parte do conjunto de medidas de saúde pública adotadas na maior parte dos países do mundo, com o objetivo de conter a propagação do vírus COVID-19 (UNESCO, 2020b). Em Portugal, no seguimento do agravamento da situação pandémica, devido ao aumento exponencial do número de casos positivos de COVID-19 no território nacional após a interrupção letiva do Natal, no dia 29 de janeiro de 2021 foi renovado o estado de emergência, decretado pelo Presidente da República, através do Decreto n.º 3-D/2021, tendo sido determinado que “*A partir do dia 8 de fevereiro de 2021, as atividades educativas e letivas dos estabelecimentos de ensino públicos, particulares e cooperativos e do setor social e solidário, de educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário são suspensas em regime presencial, sendo retomadas em regime não presencial, nos termos do disposto na Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho.*”. O ensino não presencial, frequentemente designado por ensino à distância ou ensino *online*, é caracterizado por uma separação entre o professor e os alunos no espaço e/ou tempo e pela utilização de tecnologia para permitir a comunicação durante o desenvolvimento do PEA (UNESCO, 2020; UNESCO, 2020b). Tendo em conta a nova realidade de ensino que se aproximava, durante as duas semanas de interrupção letiva, na preparação e planeamento das aulas que seriam lecionadas em

regime de E@D, a sensação foi muito semelhante à sentida na preparação do início do ano letivo e no planeamento do período de AI. O grande desafio enfrentado no início do ano estava de volta, mas agora com outra cara: novas adaptações curriculares, novos recursos materiais e novos recursos espaciais. De facto, considero que a falta de experiência de lecionação de aulas neste tipo de regime constituiu-se como uma dificuldade inicial no momento da IP (Noor et al., 2020) e ao longo do tempo senti vontade de voltar ao regime de ensino presencial visto que sentia falta das relações e interações cara a cara com os alunos (Kim, Yu, Park, Ha, & Baek, 2021).

Como forma de adaptação ao formato de E@D, ficou acordado, no seio do NE, em conjunto com a professora orientadora de escola e a professora orientadora de faculdade, que o período de lecionação de aulas de EF até à interrupção letiva da Páscoa, seria definido como a 2.ª Etapa de Aprendizagem e Desenvolvimento em regime de E@D. Para ser possível realizar o planeamento desta etapa, tendo em conta “os novos recursos materiais” e “os novos recursos espaciais” disponíveis, foi aplicado aos alunos da turma, durante a interrupção letiva, um questionário *online*: *E@D - Educação Física - Condições para a prática - Turma 10ºF*, de forma a averiguar as reais condições e necessidades dos alunos para a prática da disciplina em casa. Este questionário foi elaborado pela professora orientadora de escola e partilhado com o GEF, de forma a ser possível promover o trabalho colaborativo e uma uniformização das práticas.

No que diz respeito às adaptações curriculares da disciplina, a nível micro, em reunião de NE, a professora orientadora de escola ajudou-me, e aos meus colegas de estágio, a refletir sobre os conteúdos das três áreas de extensão da EF a lecionar durante o período de E@D: na área da aptidão física, as componentes da aptidão física como a aptidão aeróbia, força muscular, coordenação motora e flexibilidade; a área dos conhecimentos em toda a sua extensão; na área das atividades físicas, os conteúdos das Atividades Rítmicas e Expressivas como a Dança Social, Dança Aeróbica, Dança Criativa e da Ginástica, a Ginástica de Solo, como elementos de ligação, de equilíbrio e de flexibilidade. Estas decisões tomadas sobre o currículo, ao nível micro, foram posteriormente reforçadas ao nível meso, em reunião de GEF e a nível macro, nos *webinars* promovidos pela CNAPEF e SPEF.

No âmbito do planeamento das aulas da etapa, as regras definidas pelo GEF foram essenciais para orientar o processo de planeamento. No seguimento do despacho nº 34 – 2020/21 *Orientações para o Desenvolvimento de Atividades Letivas Não Presenciais*, aprovado pelo diretor do AEPA, o GEF definiu que as aulas de 90 minutos de EF se dividiriam em 60 minutos síncronos e 30 minutos assíncronos e que, nestas, os professores deveriam assegurar um mínimo de 30 minutos de prática de atividade física. O compromisso assumido pelos professores do GEF de, nas suas aulas, otimizarem o

tempo de prática, teve o objetivo de evitar diferenças causadas pelas formas de interpretação do currículo e garantir que o trabalho cooperativo entre os professores se sobrepusesse às diferenças individuais (Marques & Costa 2015). Desta forma, todas as aulas da etapa lecionadas em regime de E@D, com exceção da aula onde foi realizada a assembleia de turma, seguiram as regras definidas pelo GEF e pelo NE. A participação nas reuniões do GEF, ouvindo atentamente as orientações e indicações a serem adotadas pelos professores junto das suas turmas, foi uma grande ajuda para a compreensão do modo como iria ser operacionalizado o processo de leção de aulas de EF à distância. Durante o período de preparação das aulas, procedi também à leitura e análise do documento orientador do E@D *Educação Física - ensino à distância: documento orientador para 2020/2021*, elaborado pelo GEF e um documento produzido pela professora orientadora de escola e partilhado com o grupo, contendo sugestões de trabalho para as aulas síncronas e assíncronas, tentando realizar um ensino de qualidade não presencial e fomentar as aprendizagens dos alunos.

Tendo todas estas informações na minha posse, procedi à construção do plano de etapa, de forma articulada com o PAT, tendo em conta as necessidades dos alunos e com base nas informações recolhidas na AF realizada nas etapas anteriores, de modo a assegurar a existência de uma unidade pedagógica coerente, visto que, apesar de se tratar de um regime de E@D, se mantiveram os conteúdos prioritários da área da aptidão física e dos conhecimentos, as competências prioritárias do perfil do aluno, a formação de grupos de trabalho, algumas das estratégias e metodologias a aplicar nas dimensões de IP e, ainda, ao nível da AF dos alunos. Nesta etapa, desenvolvida em regime de E@D, considero que o planeamento da inclusão dos alunos e da diferenciação do ensino se tornou mais facilitada, por ter um maior conhecimento e domínio sobre os conteúdos lecionados na área da aptidão física. No decorrer das aulas, principalmente nas partes práticas da aula, foram transmitidas aos alunos variantes de facilidade e dificuldade dos exercícios realizados, como forma de assegurar a diferenciação do ensino dentro da área da aptidão física e também promovendo a competência de consciência e domínio do corpo – competência do perfil do aluno definida como prioritária a trabalhar com a turma no início do ano letivo –, visto que os alunos tinham de realizar uma autoavaliação das suas competências, de acordo com as suas perceções sobre aquilo que eram ou não capazes de fazer e, com base nesse juízo de valor, escolher a variante de exercício que consideram mais adequada ao seu nível de desempenho. A adoção desta estratégia de ensino foi também utilizada como forma de aumentar a motivação dos alunos na realização das tarefas e prevenir os comportamentos fora da tarefa. A explicação e ensino dos planos de movimento mais adequados a adotar durante a realização dos vários exercícios, bem como procedimentos corretos de colocação da câmara e dos alunos no espaço de prática,

foi essencial para que existisse uma boa observação dos alunos durante a realização das tarefas da parte prática das aulas. Esta observação permitiu que fosse possível proceder ao fornecimento de *feedback*, individual e de turma, sobre as prestações dos alunos, potenciando uma melhoria das mesmas. Com efeito, no regime de E@D é indicado que os professores devem planear um conjunto de tarefas flexíveis e fornecer *feedback* para que os alunos possam progredir ao seu próprio ritmo (UNESCO, 2020b). A partilha de conhecimentos e procedimentos por parte da professora orientadora de escola foi muito importante para o meu sucesso nesta tarefa, visto que aprendi a possibilidade de ligar o computador ao ecrã da televisão e, desta forma, consegui, de forma mais eficaz, observar os alunos da turma durante a realização dos exercícios e, conseqüentemente, fornecer *feedback* adequado às suas necessidades. Como forma de ajudar e monitorizar os alunos na gestão do seu PEA e da sua AF na área da aptidão física, além deste *feedback* fornecido, após cada parte prática das aulas, os alunos procederam ao preenchimento da escala subjetiva de esforço e/ou da frequência cardíaca pós-esforço e, para cada aluno da turma, foi criado um plano de treino estabelecendo objetivos pessoais a serem alcançados.

No contexto de E@D, os professores devem criar atividades para ajudar os alunos a explorar e construir ativamente o seu conhecimento e compreensão sobre um dado tema, devem dar oportunidades aos alunos para se manterem em contacto com os seus colegas e para aprenderem através da discussão e comunicação em grupo (UNESCO, 2020b). Relativamente ao planeamento e concretização de tarefas de aprendizagem da área dos conhecimentos, os conteúdos relacionados com a dimensão social e cultural da atividade física foram trabalhados nas aulas, através da realização de trabalhos de grupo. Nesta tarefa da aula, o estilo de ensino descoberta divergente foi promovido, pretendendo-se que os alunos desenvolvessem a capacidade de encontrar soluções de forma autónoma e criativa para os desafios e tarefas que lhes foram propostos. No acompanhamento das tarefas é fundamental que o professor dê tempo necessário à elaboração cognitiva divergente (Martins et al., 2020) e, por isso, durante o processo de construção dos trabalhos, em todas as aulas foram criadas salas de trabalho, onde os alunos tiveram tempo disponível para fazer investigação sobre o tema e cada grupo teve a oportunidade de comunicar entre si, com o objetivo de trabalharem de forma colaborativa na concretização das tarefas necessárias. A AF tem efeito positivo na motivação dos alunos e deve focar-se nos pontos fortes e nas oportunidades dadas aos alunos para melhorar. Assim, a motivação dos alunos pode ser mantida e até aumentada através da adoção de métodos de avaliação que promovam a autonomia dos alunos e forneçam *feedback* e oportunidade para a autorregulação (Araújo & Diniz, 2015b). Com a finalidade de assegurar a participação ativa dos alunos na AF, os critérios de avaliação

do trabalho foram apresentados e disponibilizados de forma atempada e, no decorrer das aulas, fui procedendo à monitorização do processo de aprendizagem dos alunos, dando ajuda ao nível da pesquisa e seleção de informação relevante para o desenvolvimento do trabalho e dando *feedback* sobre o trabalho desenvolvido. Este *feedback* foi fornecido de forma oral, a cada grupo, em todas as aulas dedicadas à elaboração do trabalho, e foi dado de forma escrita, por duas vezes, com a preocupação de dar instruções claras para que os alunos tivessem a oportunidade de melhorar a qualidade dos seus trabalhos.

Além da qualidade dos trabalhos elaborados na área dos conhecimentos, a AF dos alunos foi realizada tendo em conta a postura dos alunos em aula, a participação de forma autoproposta e quando solicitada, assiduidade, pontualidade, a entrega dos trabalhos e tarefas nos prazos estipulados, o balanço realizado no final das aulas sobre o nível de alcance dos objetivos propostos e comunicação aos alunos e EE das avaliações intercalares da disciplina. Esta informação sobre as avaliações intercalares, fornecida aos educandos e seus EE na interrupção letiva da Páscoa, teve em conta todas as informações recolhidas sobre os desempenhos dos alunos nas três áreas da disciplina e nas CPA e sobre os seus comportamentos ao longo do ano letivo, até ao momento. As avaliações foram dadas sob forma qualitativa, relativamente ao aproveitamento e comportamento na disciplina, e foram acompanhadas de uma síntese descritiva.

Com o objetivo de desenvolver a competência de linguagem e textos, ao nível da compreensão e produção escrita dos alunos da turma, o trabalho de grupo teve uma componente escrita. Neste contexto, os alunos demonstraram dificuldades na construção frásica e expressão escrita, pelo que foi necessário realizar um acompanhamento aula após aula, chamando a atenção para a importância da construção de textos com uma linguagem adequada e correta e apontando estratégias de melhoria. A tarefa de apresentação oral do trabalho de grupo à turma teve como objetivo desenvolver a competência de informação e comunicação. Pelo facto de todos os alunos da turma, mesmo os mais tímidos, terem participado na apresentação oral dos trabalhos, considero que houve um progresso no desenvolvimento das competências de comunicação. Na verdade, para alguns alunos da turma, em que durante as aulas era raro ouvir a sua voz, a realização desta tarefa foi uma conquista. Relativamente à competência do perfil do aluno de pensamento crítico e criativo, os alunos foram incentivados a ser críticos no momento de seleção da informação recolhida e nos momentos de participação em aula após questionamento, sendo então incentivados a refletir sobre os conteúdos e a encontrar soluções para as questões colocadas. A criatividade foi também trabalhada pelos alunos no momento de preparação das apresentações do trabalho. Quanto à competência de desenvolvimento pessoal e autonomia, esta foi estimulada junto da turma pela responsabilização dos alunos no momento de entrega de trabalhos, dentro do prazo

estipulado e na autonomia dos alunos na realização de tarefas durante as aulas. Ao longo do processo, foi possível verificar que os alunos continuavam a ter dificuldade em trabalhar em grupo, frequentemente dividindo tarefas e não comunicando entre si acerca das suas dificuldades e conquistas. Os alunos demonstraram também dificuldades em realizar tarefas de forma autónoma, pedindo muitas vezes ajuda e mostrando-se dependentes de uma aprovação ou autorização da minha parte, assim como mostraram dificuldades no cumprimento de prazos, pois vários grupos entregaram as fases do trabalho depois do prazo estipulado. Tendo em conta estas informações, considereei necessário, nas etapas de trabalho seguintes, continuar a dar prioridade ao desenvolvimento das competências de relacionamento pessoal, desenvolvimento pessoal, autonomia e responsabilidade.

A formação de grupos heterogêneos para os trabalhos de grupo foi intencional e teve como finalidade potenciar as relações entre os alunos de diferentes níveis de desempenho, promovendo a aceitação das diferenças individuais, o respeito e a ajuda entre pares. Por sua vez, a opção pela realização de trabalhos de grupo teve como objetivo, não só o desenvolvimento das CPA acima referidas, mas também o objetivo de assegurar uma interação regular entre os alunos, tentando reforçar as relações humanas e combater os possíveis sentimentos de solidão vividos durante o encerramento das escolas (UNESCO, 2020). Nesta lógica, para todas as aulas lecionadas, foi planeada e concretizada uma conversa inicial com os alunos sobre como estes se sentiam nesse dia ou semana e, antes do início ou no final das aulas, foi comum, por iniciativa própria ou a meu pedido, os alunos ficarem a conversar comigo sobre assuntos que lhes eram afetos. Nestes momentos tentei fornecer apoio emocional aos alunos, com a finalidade de os ajudar a superar possíveis sentimentos de isolamento (UNESCO, 2020b). Contrariamente ao indicado por professores relativamente à falta de comparência dos seus alunos às aulas de EF durante o regime de E@D (Kim et al., 2021), no decorrer das aulas lecionadas neste regime, a assiduidade dos alunos da turma de condução manteve-se e até melhorou, sendo que os poucos alunos que no regime de ensino presencial faltavam às aulas, nesta fase melhoraram a sua assiduidade. A reduzida comparência dos alunos nas aulas lecionadas em regime de ensino *online* é descrita pelos professores como resultado da existência de limitações de acesso a dispositivos eletrónicos por parte dos alunos em casa (Noor et al., 2020). Para os alunos da turma de condução, este fator não teve interferência na assiduidade às aulas, visto que todos os alunos que não tinham dispositivos eletrónicos e *internet* em casa receberam-nos, de forma atempada, antes do início das aulas em regime E@D. Sendo certo que, no horário das aulas, vários alunos da turma se encontravam em casa acompanhados dos seus EE e familiares, é possível ponderar que o apoio destes terá sido outro fator a influenciar positivamente a assiduidade dos alunos

às aulas de EF. Outra hipótese explicativa da melhoria da assiduidade pode ter sido o facto de a aula de EF ser encarada pelos alunos como uma oportunidade de prática de exercício físico e espaço de libertação de tensão e energia, durante o período de confinamento forçado em que viviam.

Tendo em conta as dificuldades associadas ao regime de E@D, é sugerido aos professores que as aulas assumam uma estrutura didática com três momentos bem definidos: introdução, desenvolvimento e reflexão, e que o professor, no início da aula, faça uma apresentação das etapas da mesma, de forma a assegurar que os alunos saibam em que parte se encontram a cada momento (Mello, Novaes, & Telles, 2021). No que diz respeito às estruturas organizativas e procedimentos de gestão das aulas no regime de E@D, tal como indicado no despacho nº 34 – 2020/21 *Orientações para o Desenvolvimento de Atividades Letivas Não Presenciais*, aprovado pelo Diretor do AEPA, e de acordo com as decisões do GEF da escola e do NE, em conjunto com a professora orientadora de escola, as aulas de EF lecionadas foram constituídas por 60 minutos síncronos e 30 minutos assíncronos. A estrutura geral das aulas foi definida em três partes: parte inicial, parte principal e parte final. A parte inicial das aulas, correspondente ao início da parte síncrona, começava com a receção e conversa inicial com os alunos, seguida de instrução sobre as regras de segurança e de conduta a cumprir nas aulas de EF, as dinâmicas de organização, a estrutura e os objetivos da aula. A parte principal da aula foi composta por aquecimento, treino da aptidão física nas componentes de aptidão aeróbia e força muscular, lecionação de conteúdos das atividades rítmicas e expressivas, aplicação de processos de controlo de esforço e alongamentos e retorno à calma. É recomendado que, ao nível dos conteúdos lecionados nas aulas de EF, seja associado à parte prática de execução de movimentos corporais, uma reflexão sobre os conceitos relacionados com os conteúdos vivenciados (Mello et al., 2021). Neste contexto, foi promovida a aprendizagem e aplicação de processos de controlo de esforço, como a utilização da escala subjetiva de esforço de *Borg* e a predição da frequência cardíaca, em repouso e pós esforço, através da palpação do pulso central e pulso periférico. Concluída a parte síncrona da aula e entrando nos 30 minutos de aula assíncronos, os alunos foram divididos em grupos de trabalho heterogéneos e colocados em salas *online*, onde realizaram trabalhos de grupo. Tal como já descrito acima, durante este tempo, fui dando apoio aos alunos na construção dos trabalhos, entrando nas salas de forma alternada. A parte final foi constituída pela reunião dos alunos na sessão principal da aula, para concretização da tarefa de balanço e reflexão final sobre o grau de consecução dos objetivos propostos para a aula, competências e conhecimentos adquiridos e dificuldades sentidas na realização das tarefas. A comunicação deve ser estimulada nas aulas lecionadas em regime de E@D e, desta forma, a realização de tarefas de reflexão conjunta

pode ser utilizada para permitir a aproximação entre os professores e alunos, convertendo-se numa ferramenta útil para acompanhar a aprendizagem dos alunos (Mello et al., 2021).

Tal como aconteceu no início do ano letivo, nas primeiras aulas lecionadas em regime de E@D, existiu uma grande preocupação da minha parte no ensino e reforço de dinâmicas de organização da aula, regras de segurança e de conduta. Este investimento de tempo na definição de regras e dinâmicas a cumprir nas aulas, foi essencial para que estas decorressem de uma forma organizada, com rentabilização do tempo de aula durante o resto da etapa e com vantagens para uma observação adequada dos alunos no decorrer das tarefas da aula. Com a ajuda de uma colega de NE e da professora orientadora de escola, previamente às aulas, preparei o posicionamento da câmara e o meu posicionamento em relação a esta, alterando a disposição da mobília, de forma a adotar um posicionamento mais favorável à observação por parte dos alunos. Considero que, durante a parte prática das aulas, adotei um posicionamento correto, utilizando, sempre que necessário, o melhor plano de realização do movimento relativo ao exercício ou tarefa a executar, de forma a conseguir ser entendido pelos alunos. Por vezes, nos momentos de instrução, verifiquei que alguns alunos estavam distraídos, sendo que, aconteceu não ouvirem com atenção a informação que estava a ser transmitida à turma. Com a intencionalidade de solucionar esta questão, procurei encurtar os momentos de instrução, de forma a tentar manter a concentração dos alunos nestes períodos e adotei a estratégia de chamar os alunos pelos nomes, de forma a redirecionar a sua atenção para a aula.

A realização de autoscopias das aulas lecionadas, de heteroscopias das aulas observadas dos colegas de NE e da professora orientadora de escola, bem como os balanços de unidades de ensino e de etapas, contribuíram positivamente para a melhoria das minhas competências de planeamento, principalmente porque, na elaboração dos documentos, tive sempre preocupação em fazer uma reflexão crítica e centrada na IP. Apesar das tarefas de planeamento terem sido aquelas em que entendo ter tido maiores dificuldades, dentro das várias áreas de formação do estágio, considero que consegui evoluir positivamente e melhorar as capacidades de planeamento tanto ao nível micro, dos planos de aula, como a nível meso, dos planos de UE e de etapa. A ajuda das professoras orientadoras também foi outro fator muito positivo na minha evolução nesta área de formação, visto que, através do trabalho autónomo e de cooperação e interajuda com as professoras orientadoras, sob a forma de partilha de experiências, conhecimentos, estratégias de ensino e formas de organização dos alunos, observação e reflexão crítica das aulas da professora orientadora de escola e dos meus colegas de NE, com o passar do ano letivo, cada vez dei maior importância às tarefas de planeamento, reconhecendo as suas vantagens no momento de orientar o PEA. O facto de termos mudado de regime

de ensino e a necessidade de planejar “como se fosse pela primeira vez”, foi um desafio muito positivo para mim, levando-me a enfrentar e superar essa dificuldade. Esta realidade é indicada tanto por estagiários como professores orientadores, que referem que as dificuldades ao nível das tarefas de planeamento vão diminuindo com o avançar do ano letivo (Teixeira & Onofre, 2009). Outro fator que contribuiu para o desenvolvimento das minhas competências de planeamento foi a concretização do planeamento da semana do Professor a Tempo Inteiro (PTI) durante o período de E@D. Para cada uma das cinco turmas, pelas quais fiquei responsável nessa semana, foram elaborados dois planos de aula, perfazendo um total de dez planos de aula. As cinco turmas eram de cinco professores diferentes e de cinco diferentes anos de escolaridade, sendo que lecionei aulas a alunos do 5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 9.º ano. Com a finalidade de garantir a continuidade do PEA a ser desenvolvido nas turmas, existiu um planeamento em conjunto com os professores envolvidos. O facto de se tratar de turmas tão distintas e que se encontravam a realizar trabalhos com particularidades diferentes umas das outras, levou a que fosse necessário o estudo das características de cada turma, quer quanto aos métodos de trabalho utilizados pelos professores responsáveis pelas mesmas, quer quanto aos conteúdos das diferentes áreas que as turmas estavam a trabalhar. Desta forma, no momento de preparação das aulas, executei um planeamento alinhado com o trabalho anteriormente realizado em cada turma, elaborei materiais de apoio à lecionação e, para as partes práticas das aulas, estudei e selecionei os exercícios e metodologias de trabalho a adotar, realizando uma seleção de músicas adequada para as diferentes turmas, tendo em conta a faixa etária dos alunos. Durante o processo de planeamento, um dos desafios com que me deparei, foi o planeamento de aulas de 45 minutos, pois até aí só tinha construído planeamentos para aulas de 90 minutos. Com a ajuda e partilha de conhecimentos por parte da professora orientadora de escola percebi que, neste tipo de aulas, o tempo de prática deve ser otimizado e as tarefas de organização e instrução devem ser curtas e concisas, garantindo que os alunos entendam rapidamente as tarefas a realizar e permitindo potenciar o seu tempo de aprendizagem. No decorrer da semana de PTI, a oportunidade de vivenciar um horário de trabalho completo foi desafiante e enriquecedora. O maior volume de experiências de lecionação e de sucesso que vivenciei durante as aulas de EF nesta semana, comparativamente ao horário regular semanal, contribuiu de forma positiva para a promoção da minha autoeficácia no que diz respeito à lecionação da disciplina a diferentes anos de escolaridade (Martins et al., 2014). De facto, as experiências de mestria são indicadas como a fonte mais importante para o desenvolvimento do sentimento de autoeficácia e as experiências de sucesso permitem o aumento desse mesmo sentimento (Jardim & Onofre, 2009). Ainda no contexto da lecionação das aulas, senti que a minha capacidade de resolver problemas e dar resposta

a imprevistos foi aperfeiçoada, devido à necessidade de assegurar uma IP ajustada às necessidades de desenvolvimento de diferentes alunos.

Durante os cinco dias desta experiência, pouco foi o tempo para refletir sobre o sucedido em cada aula, visto que os intervalos, pausas de almoço e finais do dia foram ocupados a preparar as aulas que se seguiam. Porém, em conversas informais pós-aula, existiu uma reflexão conjunta, com os professores responsáveis pelas turmas, sobre a minha prestação na aula lecionada e uma partilha de informação sobre experiências e práticas pedagógicas. De facto, estes momentos de trabalho colaborativo informal revelaram-se de grande valor para a minha formação (Armour & Yelling, 2007). Existiu também uma partilha de informação formal, e, neste contexto, os professores assumiram uma função de supervisão pedagógica e registaram, numa ficha elaborada pelo NE, em conjunto com a professora orientadora de escola, dados sobre a instrução, conteúdo, FP, clima de aula, disciplina, dinâmica e gestão do tempo de aula, elaborando ainda uma apreciação global sobre a prestação. Estas fichas preenchidas foram fornecidas pelos professores, posteriormente às aulas, e foram alvo de análise e reflexão em conjunto com as professoras orientadoras, tendo o objetivo de melhorar intervenções pedagógicas seguintes.

Uma turma de iniciação com uma professora em iniciação

“Por vezes sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no mar.

Mas o mar seria menor se lhe faltasse uma gota.”

Madre Teresa de Calcutá

Dado o tempo limitado que as crianças e jovens têm de EF nas escolas, o uso eficiente do tempo de aula é fundamental. Neste contexto, os professores de EF sentem-se pressionados para conseguir oferecer o máximo de atividade física possível aos seus alunos (Grube et al., 2018). Tendo também eu esta preocupação, previamente ao início da condução do PEA junto da turma, existiu da minha parte uma grande reflexão relativamente aos procedimentos de organização e gestão das aulas a adotar. Efetivamente, a organização é indicada como uma das principais variáveis de eficácia no ensino da EF (Martins et al., 2017). Depois de estudo autónomo prévio e com ajuda da professora orientadora de escola, desde o primeiro dia de aulas, foram ensinadas aos alunos da turma as rotinas de aula, as regras de segurança e de conduta, as formas de organização e a estrutura das aulas que deveriam ser cumpridas por todos, de forma a garantir um ambiente de segurança e um clima de aula propício à aprendizagem. Pelo facto de se tratar de um ano atípico e de existirem restrições e limitações às formas de organização e de interação adotadas em aula, as regras definidas tiveram como base o documento produzido pelo GEF, *Regras para as aulas de Educação Física*, elaborado no

seguimento do Despacho n.º 36/2020 da direção do AEPA e o documento *Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física* da DGS. O ensino de rotinas de aula logo desde as primeiras aulas é uma técnica de ensino que deve ser utilizada ao nível da organização, com o objetivo de completar tarefas que são frequentes nas aulas, permitindo não atrasar as dinâmicas das mesmas (Martins et al., 2017). O cumprimento destas regras e rotinas permite tornar as aulas “previsíveis” em termos de organização, sendo que os professores as utilizam com o propósito de maximizar o tempo de aula disponível para outras tarefas (Ward, 2020). No início da aula, durante a receção aos alunos, estes eram responsáveis por arrumar as mochilas e casacos, retirar objetos que pudessem interferir negativamente com a prática, pondo em causa a sua segurança ou a dos colegas, como por exemplo, brincos, pulseiras, colares, anéis e casacos com fechos, amarrar o cabelo, desinfetar as mãos, para ser possível iniciar a prática em segurança e distribuir-se em formação de xadrez nas bancadas, aguardando o momento de instrução inicial. Nas primeiras aulas, foi necessário reforçar várias vezes as regras e dinâmicas a adotar nesta fase da aula, como forma de garantir que os alunos entravam na “realidade” da aula de EF, com plena consciência das suas responsabilidades. Com os alunos organizados desta forma, era dada a instrução inicial focada nas regras de segurança e de conduta a cumprir, nos objetivos, nas dinâmicas de organização e estrutura da aula, localizando os alunos no PEA, através da relação com as aulas anteriores (Martins et al., 2017). Captar a atenção dos alunos de forma a garantir que estes ouvem a instrução é essencial (Grube et al., 2018). Tal como já referido na caracterização da turma, o facto de os alunos serem muito conversadores dificultava a tarefa de instrução, pois os alunos tinham muita tendência para estar na conversa com os colegas, não ouvindo o que estava a ser dito na aula. Como forma de tentar reduzir as conversas entre os alunos nos momentos de instrução, depois de reflexão com as professoras orientadoras e com os colegas de NE, adotei a estratégia de, sempre que possível, sentar os alunos no chão, de forma a aumentar os níveis de atenção e organizar a turma em formação de xadrez, utilizando o questionamento direcionado a alunos distraídos ou que estivessem a conversar, de forma a redirecionar a sua atenção para os conteúdos da aula. No início do ano letivo, existiram momentos de instrução em que alguns alunos não ouviam bem o que eu dizia e, pelo facto de estar com a máscara colocada, este fator não facilitava a compreensão por parte dos alunos. Depois de identificar esta dificuldade, com a ajuda da professora orientadora de escola, comecei a treinar a colocação e projeção de voz e considero que melhorei ao longo do ano letivo, visto que estes episódios diminuíram grandemente. Nas primeiras experiências de instrução, percebi que a existência de distrações “visuais” dificultava a captação da atenção dos alunos (Grube et al., 2018). Além dos alunos da turma já serem tendencialmente

distraídos, o facto de as aulas de EF terem lugar, de forma frequente, em espaços partilhados com outras turmas, fazia com que os alunos prestassem atenção às atividades que estavam a decorrer à sua volta, em vez de estarem concentrados a ouvir a instrução e/ou a ver a demonstração. Desta forma, desde cedo adotei a estratégia de posicionar, sempre que possível, os alunos de costas para as “distrações” existentes no espaço envolvente da aula. Nas aulas lecionadas em espaços exteriores, a par desta preocupação, tive também o cuidado de posicionar os alunos de costas para o sol, com o intuito de permitir que tivessem uma boa visibilidade para a demonstração a ser realizada e a instrução a ser dada. Os momentos de instrução incluíram também a explicação aos alunos dos objetivos das tarefas a realizar e do porquê da realização destas mesmas tarefas no contexto do PEA. Esta compreensão, por parte dos alunos, da importância das tarefas de aula para a sua aprendizagem e desenvolvimento, nas áreas de extensão da disciplina e nas CPA, teve um impacto positivo na motivação e empenhamento dos alunos na realização das tarefas de aula.

Voltando ao tema das técnicas de ensino para a organização da aula, na parte principal da aula, os alunos estavam distribuídos pelo espaço de aula em grupos de trabalho previamente definidos e comunicados aos alunos, de forma oral e quando possível escritos no quadro, com o objetivo de permitir uma rápida formação de grupos de trabalho (Grube et al., 2018; Martins et al., 2017). Dentro de um conjunto de aulas em que os objetivos e tarefas se mantiveram semelhantes, os grupos de trabalho mantiveram-se idênticos, permitindo que os alunos se recordassem dos colegas com quem tinham trabalhado na aula passada, organizando-se de forma mais expedita (Martins et al., 2017). Os grupos de trabalho foram, regularmente, formados por alunos de diferentes níveis de desempenho, tendo o objetivo de promover o trabalho colaborativo entre eles. De forma comum, dentro de cada grupo de trabalho foi definido um conjunto de alunos com maior nível de desempenho, que tinha a função de ajudar os colegas com menor nível de desempenho, sendo que os primeiros me forneciam informação atualizada sobre a evolução dos colegas (Grube et al., 2018). A adoção desta estratégia teve o objetivo de potenciar a elevação do nível de desempenho da turma, o desenvolvimento das competências de cooperação, relacionamento pessoal e aceitação e respeito pelo outro. O facto de encorajar os alunos a se entrem ajudarem também se constituiu como uma estratégia de criação de um clima positivo de aprendizagem (Li, 2015). Além disso, a observação dos pares a realizar as atividades motoras constitui-se como um importante fator de melhoria das aprendizagens (Zhou, Shao, & Wang, 2021).

No início do ano letivo, devido à minha inexperiência nas competências de gestão da aula, houve aulas em que os alunos de forma massiva se dirigiram até junto das mochilas e bebedouro para se hidratarem, provocando uma grande pausa no ritmo da

aula. Tendo como objetivo cessar esta forma de organização do tempo de aula, foi definido que os alunos iriam beber água de forma desfasada e só após terem autorização para tal. O mesmo se aplicou às idas à casa de banho (Grube et al., 2018; Martins et al., 2017). A definição destas regras fez com que as aulas deixassem de ter este tipo de quebras, tornando-se mais fluídas.

Relativamente às regras de utilização do material, no decorrer das aulas, os materiais necessários foram, sempre que possível, colocados de forma antecipada no perímetro da zona da sua utilização, com a finalidade de permitir a cada grupo de alunos aceder rapidamente ao material (Grube et al., 2018). A colocação do material no espaço de aula, previamente ao início da mesma, foi possível porque, em todas as aulas, chegava com antecedência e tempo suficiente para realizar a preparação da aula. Neste tempo prévio, procedia à recolha dos materiais na arrecadação, arrumação dos mesmos no carrinho de transporte, deslocação até ao espaço de aula, montagem do material no espaço de prática e revisão do plano de aula. Pelo facto de os alunos da turma chegarem frequentemente ao espaço de aula durante o intervalo, foi comum estas tarefas serem realizadas com a colaboração dos mesmos. A minha experiência na escola foi também influenciada pelos exemplos a seguir demonstrados pelo pessoal não docente da escola (McCormack, 1997), visto que a possibilidade de recolher os materiais com antecedência só foi possível graças à colaboração dos funcionários da escola que, muitas vezes, prescindiram do seu tempo de intervalo de almoço para me dar essa oportunidade. Sendo estas tarefas realizadas na hora do intervalo, as aulas começavam sempre no horário definido e as presenças eram registadas de forma rápida, não comprometendo o tempo de aula (Martins et al., 2017).

No final da aula, quando o material já não era necessário, os alunos tinham a tarefa de recolher e arrumar o material da estação onde se encontravam, colocando-o no carrinho e organizar-se novamente em formação de xadrez, para a realização dos alongamentos. Durante esta tarefa houve sempre um momento de balanço da aula e projecção para a aula seguinte. No final, existiam sempre dois alunos responsáveis pela arrumação do material no carrinho e na arrecadação, acompanhados por mim.

De forma a garantir o cumprimento das regras definidas, em todas as tarefas da aula em que existia a utilização de materiais, tanto nas tarefas motoras, como na montagem, desmontagem e arrumação dos materiais, os alunos tiveram sempre de desinfetar as mãos antes e depois do contacto com os materiais. Em todos os momentos de maior proximidade, como os momentos de instrução, todos os alunos tinham de ter a máscara colocada, de forma a garantir a segurança de todos. Durante a prática motora a máscara não foi utilizada, mas ficou na posse dos alunos (no bolso ou no cotovelo), para estar disponível sempre que fosse necessária a sua utilização.

Considero que a decisão tomada sobre o foco no ensino e reforço de regras de segurança e de conduta e formas de organização das aulas, no período de AI, foi uma mais-valia, para que as aulas corressem bem durante as etapas seguintes, possibilitando reduzir o tempo despendido nas tarefas de organização, permitindo que a aula decorresse de forma fluída e maximizando as oportunidades de aprendizagem e o tempo de prática dos alunos (Martins et al., 2017). É importante referir que, devido à situação de pandemia que se vivia em Portugal, a aprendizagem das formas de organização em aula por parte dos alunos da turma foi essencial também para possibilitar a realização das aulas em segurança, preservando a saúde de todos.

Durante o processo de estágio, as estratégias de gestão de aula devem ser aprendidas com o suporte e cooperação dos professores orientadores, através da ajuda na observação, análise e reflexão sobre as experiências de prática, permitindo realizar planeamentos mais ajustados para as aulas seguintes. Os supervisores devem apoiar o estagiário fornecendo *feedback* sobre as suas práticas, tendo em conta o contexto da escola e da turma de condução (McCormack, 1997). De facto, durante o ano letivo, o apoio e colaboração da professora orientadora de escola e professora orientadora de faculdade foi fundamental para o desenvolver de uma reflexão crítica sobre estratégias de gestão e organização das aulas, tentando maximizar o tempo de aprendizagem dos alunos e minimizar o tempo despendido em tarefas organizativas. Simultaneamente, o valor da prática pedagógica efetiva é indiscutível, sendo que permite aos novos professores desenvolverem competências pedagógicas associadas à gestão e organização das aulas (McCormack, 1997). Além desta importância incontestavelmente atribuída à experiência de mestria no desenvolvimento de competências de gestão das aulas, esta é também atribuída ao desenvolvimento positivo da autoeficácia dos professores estagiários, visto que é pela prática de ensino das aulas de EF que se formam experiências de sucesso (Martins et al., 2014). Com o decorrer do ano letivo, e pelo facto de ter vivenciado situações de sucesso no contexto da IP junto da turma de condução, o nível de confiança nas minhas capacidades aumentou, influenciando de forma positiva a minha autoeficácia relativamente ao ensino.

As estratégias utilizadas para manter a aula organizada e tentar maximizar o tempo de aprendizagem dos alunos são eficazes se os próprios alunos cooperarem com o professor (Cothran & Kulinna, 2015). Todas as rotinas e regras acima descritas foram adotadas de forma clara e consistente ao longo das aulas, de forma a promover uma rápida aprendizagem e consolidação das mesmas por parte dos alunos da turma e como estratégia de prevenção de comportamentos fora da tarefa ou inapropriados. No caso da turma de condução, no início do PEA, os comportamentos fora da tarefa eram caracterizados pela preguiça, inatividade, desinteresse e falta de participação dos alunos

nas tarefas da aula. Tendo em conta que o desinteresse dos alunos é definido como um dos grandes problemas que afeta o PEA (Silva & Navarro, 2012) e que um dos maiores desafios dos professores de EF é conseguir que os alunos se empenhem nas tarefas (Li, 2015), foi necessário desenvolver estratégias para motivar os alunos e estimular a sua participação (McCormack, 1997). Como estratégia de prevenção deste tipo de comportamentos, tentei criar um clima de aula positivo propício à aprendizagem (Grube et al., 2018), de entreajuda, respeito e empenho dos alunos nas tarefas. Efetivamente, o estabelecimento de um clima de confiança, empatia e respeito permite tornar as aulas mais prazerosas para os alunos. A relação existente entre o professor e os alunos deve ser baseada na confiança, afetividade e respeito (Silva & Navarro, 2012) e considero que esta relação foi bem conseguida ao longo do ano letivo. Foi frequente, antes do início e depois do final das aulas, os alunos ficarem a conversar comigo sobre a sua vida escolar, familiar e pessoal, pedindo por vezes ajuda e conselhos para os seus problemas. Também foi usual encontrar os alunos no espaço escolar e conversar com eles sobre as suas preocupações, gostos, hábitos e rotinas. No decorrer das aulas, como estratégia para construir relações interpessoais, demonstrei disponibilidade caso os alunos precisassem de ajuda e tentei fazer com que os alunos se sentissem importantes e especiais, com algumas decisões como pedir-lhes a sua opinião sobre um assunto a ser discutido e cantar os parabéns no final da aula aos alunos que faziam ou tinham feito anos (Li, 2015). O facto de estar atenta aos alunos, criando momentos de partilha de sentimentos e opiniões, e pelo facto de, em conjunto com a professora mentora da turma, conduzir e participar ativamente nas reuniões do CT e comunicar com os EE de forma frequente, permitiu que conhecesse melhor os alunos da turma e fez com que fosse possível criar uma relação positiva e de confiança (Martins et al., 2017).

No decorrer das aulas, dei motivação e elogiei os alunos, utilizando *feedback* positivo relativo ao desenvolvimento e progresso individual, demonstrei interesse e entusiasmo genuíno nas várias conquistas dos alunos da turma (Martins et al., 2017), sendo que foi comum os alunos mostrarem-se mais empenhados na realização das tarefas quando sabiam que eu estava a observar os seus desempenhos e quando recebiam *feedback* sobre esses mesmos desempenhos. Os alunos indicam que receber *feedback* dos professores contribuiu para o seu estado emocional e o seu nível de motivação (Kangalgil & Özgül, 2018). De facto, o *feedback* tem efeitos na motivação dos alunos, influenciando o processo de aprendizagem e o fornecimento de *feedback* após uma tentativa bem-sucedida tem-se mostrado como tendo efeito positivo na aprendizagem dos alunos (Wulf, Shea, & Lewthwaite, 2010). A utilização do *feedback* positivo (elogios) em conjunto com o fornecimento de informações sobre os desempenhos motores dos alunos, tem-se reportado ser mais eficaz do que a utilização

apenas de *feedback* positivo. Existem também evidências que reportam que o fornecimento de *feedback* aos alunos, por parte dos professores, durante as aulas de EF, leva à melhoria dos desempenhos motores dos primeiros, comparativamente com alunos que não recebem *feedback*. Assim sendo, é assumido que o fornecimento de *feedback* aos alunos é uma estratégia eficaz para promover a melhoria dos desempenhos motores dos alunos no contexto das aulas de EF e, por isso, deve ser uma estratégia de ensino regularmente adotada por parte dos professores (Zhou et al., 2021). Desta forma, durante as aulas, procedi à observação dos desempenhos dos alunos, tentando acompanhar as atividades de aprendizagem, fornecendo FP de qualidade que permitisse o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. Desde a primeira semana de aulas que foi possível averiguar que a turma, no geral, não possuía motivação intrínseca para a prática de atividade física, sendo que os alunos necessitavam de grande atenção da minha parte para se sentirem motivados para a prática motora. Assim, de maneira a realizar um acompanhamento ativo das aprendizagens dos alunos no contexto das aulas, no que diz respeito ao FP, com o objetivo de permitir a melhoria das aprendizagens e promover níveis elevados de empenhamento e motivação dos alunos, tentei sempre que possível fornecer *feedback* de qualidade aos alunos.

Quanto à direção do *feedback*, foi fornecido de forma frequente o *feedback* individual, para ajudar os alunos a melhorar os seus desempenhos, para mostrar que estava atenta às suas prestações e comportamentos e que valorizava o seu empenho na realização das tarefas, tendo também como objetivo motivar os alunos para a prática e aumentar os seus níveis de empenhamento nas tarefas. O *feedback* de grupo foi mais frequentemente usado na parte principal, nos momentos de aula em que os alunos estavam organizados em grupos de trabalho numa estação e quando verifiquei que vários alunos de um grupo estavam a cometer o mesmo erro. O *feedback* prescritivo, acompanhado de *feedback* visual, foi utilizado frequentemente nas aulas, de forma a permitir uma maior compreensão por parte dos alunos das situações de aprendizagem a realizar e das componentes críticas que deviam ser cumpridas para ter sucesso nessas situações. O *feedback* com objetivo descritivo foi fornecido aos alunos com a finalidade de promover a consciência sobre as suas capacidades nas diferentes matérias e áreas. No que diz respeito à forma do *feedback*, foi utilizado o *feedback* visual, através da demonstração de erros a corrigir e de uma execução correta do exercício a realizar; o *feedback* auditivo, com a comunicação verbal das componentes críticas a ter em conta no momento da execução e o *feedback* quinestésico, através da mobilização dos alunos, para que estes tivessem uma maior perceção dos movimentos a realizar.

Ao longo do PEA desenvolvido com a turma, sempre que verifiquei que um aluno ou grupo de alunos já possuíam um maior conhecimento sobre uma matéria e sobre as

componentes críticas de uma determinada situação de aprendizagem, utilizei o *feedback* interrogativo, com o objetivo de promover a reflexão crítica e autoapreciação sobre os seus desempenhos e estratégias para melhorar esses mesmos desempenhos. Associado a este tipo de *feedback*, o estilo de ensino descoberta guiada foi promovido nos momentos de questionamento dos alunos sobre ações técnicas e táticas mais corretas ou adequadas a realizar. A utilização deste estilo de ensino no seio da IP junto da turma, teve a finalidade de fomentar a capacidade de raciocínio e autodescoberta, associada à consciência de que se é capaz de descobrir uma solução para um determinado assunto (Martins et al., 2020) e de promover a capacidade de raciocínio e pensamento crítico dos alunos, no âmbito das CPA.

O *feedback* à distância foi utilizado, numa primeira fase da IP, como forma de controlo da turma, promovendo o empenho dos alunos nas tarefas de aula e prevenindo comportamentos de indisciplina ou fora da tarefa. Numa segunda fase começou também a ser utilizado como forma de dar informações aos alunos de componentes críticas a adotar para conseguirem melhorar os desempenhos, isto é, *feedback* com objetivo prescritivo.

No início do ano letivo, a existência de matérias em que possuía menor CPC, principalmente na área das atividades físicas, comprometeu por vezes a minha capacidade de observação e, conseqüentemente, a minha capacidade de fornecer FP de qualidade. Tendo em consideração que um aumento do CPC por parte do professor de EF tem efeito na melhoria dos desempenhos dos alunos, levando à redução das execuções incorretas e aumentando o número de execuções corretas, mesmo em alunos com menor nível de desempenho (Iserbyt et al., 2015), como forma de tentar ultrapassar esta dificuldade, adotei estratégias como o estudo autónomo, observação e análise das aulas da professora orientadora de escola e participação nas sessões de apoio de EF e no núcleo de DE de voleibol tendo em vista adquirir maior CPC nas matérias da disciplina. Com efeito, ao longo do ano letivo, apesar das aulas presenciais perdidas terem limitado o desenvolvimento do PEA dos alunos nas matérias da área das atividades físicas, estes demonstraram uma evolução dos seus níveis de desempenho nas matérias aprendidas em aula, verificando-se uma elevação do nível médio de desempenho da turma.

Em relação ao fecho do ciclo de *feedback*, considero que nas duas etapas finais de estágio me tornei mais competente nesta tarefa, conseguindo, no decorrer da aula, observar os alunos, fornecer FP, observar novamente os alunos, para verificar se o *feedback* tinha produzido alteração no comportamento do aluno e dar novamente *feedback* sobre a prestação melhorada, ou alterar a forma ou tipo de *feedback*, caso a informação não tivesse produzido o efeito desejado. O desenvolvimento desta competência foi possível devido à ajuda e apoio da professora orientadora de escola e da professora

orientadora de faculdade que, no decorrer das conferências pós-aula, me alertaram para a importância deste procedimento na evolução das aprendizagens dos alunos e para a qualidade da IP.

Com estas estratégias adotadas ao nível do desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, considero que estes se tornaram mais interessados no processo de aprendizagem (Silva & Navarro, 2012) e mais motivados para a prática. Prova deste maior interesse e motivação pode ser a assiduidade de quatro alunos da turma às sessões de apoio de EF que, mesmo sendo estas ao final do dia, estes não as deixaram de frequentar. O aumento do nível geral de atividade física da turma ao longo do ano letivo pode considerar-se também uma evidência do aumento da sua motivação para as tarefas da aula. É certo que, no início do ano letivo, os alunos tinham muita tendência para ficar parados a conversar em vez de realizar as tarefas práticas da aula, situação que foi revertida com o avançar do ano letivo e do PEA.

De forma gradual, comecei a delegar nos alunos responsabilidade sobre certas tarefas, promovendo a sua participação ativa e responsável nas atividades da aula, com o objetivo de promover um aumento da participação, autonomia e cooperação. Ainda neste âmbito, tentei definir para os exercícios propostos uma organização que reduzisse as filas de espera e que possibilitasse a realização de variantes de facilidade e de dificuldade, de forma a aumentar a motivação na realização das tarefas. A utilização do questionamento dos alunos nas aulas teve também como objetivo criar um clima fomentador de aprendizagem em que os alunos se sentissem parte integrante e fundamental do PEA. No decorrer das aulas, quando observei algum tipo de má relação entre o aluno e uma matéria ou situação de aprendizagem proposta, tentei atuar junto do primeiro, fazendo-o acreditar nas suas capacidades, fazendo-o entender a importância e o porquê de estar a realizar aquele exercício no contexto do PEA de uma determinada matéria ou área da disciplina. O objetivo foi assegurar que o aluno atribuía um significado à tarefa de aprendizagem que estava a realizar e assim promover um clima relacional positivo entre o aluno e a matéria. Quando necessário, foram feitas alterações das tarefas de forma a incluir os alunos com limitações ao nível físico (Martins et al., 2017).

No início do ano letivo, foi possível observar que os alunos não tinham a sua motivação orientada para a competição. Desta forma, desde cedo que no contexto das aulas, promovi uma motivação direcionada para a mestria, com a finalidade de promover motivação intrínseca e concentração dos alunos nas tarefas (Aşçı & İlker, 2018). De forma a aumentar os níveis de entusiasmo e motivação dos alunos, depois de recolher algumas informações sobre a turma, nas primeiras aulas da etapa de AI, foram realizados exercícios de treino das capacidades físicas em formato de jogo lúdico e tradicional, sendo que se verificaram níveis de empenhamento muito superiores aos observados em aulas

anteriores, onde as capacidades físicas foram treinadas de forma mais isolada e “analítica”. Nas aulas que se seguiram, o aquecimento foi composto, regularmente, por corridas de estafetas com utilização de material diversificado, consoante a matéria ou área lecionada na aula, ou pela realização de jogos pré-desportivos adaptados, tendo observado uma resposta positiva por parte dos alunos, que se mostram mais motivados para a prática e mais empenhados nas tarefas. Tendo em conta as restrições e limitações existentes nas aulas de EF por causa da situação pandémica que o país enfrentava, foi necessário estudar autonomamente formas de incluir os jogos pré-desportivos nas aulas e no contexto do PEA dos alunos, visto que o contacto físico e a proximidade entre alunos não eram autorizados. No último mês do ano letivo, quando as restrições relativas à leccionação das aulas de EF aligeiraram, a realização de jogos pré-desportivos na sua forma mais “original” potenciou a criação de um clima de aula muito positivo, tendo observado os alunos claramente felizes e motivados para a prática das tarefas. Em todas as aulas onde os jogos lúdicos, tradicionais e pré-desportivos foram realizados, ao longo do ano letivo, a motivação e empenhamento dos alunos da turma aumentou comparativamente com aulas que não incluíam estas tarefas, verificando-se também níveis superiores de atividade física.

Outra estratégia utilizada no contexto da IP para promover um clima de aprendizagem positivo nas aulas, foi a responsabilização de um aluno por aula pela condução e liderança da tarefa de alongamentos (Li, 2015). Esta decisão permitiu também aos alunos desenvolverem a competência de autonomia e pensamento crítico e criativo, por ser necessário associar os exercícios de alongamento corretos para o alongamento dos grupos musculares trabalhados em aula.

Pelo facto de os alunos sentirem necessidade de grande atenção da minha parte, utilizei maioritariamente técnicas de controlo positivas, valorizando os comportamentos adequados, elogiando os alunos que adotam um comportamento adequado à tarefa, mostrando que estava atenta e que valorizava esse tipo de comportamentos (Martins et al., 2017). No decorrer das aulas, com a finalidade de não interromper a atividade, mas, simultaneamente, resolver problemas associados ao controlo da turma, a circulação pelo espaço de aula associada à utilização de linguagem corporal, do “olhar” e, noutros casos, ao toque no braço ou ombro dos alunos foi geralmente suficiente para chamar a atenção dos alunos, dando-lhes pistas de que os seus comportamentos não estavam a ser os mais adequados (Grube et al., 2018).

Os dois alunos que tinham maior tendência para a adoção de comportamentos fora da tarefa e indisciplina eram alunos que apresentam um muito bom desempenho motor, mas que assumiam, por vezes, atitudes menos favoráveis ao PEA, mostrando alguma resistência em trabalhar em grupos heterogéneos e em ajudar os colegas com mais

dificuldades. Para estes dois alunos, a estratégia que adotei foi conversar com eles, explicando-lhes a sua importância no seio da turma, no momento de ajuda aos colegas com maiores dificuldades, constituindo-se como agentes de ensino, e valorizar os seus bons comportamentos e as suas boas atitudes adotadas em aula. Quando algum aluno da turma demonstrou comportamentos de indisciplina, foram utilizadas técnicas de remediação de comportamentos inapropriados, baseadas no diálogo e reflexão sobre a importância de manter um comportamento adequado em aula, pelo que, quando foi necessário, optei por chamar os alunos à parte, durante ou no final da aula, para conversar com eles sobre o sucedido (Grube et al., 2018). No contexto das aulas à distância, quando algo desta natureza aconteceu, decidi pedir aos alunos para ficarem no final da aula, para ser possível conversar com eles de forma individual.

No decorrer da lecionação das aulas considero que me esforcei para estar sempre atenta aos comportamentos, movimentações e ações dos alunos da turma, de forma a intervir imediatamente quando identificava algum comportamento fora da tarefa ou inapropriado. No que diz respeito ao posicionamento nas aulas, através do estudo prévio de formas de deslocamento no espaço, através da observação das aulas lecionadas pelos meus colegas de NE e das aulas lecionadas pela professora orientadora de escola, aprendi e consolidei formas eficazes de circulação e posicionamento no espaço, deslocando-me por fora e tendo o menor número possível de alunos da turma nas costas.

A observação de alguns comportamentos de indisciplina na aula, principalmente comportamentos de desrespeito entre colegas da turma, deixou-me bastante preocupada, sendo que foi necessário estudar e pedir ajuda à professora orientadora de escola para ser capaz de intervir junto dos alunos, de forma a cessar este tipo de comportamentos. Em termos de planeamento, existiu a preocupação de definir objetivos ao nível das competências associadas às relações sociais dos alunos da turma. De facto, no ensino secundário, os professores de EF revelam que a sua perceção de competência é atingida quando conseguem desenvolver junto dos alunos as características de personalidade que facilitem o desenvolvimento de competências sociais (Stănescu, 2012). Ao nível do CT, as restantes professoras da turma também demonstraram preocupação relativamente às relações de conflito existentes entre os alunos da turma e, nas duas assembleias de turma, realizadas no âmbito da mentoria, verificou-se a existência de uma relação com pouco respeito e pouca colaboração e cooperação entre os alunos da turma. Como forma de promoção de um clima positivo de aprendizagem, de aceitação do erro e das diferenças individuais, a parte principal das aulas foi maioritariamente organizada através da formação de grupos de trabalho heterogéneos, onde as tarefas exigiam a cooperação e entajuda dos alunos, promovendo o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais na turma e possibilitando a melhoria

das aprendizagens. Neste contexto, dentro dos estilos de ensino convergentes utilizados em aula, o estilo de ensino recíproco foi promovido, na parte principal das aulas, através da formação de grupos de trabalho heterogêneos e através do incentivo às relações de cooperação e ajuda mútua dos alunos da turma, pretendendo-se que adquirissem maior domínio dos aspetos críticos das matérias e fossem capazes de observar e avaliar os colegas, sendo capazes de fornecer ajuda imediata, fornecendo *feedback* aos colegas. A utilização deste estilo de ensino foi essencial para o desenvolvimento da competência do perfil do aluno de relação interpessoal, definida como prioritária a desenvolver com a turma (Martins, Costa, & Onofre, 2020). Nas aulas em que as tecnologias digitais foram integradas no PEA, existiu uma promoção da aprendizagem colaborativa, visto que as tarefas exigiam aos alunos a comunicação e cooperação para serem realizadas com sucesso (Lucas & Moreira, 2018). Apesar dos esforços realizados no contexto das aulas de EF, do trabalho realizado pelas professoras do CT e ao nível da mentoria, considero que a turma continuou a ter uma reduzida coesão e, por vezes, ausência de relações de cordialidade e de respeito entre si. Desta forma, considero prioritário que, no próximo ano letivo, continuem a ser desenvolvidas com a turma as competências relacionadas com as relações interpessoais, como as relações de respeito, cordialidade e cooperação.

O estilo de ensino inclusivo foi promovido em aula, nos dois tipos de regime de ensino, através do planeamento e implementação de variantes de dificuldade e de facilidade dos exercícios, consoante as necessidades de desenvolvimento dos alunos, com o objetivo de diferenciação do ensino, promoção da inclusão de todos os alunos e promoção da consciência das capacidades reais individuais (Martins et al., 2020), objetivo concordante com a competência do perfil do aluno de consciência e domínio do corpo indicada também como prioritária para desenvolver com os alunos da turma.

Na parte final das aulas, na tarefa dos alongamentos, no início do PEA desenvolvido com a turma, foi utilizado o estilo de ensino comando, visto que os alunos não possuíam conhecimentos suficientes para a realização correta desta tarefa de forma autónoma e tendo também como objetivo ter um maior controlo da turma. A utilização deste estilo de ensino permitiu garantir que os alunos realizavam as tarefas como resposta imediata a um estímulo fornecido por mim, e com uma prestação sincronizada (Martins et al., 2020). Houve necessidade deste controlo visto que, desde as primeiras aulas lecionadas, os alunos demonstraram grande resistência na realização dos exercícios de alongamento, não mantendo a posição necessária por mais de uns escassos segundos. Com o passar das aulas e com o objetivo de aumentar o conhecimento dos alunos sobre os objetivos da tarefa, promovi o estilo de ensino descoberta divergente, onde, através do questionamento dos alunos, pretendi que os alunos encontrassem soluções de forma autónoma e criativa para o problema

apresentado, neste caso, a descoberta de exercícios de alongamento para cada um dos grupos musculares trabalhados em aula. A utilização deste estilo de ensino divergente permitiu desenvolver uma das competências prioritárias do perfil do aluno a trabalhar com a turma – o pensamento crítico e criativo – e permitiu promover o autoconceito dos alunos da turma, visto que estes percecionavam ser capazes de ir além das respostas convencionais (Martins et al., 2020). Como forma de promover competências de desenvolvimento pessoal e autonomia, e ainda de forma a promover a responsabilidade dos alunos, comecei a responsabilizar um aluno por aula na tarefa de condução dos alongamentos, tornando-se estes agentes de ensino, enquanto eu ficava livre para realizar outras tarefas, como fornecimento de *feedback* sobre os desempenhos, balanço da aula, projeção para a aula seguinte ou diálogo com os alunos sobre assuntos relevantes e pertinentes relacionados com a aula de EF ou com a mentoria da turma. No contexto das aulas à distância, pelo facto de ter existido a necessidade de controlar os comportamentos fora da tarefa dos alunos da turma, em todas as aulas, exceto uma, a tarefa de alongamentos foi conduzida por mim através do estilo de ensino por comando.

No decorrer da lecionação das aulas presenciais, o estilo de ensino tarefa foi utilizado no aquecimento e na parte principal das aulas, com o objetivo de promover um maior rigor no desempenho dos alunos, a repetição de gestos técnicos ou táticos necessários aprender e de promover alguma autonomia nos alunos, visto que estes assumiram algumas decisões, como o ritmo de execução e a postura adotada no decorrer dos exercícios propostos (Martins et al., 2020). Esta decisão permitiu que eu estivesse mais livre para circular pelo espaço de aula, fazendo o controlo e acompanhamento da turma, sendo possível observar os desempenhos dos alunos e fornecer FP. O estilo de ensino autoavaliação foi promovido junto dos alunos, nas aulas presenciais, através da apresentação, explicação e preenchimento, por parte dos alunos, de grelhas de observação e avaliação das matérias da área das atividades físicas lecionadas nas aulas e preenchimento do caderno do aluno. Neste contexto, os alunos tiveram a tarefa de realizar uma autoapreciação do seu próprio desempenho nas várias matérias e registo sobre o que percecionavam dos seus desempenhos. Neste âmbito, a utilização de tecnologias digitais, mais especificamente a utilização da filmagem dos desempenhos dos alunos e posterior visualização desses desempenhos, acompanhada de reflexão sobre os erros de execução e formas de melhorar, levou à promoção da autorregulação das aprendizagens, visto que os alunos eram responsáveis por monitorizar e refletir sobre as suas aprendizagens (Lucas & Moreira, 2018). Estas tarefas realizadas pelos alunos, no decorrer das aulas de EF, tiveram como objetivo o aumento da consciência sobre o nível de desempenho nas várias matérias, aceitação das suas falhas e dificuldades (Martins et al., 2020) e aumento da independência relativamente a fontes externas de

feedback.

A Escola, para além da sala de aula

“Deixa-me navegar no mar aberto. Respirar o ar quente e salgado e sonhar com o que serei.”

Erica Billups

Uma das principais preocupações da Escola é contribuir para o desenvolvimento completo das crianças e jovens. No contexto escolar são realizadas uma multiplicidade de atividades, sendo as atividades de DE comumente alvo de grande aprovação e participação por parte dos alunos (Marques, Pereira, & Batista, 2013). O DE é um programa que visa permitir a prática gratuita e regular de atividade física e desportiva a todos os alunos, constituindo-se a prática desportiva e competitiva como instrumento de fomentação do sucesso educativo, estilos de vida saudáveis, desenvolvimento atlético e desenvolvimento de competências sociais, atitudes e valores associados a uma cidadania ativa e definidos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho nº 7739/2020 de 6 de agosto; Direção de Serviços de Projetos Educativos - Divisão de Desporto Escolar, 2017).

A prática de atividade física de intensidade moderada e vigorosa por parte de crianças e jovens, está associada a melhorias na aptidão cardiorrespiratória e muscular, na saúde cardiometabólica, saúde óssea, função cognitiva, desempenho académico e saúde mental (WHO, 2020). Os alunos envolvidos em atividades de DE revelam tendencialmente uma atitude mais positiva face à prática de atividade física tanto em lazer como em prática formal, seja esta prática na escola ou num clube desportivo. Simultaneamente, os alunos que não participam em atividades desta natureza revelam tendência para estar afastados da prática de atividade física em qualquer uma das suas vertentes, adotando um estilo de vida sedentário e reduzida atividade social no seu dia a dia (Porfírio, Marques, Leal, & Carreiro da Costa, 2012). Neste contexto, o DE implementado nas escolas permite assegurar a igualdade de oportunidades e, em articulação com a disciplina de EF, contribuir para que maior número de crianças e jovens em idade escolar cumpram as recomendações de atividade física definidas pela Organização Mundial de Saúde (Direção Geral da Educação, 2021). Por sua vez, a prática desportiva é referida como tendo efeitos positivos significativos na melhoria da aceitação social, autoestima e comportamento geral dos alunos, havendo também uma tendência para aumentar os níveis de satisfação com a escola. O desporto é indicado como promotor da socialização e cooperação entre os praticantes, permitindo combater a discriminação no contexto social e escolar, prevenir e resolver problemas comportamentais dos alunos na escola, desenvolver habilidades académicas, permitindo a aquisição de competências

e comportamentos socialmente aceites como positivos (Marques et al., 2013).

Durante o ano letivo de estágio, fiquei responsável pelo trabalho de coadjuvação ao professor responsável pelo núcleo de DE de Vela, professor este também coordenador do Centro de Atividades Náuticas (CAN). Os treinos do núcleo de DE tiveram lugar no CAN, no centro náutico do CDPA, na Praia Velha e no porto de abrigo, consoante as condições do mar e do vento, todas as terças-feiras, das 14h30 às 17h30. Os atletas do núcleo estavam divididos em dois grupos-equipa, o grupo-equipa A e B, frequentando os treinos de forma quinzenal. Depois de conhecer os atletas, em conjunto com o professor responsável pelo núcleo, elaborei o plano do DE (Anexo 10). No decorrer dos treinos presenciais foram realizadas sessões de treino da modalidade de vela na classe *optimist* e *laser*, sessões de *windsurf*, sessões de *stand up paddle* e sessões teóricas. As sessões de treino de vela na classe *optimist* foram as mais frequentes ao longo do ano letivo, sendo constituídas por três partes principais. A parte inicial teve sempre início no CAN, com a receção dos atletas, medição da temperatura corporal e desinfeção das mãos, de forma a assegurar a realização da sessão de treino em segurança. Depois de todos os atletas estarem equipados, nas instalações do centro náutico do CDPA procedia-se à montagem das embarcações e colocação das mesmas na água, na rampa de acesso ao porto de abrigo do centro náutico ou na Praia Velha de Paço de Arcos. Neste contexto, os alunos desenvolveram competências relacionadas com a responsabilidade, cooperação e autonomia, tendo a tarefa de montar as embarcações de forma correta, com a correspondente realização de nós náuticos e sua utilização pertinente, acompanhada da aprendizagem da nomenclatura das várias partes e constituintes das embarcações. O desenvolvimento da autonomia dos atletas, face aos professores responsáveis, e a cooperação entre estes, para conseguirem cumprir as funções pelas quais eram responsáveis, são competências descritas como objetivos do DE, sendo indicado que a gestão dos núcleos por parte dos atletas deve ser promovida, sempre sob a supervisão e orientação dos professores responsáveis (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro). A parte principal foi constituída pela navegação nos *otimists*, nas primeiras sessões no interior do porto de abrigo, e mais tarde, entre a zona de Caxias e a entrada do porto de abrigo do centro náutico do CDPA. Durante as sessões os alunos foram ensinados a velejar, de forma autónoma, à popa e à bolina, a realizar viragens de bordo, contorno de bóias de forma correta e rápida, retirar a água em excesso do *optimist* através da utilização do vertedor e a realizar a viragem do *optimist* para a sua posição original depois de o ter virado. Ao longo das sessões, consoante o *feedback* dado pelo professor responsável e, de forma mais pontual, por mim, os alunos começaram a conhecer a nomenclatura de navegação e desenvolveram a capacidade de executar instruções dadas, como por exemplo, caçar, folgar, arribar e orçar. No momento em que se encontravam a velejar de

forma autónoma, os alunos desenvolveram a capacidade de leitura das condições do meio ambiente e a capacidade de tomar decisões, dando uma resposta adequada a esses constrangimentos ambientais, como a ondulação e as alterações da direção e intensidade do vento, e constrangimentos relacionados com as embarcações, como velas partidas e cabos soltos. Em dias em que as condições do mar e vento se mostraram mais adversas, foi crucial os atletas desenvolverem alguns dos valores morais que o DE pretende fomentar: coragem e perseverança (Direção de Serviços de Projetos Educativos - Divisão de Desporto Escolar, 2017). Durante o tempo em que os alunos estavam a velejar, eu, o professor responsável pelo núcleo e os restantes atletas, acompanhávamos o seu trajeto no barco de apoio, um barco semirrígido a motor que permitia dar apoio aos atletas no mar e realizar reboque das embarcações quando necessário. Na parte final das sessões, os alunos foram responsáveis por retirar as embarcações da água com as carretas, transportá-las para o centro náutico, desmontá-las, limpá-las e arrumá-las nos devidos locais. Todo este processo foi sempre realizado com a ajuda e supervisão tanto da minha parte como do professor responsável. No último terço das sessões, um dos alunos, por já possuir uma maior experiência e por ser do escalão de iniciados, realizou as sessões de treino a bordo de uma embarcação *laser*. Desde a montagem, transporte, navegação, desmontagem até à arrumação, todas as tarefas se constituíram como um desafio, tanto para os professores como para o atleta, mas considero que foi uma mais-valia, visto que permitiu dar a possibilidade ao aluno de realizar os treinos neste tipo de embarcação e, assim, dar-lhe oportunidade de evoluir na modalidade. Nas últimas sessões de treino, e como resposta à melhoria dos desempenhos dos alunos, foram realizadas regatas com contorno de bóias (barco de apoio) e com início e final definido. Sendo um dos objetivos do mapa estratégico do programa do DE “*promover a equidade e a igualdade de oportunidades na competição desportiva*” (Direção de Serviços de Projetos Educativos - Divisão de Desporto Escolar, 2017) e pelo facto de, no ano letivo questão, não ter sido possível participar em competições do DE, devido à situação pandémica vivida, a realização das regatas foi uma estratégia para introduzir a competição nas sessões de treino do núcleo de DE de vela. As sessões de treino de *windsurf* tiveram lugar nos últimos dois meses de treinos e foram recebidas com muito entusiasmo por parte dos atletas. Efetivamente, as modalidades de vela e *windsurf* têm semelhanças quanto à orientação da vela de acordo com os ventos e, por isso, existiu transfere entre as modalidades praticadas. As sessões de *stand up paddle* tiveram lugar nos dias em que as condições do mar eram favoráveis, mas em que não existia vento suficiente para praticar as modalidades de vela, tendo-se realizado percursos até à praia de Caxias e regresso, corridas de velocidade e manobras.

Devido à minha inexperiência na modalidade de vela, mesmo após estudo

autónomo, senti dificuldades nas primeiras semanas em participar de forma autónoma nas várias tarefas do treino, pelo que, num primeiro momento, a minha função foi de observação, aprendizagem, cooperação e organização das dinâmicas necessárias ao bom funcionamento das sessões. A observação das práticas pedagógicas adotadas nos treinos por parte do professor responsável do núcleo, constitui-se como uma experiência vicariante que contribuiu para a elevação da minha autoeficácia (Martins, Onofre & Costa, 2014). Numa segunda fase, comecei a ter mais autonomia para participar ativamente na promoção das aprendizagens dos atletas, fornecendo *feedback* e ajuda aos atletas durante a prática e na montagem e desmontagem das embarcações, tentando que, através do estilo de ensino descoberta guiada, estes fossem capazes de montar e desmontar de forma correta as embarcações. Com a experiência de treino aprendi a velejar à popa, à bolina, realizar viragens de bordo, navegar com ondulação e ventos fortes. Esta experiência prática revelou-se muito positiva nos momentos de treino, onde foi necessário dar indicações rápidas e precisas aos atletas sobre as ações a realizar na navegação. Relativamente à nomenclatura das várias partes e constituintes das embarcações e nomenclatura de navegação, de forma a promover aprendizagem por parte dos atletas, durante as pausas ou tempos de espera, realizei jogos de memória, criando desafios que aumentassem a motivação para a tarefa. Como forma de desenvolver a capacidade de leitura das condições do meio ambiente, utilizei o questionamento como forma de promover a reflexão e pensamento crítico dos atletas.

Durante o período de lecionação das aulas à distância definido para o ensino básico de escolaridade, isto é, entre dia 16 de fevereiro e dia 23 de março, foram realizadas sessões semanais, via plataforma *zoom*, com ambos os grupos-equipa, onde os atletas aderiram de forma massiva. Em conjunto com o professor responsável, foi realizado um planeamento semanal das atividades a desenvolver com os grupos-equipa, onde os objetivos das sessões foram fomentar nos atletas a aprendizagem das regras a adotar durante a realização de uma regata na classe competitiva de *optimist*, promover o gosto pela modalidade de *windsurf* e a aprendizagem das noções básicas relacionadas com esta modalidade. Além destes objetivos operacionais, existiram objetivos gerais planeados e também muito importantes a serem alcançados no decorrer das sessões de treino, sendo eles dar continuidade ao PEA encetado no início do ano letivo, permitir aos atletas manterem o contacto e ligação com os colegas do grupo-equipa e com os professores responsáveis pelo núcleo, assegurar o compromisso dos atletas com o núcleo de DE e com os treinos e, ainda, permitir continuar a promover o gosto e o interesse dos atletas pela modalidade. Como estratégia para monitorizar de perto o processo de aprendizagem dos alunos, é indicado que os professores devem criar testes com objetivos formativos (UNESCO, 2020c). Nestes treinos, foram realizados questionários *kahoot* com

uma dinâmica competitiva entre os atletas e com o objetivo de ser possível realizar uma AF, acompanhada de uma aprendizagem, revisão e consolidação dos conteúdos lecionados nos treinos presenciais. Os questionários fizeram parte dos materiais de apoio ao planeamento das sessões de treino e foram construídos, de forma atempada, por mim, e revistos pelo professor responsável pelo núcleo, antes de serem utilizados. Neste contexto, tive a oportunidade de liderar e realizar a condução dessa parte das sessões de treino, sendo que, quando muitos alunos falhavam uma pergunta ou existiam dúvidas sobre os conteúdos, foi dada uma explicação sobre os mesmos e utilizada a reflexão conjunta e o questionamento dos alunos, para que estes participassem de forma ativa na construção das suas aprendizagens. Este tipo de tarefas, onde existe espaço para a troca de ideias e a interação entre os professores e alunos, permite que os segundos atribuam significado às experiências vividas nas aulas e se tornem parte responsável na construção do PEA (Mello et al. 2021). Como forma de refletir sobre o trabalho desenvolvido no núcleo, realizei o balanço do DE de vela (Anexo 11). Numa perspetiva global sobre o desenvolvimento das competências desta área, a ajuda do professor responsável pelo núcleo foi essencial para a minha progressão ao nível da aprendizagem sobre a modalidade, formas de organização de uma sessão de treino, formas de arrumação e preservação do material, normas de segurança a adotar nos desportos náuticos e estratégias ao nível didático e pedagógico do ensino da modalidade de vela na classe *optimist* e *windsurf*. Numa das sessões de vela, um dos alunos velejou em direção às rochas e encalhou. Nessa sessão de treino, eu e o professor responsável demorámos cerca de 1 hora e meia a realizar o resgate do *optimist*, depois de os atletas já estarem em terra. Apesar de estar um dia de sol e com o mar calmo, durante o resgate senti a dureza do mar e o respeito e cuidado que é necessário assumir durante a prática de atividades náuticas. Durante as sessões de treino realizadas no inverno, houve dias em que o frio que se fez sentir foi tanto, que os atletas não foram capazes de realizar a desmontagem, lavagem e arrumação do material, por terem muitas dores nas mãos e pés. No transporte dos *optimists* e do *laser* para a Praia Velha de Paço de Arcos, principalmente nos dias de maré vazante, as rodas das carretas enterravam-se na areia, dificultando o transporte das embarcações até junto da água, tornando um percurso de 200 metros parecer uma travessia do deserto. Todos estes desafios, com os quais me fui deparando ao longo do ano letivo, acompanhados da iniciação numa modalidade que nunca tinha praticado, tornaram a coadjuvação deste núcleo de DE um grande desafio, que assumi com motivação e empenho e que considero que me proporcionou aprendizagens para a vida.

Paralelamente ao trabalho desenvolvido no grupo de DE de vela, a partir de meados do mês de outubro, comecei a realizar trabalho de coadjuvação do grupo-equipa da modalidade de voleibol, liderado pela professora coordenadora do DEX, que

gentilmente me aceitou no seio do núcleo. Nos primeiros treinos, a minha função foi de observação e acompanhamento da professora responsável, tendo a finalidade de aprender as dinâmicas de organização dos treinos relativamente às regras de segurança, registo de presenças, montagem e arrumação do material e interação com os atletas. Numa segunda etapa, comecei a participar ativamente nos treinos, tendo autonomia para circular pelo espaço, fornecendo FP aos atletas e prescrevendo algumas tarefas de aprendizagem para que estes pudessem melhorar os seus desempenhos, tanto ao nível técnico como ao nível tático. Durante o ano letivo, estiveram inscritos no núcleo mais de 50 atletas de vários escalões etários e todas as semanas era comum aumentar o número de inscritos, visto que os atletas já inscritos traziam consigo para os treinos amigos e colegas de turma. De facto, o núcleo de DE de voleibol tornou-se um espaço que, além de proporcionar um desenvolvimento físico através do treino da modalidade, proporcionava momentos de socialização entre os atletas, constituindo-se como um momento importante na vida social dos participantes (Marques, Pereira & Batista, 2013).

O trabalho de cooperação com a professora responsável pelo núcleo, associado à sua experiência como treinadora de voleibol e como professora de EF, foi uma mais-valia para a minha formação. Todas as semanas tive oportunidade de aprender sobre progressões pedagógicas, exercícios e tarefas que iam ao encontro das necessidades de desenvolvimento dos atletas e permitiam a promoção das suas aprendizagens e tive oportunidade de aprender competências relacionadas com as relações humanas e formas de interagir com os atletas. É certo que a prática desenvolvida no DE trabalha as capacidades físicas dos atletas, mas também psicológicas, tendo um papel a cumprir no desenvolvimento global das crianças e jovens (Direção de Serviços de Projetos Educativos - Divisão de Desporto Escolar, 2017). A aprendizagem relacionada com os conteúdos da modalidade de voleibol e formas pedagógicas de ensinar a modalidade aos alunos, adquiridas no contexto da coadjuvação do núcleo de voleibol, constituiu-se como uma ferramenta para a minha melhoria da IP, tanto junto dos atletas do núcleo, como junto da turma de condução, aquando da lecionação desta modalidade nas aulas de EF. Considero que este aumento de CPC referente à modalidade de voleibol se refletiu numa maior capacidade para adequar as tarefas de aprendizagem às necessidades de desenvolvimento dos atletas e alunos. Pelo facto de, durante os treinos do núcleo, ter tido a oportunidade de treinar alguns dos gestos técnicos e táticos da modalidade, entendo que as demonstrações realizadas para acompanhar os momentos de instrução das tarefas propostas foram sendo tendencialmente mais corretas (Iserbyt et al., 2015).

Durante o período em que vigorou o regime de E@D, os treinos de voleibol mantiveram-se nos dois dias de treino, à 3.^a e 5.^a feira, das 16h30 às 18h, através da plataforma *teams*, sendo estes liderados pela professora responsável pelo núcleo. Ao

contrário do que se verificou no núcleo de DE de Vela, o número de participantes nas sessões de treino do núcleo de voleibol foi residual, comparativamente com o número de atletas que frequentava os treinos presenciais. Este cenário veio reforçar a ideia já referida acima, relacionada com o facto de o núcleo se constituir como um momento de socialização entre os atletas, sendo que, se pode conjecturar que, pelo facto de não terem oportunidade de estar uns com os outros de forma presencial, os atletas podem ter perdido alguma da sua motivação para frequentar as sessões de treino. Nestas sessões, promoveu-se a realização, em casa, de exercícios de treino de técnica com e sem bola, a observação e análise de dinâmicas de jogo ao nível da técnica e tática e regras de arbitragem, através do visionamento de excertos de jogos oficiais. Durante este período, foi notória a minha aprendizagem acerca de princípios táticos e técnicos relacionados com o jogo formal de voleibol. Efetivamente, durante as sessões presenciais de treino, devido à situação de pandemia que se vivia no país, as tarefas de aprendizagens foram baseadas em jogos reduzidos e situações de exercício com número reduzido de atletas envolvidos, não tendo sido trabalhadas situações de jogo formal.

No âmbito da semana ativa, desenvolvida na escola, já depois do regresso ao ensino presencial, como forma de proporcionar aos atletas uma experiência competitiva associada ao DE, foram realizados dois torneios de voleibol de duplas, um para o ensino secundário e outro para o ensino básico. A organização dos torneios foi realizada através de trabalho de colaboração entre mim, a professora responsável pelo núcleo e uma colega de estágio, tendo sido elaborado um cartaz de divulgação do torneio, realizadas fichas de inscrição, quadros competitivos, montado, transportado, desmontado e arrumado material necessário e realizada a gestão das equipas no espaço pavilhão. O envolvimento dos alunos das turmas do curso profissional de desporto da escola foi também essencial para a concretização dos torneios, visto que estes alunos ficaram responsáveis por tarefas como arbitragem de jogos e montagem e desmontagem do material. Na cerimónia de entrega das medalhas dos torneios, a professora responsável pelo núcleo deu-me a tarefa de entregar as medalhas a uma das duplas, sendo que, num gesto tão simples, senti que simbolizava a recompensa por todo o esforço e empenho colocado na organização dos torneios. A partilha de informação e o trabalho de colaboração, desenvolvido com a professora responsável pelo grupo-equipa e com a colega de estágio que também se encontrava a realizar trabalho de coadjuvação, foi muito importante para a aquisição de aprendizagens e capacidade de transfere para a IP junto da turma de condução. Considero que o trabalho de coadjuvação nas sessões de treino deste grupo-equipa, além de me ter permitido aumentar o CPC, contribuiu para melhorar a minha capacidade de observação e fornecimento de FP acerca das prestações dos atletas e, conseqüentemente, melhorar a observação e acompanhamento ativo das aprendizagens dos alunos da turma de

condução nas situações de aprendizagem da matéria de voleibol propostas em aula.

“O mar não recusa nenhum rio.”

Thomas Fulle

Os professores são responsáveis por promover, organizar e participar em atividades extracurriculares incluídas no plano anual de atividades da escola ou no seu projeto educativo, sendo estas desenvolvidas fora ou dentro do recinto escolar (Decreto-Lei n.º 41/2012 de 21 de fevereiro). Estas atividades podem ser delegadas aos professores desde o início do ano, fazendo parte do seu horário letivo, como as atividades desenvolvidas no âmbito do projeto do DE da escola, ou podem ser atividades que surgem de iniciativas de professores em resposta a necessidades observadas no contexto escolar.

O período da infância é fundamental para o desenvolvimento motor, cognitivo e socio-afetivo das crianças (Stein, Guimarães, Cardoso, & Machado, 2015). Sendo que o desenvolvimento motor faz parte essencial do desenvolvimento das crianças e que a fase motora que incorpora as habilidades motoras fundamentais (HMF) se desenvolve na segunda infância, aproximadamente entre os 2 e os 7 anos de idade (Cordovil & Barreiros, 2014), percebemos que é quando as crianças frequentam o ensino pré-escolar e o primeiro ciclo que estas HMF devem ser desenvolvidas. O desenvolvimento destas habilidades por parte das crianças não é espontâneo, salientando-se a importância de uma intervenção direcionada e acompanhada (Andrade, Cruz, Patrício, & Correia, 2018). Tem sido reportado que intervenções focadas no desenvolvimento das HMF das crianças do ensino pré-escolar (Van Capelle, Broderick, Van Doorn, Ward, & Parmenter, 2017) e das crianças do 1.º ciclo de escolaridade (Andrade et al., 2018; Tompsett, Sanders, Taylor, & Cobley, 2017; Van Capelle et al., 2017), estruturadas e lideradas por professores de EF, têm-se mostrado mais eficazes na melhoria destas habilidades das crianças. Além disso, para muitas crianças, as aulas de EF podem constituir-se como a única oportunidade para realizarem atividade física e desenvolverem as HMF (Fernandes et al., 2017).

De acordo com a convenção sobre os direitos das crianças da UNICEF, as crianças portadoras de deficiência têm direito a cuidados especiais, educação e formação adequados que lhes permitam ter uma vida plena e decente, em condições de dignidade, e atingir o maior grau de autonomia e integração social possível. Devido à situação de pandemia que se vivia em Portugal desde março do ano de 2020, os alunos ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018 que frequentam as escolas básicas do AEPA, não possuíam ofertas de carácter desportivo, verificando-se um comprometimento das oportunidades de desenvolvimento motor. De forma a fazer justiça a este Decreto-Lei, que indica a “*Inclusão, o direito de todas as crianças e alunos ao acesso e participação, de modo pleno e efetivo, aos mesmos contextos educativos*”, e como forma de dar resposta ao problema

identificado, em colaboração com as professoras coordenadoras do projeto, a professora orientadora de escola e uma professora do ensino especial, com as professoras titulares do 1.º ciclo e do pré-escolar e com os colegas de NE, procedemos à elaboração do projeto “Desporto em Ação” (Anexo 12), que foi aprovado pelo conselho pedagógico do AEPA. Os objetivos gerais definidos para o projeto foram a criação de oportunidades de prática de atividade física, desenvolvimento das HMF e desenvolvimento eclético dos alunos do ensino pré-escolar e do 1º ciclo do AEPA. O estudo prévio das características dos alunos participantes facilitou o primeiro contacto com os mesmos e as dinâmicas de grupo concretizadas suscitaram sentimentos de alegria, prazer e felicidade nos alunos participantes.

No decorrer da implementação do projeto, devido à situação de pandemia e ao aumento exponencial do número de casos positivos de COVID-19 no mês de janeiro, acompanhada da consequente suspensão das atividades letivas até ao mês de abril, foram realizadas oito sessões práticas de treino onde foi promovido: o treino das HMF nos movimentos locomotores de transporte do corpo (relação do corpo com o corpo), manipulativos de projeção e receção (relação do corpo com os objetos) e movimentos de equilíbrio/não locomotivos (posturais e de estabilidade); o desenvolvimento ao nível cognitivo, pelo treino da capacidade de memória, capacidade de reação simples e complexa a um estímulo (auditivo, visual e quinestésico); promoção da capacidade de resolução de problemas; e o desenvolvimento ao nível socioafetivo, através do relacionamento com os alunos, do relacionamento dos alunos entre si e relacionamento do aluno com a matéria, tendo existido um trabalho direcionado para a gestão de expectativas, motivação para a prática e gestão de conflitos entre pares. A experiência de lecionação destas sessões contribuiu de forma muito positiva para a minha aprendizagem, visto que me permitiu ter conhecimento sobre as dinâmicas das escolas básicas e perceber as reais dificuldades, ao nível motor, dos alunos abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 54/2018. O trabalho de colaboração com os colegas do NE, com a professora orientadora de escola e com as professoras titulares do 1.º ciclo, foi fundamental para o sucesso na implementação de uma intervenção adaptada às necessidades de desenvolvimento dos alunos. Ao longo das sessões foi possível observar a melhoria dos seus desempenhos depois de receberem FP. A felicidade dos alunos no momento em que chegávamos às escolas e a sua tristeza quando íamos embora, foi gratificante e ao mesmo tempo preocupante. Foi gratificante por perceber que o trabalho desenvolvido com os alunos foi de qualidade e que tinha sido aceite por estes, e preocupante por pensar que estes alunos necessitam deste tipo de estímulos e de trabalho especializado de forma frequente e podem não ter acesso a ele no contexto escolar.

Além do projeto acima descrito, em conjunto com os colegas do NE, procedi à

construção do projeto “ESLBF Limpa!” (Anexo 13), um projeto de intervenção adaptado às características da escola, que surgiu com o objetivo de dar resposta aos problemas ambientais identificados no contexto escolar: resíduos deixados no chão do recinto escolar, principalmente após a hora do almoço; existência de vários contentores de resíduos indiferenciados, em vez de contentores de resíduos para reciclagem; número insuficiente de contentores de resíduos no recinto escolar e contentores frequentemente cheios. A implementação deste projeto em contexto escolar pretendeu inculcar valores de responsabilidade ambiental e autonomia nos alunos da escola, relacionados com a criação de hábitos de proteção ambiental, de forma a ser possível a existência de um recinto escolar mais limpo e pretendeu, ainda, fazer uma articulação com o projeto *Escola Azul*, de forma a sensibilizar os alunos sobre a poluição dos oceanos. O projeto foi desenvolvido com a ajuda da professora responsável pelo projeto de Educação para a Saúde e da professora orientadora de escola, no decorrer do 1.º e 2.º semestre. Como forma de realizar a divulgação do projeto à comunidade escolar, foi elaborado um cartaz de divulgação e cartazes de sensibilização para a poluição dos oceanos, afixados em locais estratégicos da escola, e foi enviado um e-mail com o cartaz e respetivas informações sobre a atividade, para todos os membros da comunidade educativa. A concretização do projeto ocorreu entre os meses de abril e junho, tendo sido realizadas 7 sessões, com uma periodicidade semanal, com atividades desenvolvidas às sextas-feiras entre as 13h30 e as 14h30. As sessões consistiram na recolha de resíduos sólidos encontrados no espaço escolar e colocação dos plásticos encontrados na rede de pesca construída e colocada no fórum da escola, tendo a sessão final um cariz lúdico relacionado com a prática de atividades desportivas. As sessões contaram com uma participação média de 10 alunos por sessão, contabilizando um total de 29 alunos da escola envolvidos no projeto, do 7.º, 9.º, 10.º e 12.º ano de escolaridade. Apesar de poder ser considerado um número reduzido de alunos envolvidos, julgo que a assiduidade semanal dos alunos foi de louvar. Mesmo em condições climatéricas adversas, como chuva intensa, os alunos não hesitaram em participar nas sessões e percorrer o recinto escolar em toda a sua extensão em busca de resíduos sólidos deixados para trás. Também foi comum, durante as “peregrinações” pela escola, angariar novos participantes que, ao verem o trabalho a ser desenvolvido pelos colegas, decidiam juntar-se ao grupo e ajudar. No final do ano letivo, foram entregues diplomas aos alunos participantes, como forma de reconhecer o seu mérito e envolvimento neste projeto. Ainda no âmbito do desenvolvimento deste projeto, lecionei, em conjunto com uma colega de estágio, uma aula de EF a uma turma do ensino secundário profissional, tendo o objetivo de promover a compreensão do impacto negativo da poluição na vida dos ecossistemas marinhos e envolver os alunos na limpeza do espaço escolar. O planeamento e concretização da aula foram desenvolvidos com a supervisão da

professora orientadora de escola e da professora responsável pela turma e permitiu-me ter a primeira experiência de lecionação de EF a uma turma não pertencente ao ensino regular.

Relativamente a outras ações e atividades desenvolvidas no contexto escolar, ao longo da minha formação de estágio, tomei iniciativa e tive a oportunidade de participar em algumas atividades realizadas como resposta às necessidades da escola. Logo após o início das atividades letivas, dinamizei, em conjunto com os colegas de estágio e com a ajuda da professora orientadora de escola, uma atividade de dança aeróbica, no âmbito das aulas de EF, como forma de comemoração do Dia Europeu do DE. Durante o mês de outubro elaborei, em conjunto com os colegas do NE e com a professora orientadora de escola, materiais de apoio – mapas, cartões de controlo e questionários – para a realização de atividades de foto-orientação no Parque dos Poetas fase 2 e 3, que foram partilhados com todos os professores do GEF. O objetivo deste trabalho foi fornecer ao grupo materiais de apoio que promovessem a realização de atividades de exploração da natureza, como a orientação, com as turmas da escola, sem necessitar de grandes deslocações (devido à proximidade do Parque dos Poetas à escola) e por se tratar de uma atividade onde era possível manter o distanciamento físico, tão importante assegurar nas aulas de EF no ano letivo a que se reporta este relatório. Neste âmbito, é indicada como uma das funções do pessoal docente a elaboração de recursos e materiais didático-pedagógicos e a participação na avaliação dos mesmos (Decreto-Lei n.º 41/2012 de 21 de fevereiro). Com efeito, a utilização destes recursos numa das aulas de EF da turma de condução permitiu realizar uma avaliação dos mesmos.

Em conjunto com duas colegas do NE e em cooperação com os professores responsáveis pela atividade de comemoração do Dia Nacional do Mar, desenvolvida no CAN, ajudei na montagem e desmontagem do material necessário e acompanhei duas turmas de quinto ano de escolaridade na visita aos trabalhos realizados por alunos de outra turma e na recolha de lixo no areal da Praia Velha de Paço de Arcos. Foi uma manhã de muita aprendizagem, sendo que os professores das várias disciplinas curriculares que estavam a acompanhar as turmas na atividade, partilharam comigo experiências muito ricas, tanto de lecionação como de formas de lidar com os alunos, ao nível da resolução de problemas associados à indisciplina. Ao longo dos meses de novembro e dezembro dinamizei, a pedido de professores de algumas turmas, treinos da coreografia de dança de Natal “*Jesusalema*” no seio das aulas de EF. Esta experiência permitiu-me ter contacto com diferentes realidades ao nível das turmas e alunos da escola e treinar a minha capacidade de adaptação aos alunos no momento de IP. Neste contexto, a participação nos ensaios de dança dinamizados pela professora chefe do GEF, tendo como público-alvo o pessoal docente e não docente do agrupamento de

escolas, contribuiu positivamente para o estabelecimento de uma boa relação, tanto com os professores do GEF como com outros agentes da comunidade escolar e permitiu-me aprender conteúdos e estratégias pedagógicas de ensino da dança criativa, tradicional e aeróbica. No dia 17 de dezembro, colaborei com os professores do GEF na organização dos alunos da escola no espaço de dança e na realização da coreografia, que envolveu um grande número de participantes, sendo que foi um dia muito feliz, em que senti a união da comunidade escolar e observei interações muito positivas entre turmas.

A participação nas atividades de arrumação da arrecadação exterior e interior da escola, em colaboração com professores do GEF e uma colega de NE, permitiu-me conhecer de forma aprofundada todos os materiais existentes nas arrecadações da escola, desde os brindes do DE até ao material novo que ainda não tinha sido utilizado, passando pelos mais diversos recursos materiais disponíveis para a lecionação das aulas de EF. Este conhecimento revelou-se muito positivo, pois considero que quanto maior for o conhecimento sobre os recursos materiais, maior a possibilidade de realização de aulas de EF adaptadas aos recursos existentes.

Aproximando-nos do final do ano letivo, tive a oportunidade de, em conjunto com uma colega de estágio, lecionar aulas numa escola básica do agrupamento. O planeamento das aulas lecionadas a uma turma do 3.º ano e a uma turma de pré-escolar foi feito de forma atempada, com supervisão das professoras orientadoras e, para ser possível a construção de planos de aula adequados à idade dos alunos, foi necessário estudar, de forma autónoma, as orientações do Ministério da Educação relativas às aprendizagens essenciais do 1.º ciclo, bem como os conteúdos relacionados com fases de desenvolvimento motor e as HMF nestes grupos etários. Foi também necessário ter em consideração os recursos temporais, espaciais e materiais da escola, bem como as características e necessidades dos alunos, sendo que as professoras titulares das turmas forneceram informação geral sobre o número de alunos e sobre as suas características ao nível motor e comportamental. No decorrer das aulas foi possível concretizar as situações de aprendizagem e alcançar os objetivos propostos no planeamento. As professoras titulares mostraram-se muito satisfeitas com o trabalho desenvolvido em aula, convidando-nos para lecionar mais aulas às suas turmas no futuro, o que considero que foi uma conquista.

No mês de maio e junho, em colaboração com uma colega de estágio e com as professoras mentoras de uma turma do ensino básico, elaborei uma coreografia de *Pericon* Uruguaio e uma coreografia de *Cueca* do Chile e procedi ao ensaio da mesma com os alunos da turma, no âmbito do teatro “Ver O Que Ele Viu”. A experiência foi muito enriquecedora e muito feliz, sendo que senti que fazia parte de algo maior do que eu própria e que a matéria de dança social da disciplina de EF podia ser mais do que aquilo

que até ali tinha imaginado.

Conclusão

“Depois de chuva, nevoeiro, tens bom tempo marinho.”

Provérbio popular

A chegada pela primeira vez à escola, agora no papel de professora e não de aluna, permitiu-me vê-la de uma nova perspetiva, muito relacionada não só com as preocupações didáticas e pedagógicas no contexto das aulas de EF, mas também com questões associadas à mentoria da turma e relações com toda a comunidade escolar. A aprendizagem esperada cresceu ao longo das várias etapas de formação e, apesar de ter sido um ano atípico, sinto que todos os desafios que enfrentei no decorrer do estágio pedagógico me marcaram de forma positiva.

Ao longo do processo de aprendizagem senti muitas vezes incertezas e dificuldades na realização das várias tarefas e até medo de falhar com as minhas responsabilidades. Como forma de superação dessas dificuldades, adotei estratégias como o estudo autónomo, reflexão crítica sobre as minhas práticas, observação e reflexão crítica sobre as práticas dos colegas de estágio, da professora orientadora de escola e de outros docentes da escola, realização de autoscopias e heteroscopias, diálogo com pessoal docente e não docente da escola, trabalho colaborativo com os professores do GEF, com a professora orientadora de faculdade, com a professora orientadora de escola e com os colegas do NE. De todas as estratégias adotadas, considero que o trabalho de cooperação e interajuda com as professoras orientadoras e colegas de estágio foi o que mais me ajudou a superar as dificuldades e melhorar, a cada dia e a cada semana, nas quatro áreas do estágio pedagógico.

Além de todos os desafios e crescimento ao nível profissional, considero que, durante o ano letivo, cresci ao nível pessoal, tornando-me uma pessoa mais capaz de lidar com as adversidades e imprevistos. Com humildade, mas sem falsa modéstia, creio estar preparada para me tornar a professora de EF que sempre desejei ser, sem descuidar a necessidade de continuar a aprender e a evoluir, de forma a dar resposta às necessidades dos alunos e aos desafios contínuos apresentados pela profissão docente.

Referências Bibliográficas

Afonso, N. (2014). Políticas de governação e liderança das escolas. Em Machado & Alves (coords.), *Coordenação, supervisão e Liderança – Escola, projetos e aprendizagens* (8-12). Porto: Universidade Católica Portuguesa.

Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., & Correia, R. (2018). Educação física e promoção das

habilidades motoras. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(1), 4–7. Obtido em https://www.researchgate.net/publication/327766981_Educacao_fisica_e_promocao_das_habilidades_motoras

Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R. & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 6(1), 62–67. <https://doi.org/10.47863/CUWM8901>

Araújo, F. (2017). A avaliação das aprendizagens em Educação Física. Em Catunda & Marques (org), *Educação Física Escolar – Referenciais para um ensino de qualidade*, Casa da Educação Física. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Araújo, F. & Diniz, J. (2015). A avaliação [formativa] em educação física. Breve síntese sobre a investigação realizada nos últimos 25 anos. *Boletim SPEF*, 39, 53–64.

Araújo, F. & Diniz, J. (2015b). Hoje, de que falamos quando falamos de avaliação formativa? *Boletim SPEF*, 39, 41–52.

Armour, K., Casey, A., & Goodyear, V. (2017). A pedagogical cases approach to understanding digital technologies and learning in physical education. In A Casey, *Digital Technologies and Learning: Physical Education Pedagogical Cases* (pp.1-12).

Armour, K. & Yelling, M. (2007). Effective Professional Development for Physical Education Teachers: The Role of Informal, Collaborative Learning. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26, 177–200. <https://doi.org/10.1123/jtpe.26.2.177>

Baek, J., Keath, A., & Elliott, E. (2018). Physical Education Teachers' Technology Practices and Challenges. *International Journal of Human Movement Science*, 12(2), 27–42. <https://doi.org/10.23949/ijhms.2018.08.12.2.2>

Barroso, J. (2005). *Políticas Educativas e Organização Escolar* (pp. 41–58). Lisboa: Universidade Aberta

Bennett, N., Woods, P., Wise, C., & Newton, W. (2007). Understandings of middle leadership in secondary schools: A review of empirical research. *School Leadership and Management*, 27(5), 453–470. <https://doi.org/10.1080/13632430701606137>

Bodsworth, H., & Goodyear, A. (2017). Barriers and facilitators to using digital technologies in the Cooperative Learning model in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 563–579. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1294672>

Casey, A., Goodyear, V. & Armour, K., (2017). Rethinking the relationship between

pedagogy, technology and learning in health and physical education. *Sport, Education and Society*, 22(2), 288–304. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1226792>

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, 10/11, 135–151.

Carvalho, R. (2006). Cultura global e contextos locais: a escola como instituição possuidora de cultura própria. *Revista Iberoamericana De Educación*, 39(2), 1–9. <https://doi.org/10.35362/rie3922588>

Cordovil, R., & Barreiros, J. (2014). *Desenvolvimento Motor na Infância* (Edições FM). Cruz Quebrada.

Costa, J. (2003). Projetos educativos das escolas: um contributo para a sua (des)construção. *Educação & Sociedade*, 24 (85), 1319–1340

Cothran, D. & Kulinna, P. (2015). Classroom Management in Physical Education. In E. Saboine, *Handbook of Classroom Management* (pp.239-260). Obtido em https://www.researchgate.net/publication/266896295_Classroom_Management_in_Physical_Education

DuBois, D., Portillo, N., Rhodes, J., Silverthorn, N., & Valentine, J. (2011). How effective are mentoring programs for youth? A systematic assessment of the evidence. *Psychological Science in the Public Interest*, 12(2), 57–91. <https://doi.org/10.1177/1529100611414806>

European Commission. (2018). *Communication on the Digital Education Action Plan*. 11. Obtido em <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52018DC0022&from=EN>

Favinha, M. (2010). Gestão intermédia nas escolas portuguesas – o caso do director de turma e a mediação da coordenação curricular no conselho de turma. *Ensino Em Revista*, 17(1), 177–201.

Fernandes, G., Barbosa, L., Nunes, N., Santos, N., Silva, V., & Marques, A. (2017). O contributo da educação física para o desenvolvimento motor: uma revisão sistemática. *Gymnasium*, 2(2), 1–6.

Gordon, J., Downey, J., & Bangert, A. (2013). Effects of a School-Based Mentoring Program on School Behavior and Measures of Adolescent Connectedness. *School Community Journal*, 23(2), 227–250.

Grube, D., Ryan, S., Lowell, S., & Stringer, A. (2018). *Effective Classroom Management in Physical Education: Strategies for Beginning Teachers*. *Journal of Physical Education*,

Recreation & Dance, 89(8), 47–52. <http://doi:10.1080/07303084.2018.1503117>

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 1(1), 55–67. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4

Iqbal, M., Siddiquie, S. & Mazid, M. (2021). Rethinking theories of lesson plan for effective teaching and learning. *Social Sciences & Humanities Open*, 4(1). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2021.100172>

Iserbyt, P., Ward, P. & Li, W. (2015). Effects of improved content knowledge on pedagogical content knowledge and student performance in physical education, *Physical Education and Sport Pedagogy*. <http://doi.org/10.1080/17408989.2015.1095868>

Jacinto, J, Carvalho, L, Comédias, J., Mira, J. (2001). Programa Nacional de Educação Física - 10º, 11º e 12º anos cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos. Lisboa: Ministério da Educação.

Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. Em Catunda & Marques (org), *Educação Física Escolar – Referenciais para um ensino de qualidade*, Casa da Educação Física. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Jardim, M. & Onofre, M. (2009). As experiências do practicum e a sua influência no sentimento de auto-eficácia no ensino dos professores-estagiários de educação física. *In X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária*, Poio, 771–782.

Juniu, S. (2011). Pedagogical Uses of Technology in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(9), 41–49. <https://doi.org/10.1080/07303084.2011.10598692>

Kangalgil, M. & Özgül, F. (2018). Use of Feedback in Physical Education and Sports Lessons for Student Point of View. *Universal Journal of Educational Research* 6(6), 1235-1242, 2018. <http://10.13189/ujer.2018.060614>

Kim, M., Yu, H., Park, C., Ha, T., & Baek, J. (2021). Physical education teachers' online teaching experiences and perceptions during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 2049-2056. <http://10.7752/jpes.2021.s3261>

Koc, N. & Celik, B. (2015). The Impact of Number of Students per Teacher on Student Achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 177, 65–70.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.335>

Koehler, M. & Mishra, P. (2009). What is technological pedagogical content knowledge? *Contemporary Issues in Technology and Teacher Education*, 9(1), 60-70.

Koekoek, J., Mars, H., Kamp, J., Walinga, W., & Van Hilvoorde, I., (2018). Aligning Digital Video Technology with Game Pedagogy in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 89(1), 12–22. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1390504>

Leite, C., Fernandes, P., Mouraz, A. & Sampaio, M. (2015). Parcerias entre a Escola e a Comunidade em Portugal: Uma Análise a partir da Avaliação Externa das Escolas. *Revista de Ciências Sociais*, 58(3), 825–855. <https://doi.org/10.1590/00115258201560>

Li, W. (2015). Strategies for Creating a Caring Learning Climate in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86(4), 34–41. <http://doi:10.1080/07303084.2015.1009204>

Lucas, M., & Moreira, A. (2018). *DigCompEdu: quadro europeu de competência digital para educadores*. Aveiro: UA. Obtido em <https://digital.dge.mec.pt/sites/default/files/documents/2021/76-170832eaeaa578f40fbd324017c618cf.pdf>

Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. Em Catunda & Marques (org), *Educação Física Escolar – Referenciais para um ensino de qualidade*, Casa da Educação Física. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Marques, A. & Costa, F. (2015). A importância do trabalho colaborativo para o sucesso do ensino em Educação Física. Um estudo de caso sobre um departamento de Educação Física. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo: Comité Olímpico de Portugal. Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Marques, P., Pereira, A., & Batista, P. (2013). O desporto em contexto escolar e o desenvolvimento de competências sociais: revisão sistemática da produção académica em Portugal e a nível internacional. *Boletim SPEF*, 37, 81–90.

Marques, R. (2002). *O Director de Turma e a Relação Educativa*. Lisboa: Editorial Presença.

Martins, J., Gomes, L. & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. Em Catunda & Marques (org), *Educação Física Escolar – Referenciais para um ensino de qualidade*, Casa da Educação Física. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Martins, M. (2014). *Autoeficácia e Qualidade de Ensino em Professores Estagiários de Educação Física e Desporto Escolar* (Tese de Doutoramento, Faculdade Motricidade Humana, Universidade de Lisboa). Obtido de <https://www.repository.utl.pt/>

Martins, M., Costa, J., & Onofre, M. (2020). *Os Estilos de Ensino em Educação Física Entre a Teoria e a Prática Os Estilos de Ensino em Educação Física Entre a Teoria e a Prática*. FMH Edições: Cruz Quebrada.

Martins, M., Onofre, M. & Costa, J. (2014). Experiências de formação que tornam o futuro professor de educação física mais confiante no início do estágio. *Boletim SPEF*, 38, 27-43.

Martinen, R., Landi, D., Fredrick, R., & Silverman, S. (2019). Wearable Digital Technology in PE: Advantages, Barriers, and Teachers' Ideologies. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(2), 227–235. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0240>

McCormack, A. (1997). Classroom Management Problems, Strategies and Influences in Physical Education. *European Physical Education Review*, 3(2), 102–115. <http://doi:10.1177/1356336x9700300202>

Mello, J., Novaes, R. & Telles, S. (2021). Educação Física Escolar a Distância: Análise de Propostas para o Ensino Remoto. *EaD Em Foco: Revista Científica em Educação à Distância*, 10 (3). <https://doi.org/10.18264/eadf.v10i3.1094>

Mishra, P. & Koehler, M. (2006). Technological pedagogical content knowledge: A framework for teacher knowledge. *Teachers College Record*, 108(6), 1017-1054.

Monteiro, A. & Barros, R. (2018). Ambientes de aprendizagem, tecnologias digitais e formação inicial de professores. *Cadernos de Educação Tecnologia e Sociedade*, 11(4), 564. <https://doi.org/10.14571/brajets.v11.n4.564-580>

Noor, S., Isa, F., & Mazhar, F. (2020). Online Teaching Practices During the COVID-19 Pandemic. *Educational Process: International Journal*, 9(3), 169–184. <https://doi.org/10.22521/edupij.2020.93.4>

Onofre, M. (2002). Das características do conhecimento prático dos professores de Educação Física às práticas da sua formação inicial. *Boletim SPEF*, 0 (26–27), 55–67. <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/117/104>

Onofre, M. (2017). A Qualidade da Educação Física como Essência da Promoção de uma Cidadania Ativa e Saudável. *Retos*, 31, 328–333. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.53510>.

- Ponte, C. & Batista, S. (2019). *EU Kids Online Portugal. Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos)*. EU Kids Online e NOVA FCSH.
- Pontes, T. (2016). A contribuição das tecnologias nas aulas de Educação Física. *Educação Física em Revista*, 10 (2), 47–60.
- Porfírio, M., Marques, A., Leal, C. & Carreiro da Costa, F. (2012). Desporto escolar – Comparação do estilo de vida entre jovens praticantes e não praticantes de atividades de desporto escolar. *Boletim SPEF*, 36, 73–84.
- Ribeiro, J. & Onofre, M., (2009). As perceções de estagiários e orientadores sobre a importância das técnicas de supervisão pedagógica num processo de estágio pedagógico em educação física. In *X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Práticas en Empresas en la Formación Universitária*, Poio, 1113–1122.
- Robinson, D., & Randall, L. (2017). Gadgets in the Gymnasium: Physical Educators' Use of Digital Technologies | Les gadgets au gymnase: l'utilisation des technologies numériques par les enseignants en éducation physique. *Canadian Journal of Learning and Technology / La Revue Canadienne de l'apprentissage et de La Technologie*, 43(1), 1–21. <https://doi.org/10.21432/t24c82>
- Roldão, M., & Almeida, S. (2018). *Gestão Curricular: para a autonomia das escolas e professores*. Ministério da Educação / Direção-Geral da Educação. (DGE) <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Semiz, K. & Ince, M. (2012). Pre-service physical education teachers' technological pedagogical content knowledge, technology integration self-efficacy and instructional technology outcome expectations. *Australasian Journal of Educational Technology*, 28(7), 1248–1265. <https://doi.org/10.14742/ajet.800>
- Silva, O. & Navarro, E. (2012). A relação professor-aluno no processo ensino-aprendizagem. *Revista Eletrónica Interdisciplinar*, 8(3), 95–100
- Simões, F. & Alarcão, M. (2011). A eficácia da mentoria escolar na promoção do desenvolvimento socioemocional e instrumental de jovens. *Educação e Pesquisa*, 37(2), 339–354. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022011000200009>
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>

So, H., & Kim, B. (2009). Learning about problem based learning: Student teachers integrating technology, pedagogy and content knowledge. *Australasian Journal of Educational Technology*, 25(1), 101–116. <https://doi.org/10.14742/ajet.1183>

Solheim, O. & Opheim, V. (2019). Beyond class size reduction: Towards more flexible ways of implementing a reduced pupil–teacher ratio. *International Journal of Educational Research*, 96, 146-153. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.10.008>

Stein, I., Guimarães, A., Cardoso, A., & Machado, Z. (2015). Educação Física na Educação Infantil: uma revisão sistemática. *Cinergis*, 16(4), 299–305. <https://doi.org/10.17058/cinergis.v16i4.6832>

Teixeira, M. & Onofre, M., (2009). Dificuldades dos professores de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio. *In X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária*, Poio, 1159-1170.

Tompsett, C., Sanders, R., Taylor, C., & Cobley, S. (2017). Pedagogical Approaches to and Effects of Fundamental Movement Skill Interventions on Health Outcomes: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(9), 1795–1819. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0697-z>

UNESCO (2020). COVID-19 Education response, Issue note n.º 2.1: Distance learning strategies in response to COVID-19 school closures. Obtido em <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373305>

UNESCO. (2020b). Ensuring effective distance learning during COVID-19 disruption: Guidance for teachers. Obtido em <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375116>

UNESCO. (2020c). COVID-19: 10 Recommendations to plan distance learning solutions. Obtido em <https://en.unesco.org/news/covid-19-10-recommendations-plan-distance-learning-solutions>.

UNESCO. (2015). *Global Citizenship Education: topics and learning objectives*. UNESCO open access repositior. Paris: France.

UNICEF. (2019). Convenção Sobre Os Direitos Da Criança. *El Cincuentenario de Los Pactos Internacionales de Derechos Humanos de La ONU*, 1649–1660. <https://doi.org/10.2307/j.ctt2111g8r.107>

Van Capelle, A., Broderick, C. R., Van Doorn, N., Ward, R., & Parmenter, B. (2017). Interventions to improve fundamental motor skills in pre-school aged children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(7), 658–666. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.008>

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Wulf, G., Shea, C., & Lewthwaite, R. (2010). Motor skill learning and performance: a review of influential factors. *Medical Education* 44, 75–84. <http://doi:10.1111/j.1365-2923.2009.03421.x>

Zach, S. (2020) Co-Teaching – An approach for enhancing teaching-learning collaboration in physical education teacher education (PETE). *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (3), <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03193>

Zhou, Y., Shao, W. D., & Wang, L. (2021). Effects of Feedback on Students' Motor Skill Learning in Physical Education: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6281. <http://doi:10.3390/ijerph18126281>

Legistação consultada

Decreto-Lei n.º 41/2012, de 21 de fevereiro. Diário da República, 1.ª série - N.º 37. Ministério da Educação e Ciência: Lisboa

Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho. Diário Da República, 1.ª Série - N.º 129. Ministério da Educação: Lisboa

Decreto-Lei n.º 115-A/1998, de 4 de maio. Diário da República, 1.ª série-A - N.º 102. Ministério da Educação: Lisboa

Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de julho. Diário da República, 1.ª série - N.º 126. Ministério da Educação e da Ciência: Lisboa

Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho. Diário da República, 2ª. série – N.º 134. Ministério da Educação: Lisboa

Despacho n.º 7739/2020, de 6 de agosto. Diário da República, 2ª. série – N.º 152. Ministério da Educação: Lisboa

Lei n.º 9/79, de 19 de março. Diário da República, 1.ª série - N.º 65/1979. Assembleia da República. Lisboa

Lei n.º 46/86, de 14 de outubro. Diário da República, 1.ª série - N.º 237/1986. Assembleia da República. Lisboa

Outros documentos consultados:

Critérios de avaliação/Perfil de Desempenho da disciplina (2020). Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos.

Direção Geral da Educação (2021). Enquadramento. Obtido de <https://desportoescolar.dge.mec.pt/enquadramento>

Planificação Geral – Disciplina: Cidadania e Desenvolvimento (2017). Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos.

Plano de Inovação Pedagógica (2019). Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos.

Programa do Desporto Escolar 2017-2020 (2017). Direção de serviços de projetos educativos - divisão de desporto escolar.

Projeto Educativo de Agrupamento (2020). Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos.

Proposta de Guia de Estágio Pedagógico para 2020/21 (2020). Faculdade de Motricidade Humana.

<https://escolaazul.pt/escola-azul/literacia-do-oceano>

<https://parque-escolar.pt/pt/escola/171>

Anexos

Anexo 1

Questionário sobre a implementação de tecnologias digitais nas aulas de Educação Física

Este questionário tem o objetivo de averiguar o impacto da formação interna sobre estratégias de implementação de tecnologias digitais nas aulas de Educação Física nos conhecimentos e práticas dos professores do grupo de recrutamento 260 e 620 do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos que participaram na formação, tentando apurar se o conhecimento adquirido levou à utilização deste tipo de tecnologias em aula.

Os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente para o desenvolvimento do projeto de investigação-ação.

Agradecemos a sua participação.

1. Nome:

2. Para as afirmações que se seguem, atribua o grau de concordância numa escala entre *discordo totalmente* a *concordo totalmente*.

2.1. A participação na formação interna levou a um aumento do meu nível de conhecimento tecnológico geral.

- | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|
| 1. Discordo totalmente | 2. Discordo parcialmente | 3. Nem discordo e nem concordo | 4. Concordo | 5. Concordo totalmente |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|

2.2. A participação na formação interna levou a um aumento do meu nível de conhecimento acerca da utilização de ferramentas tecnológicas.

- | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|
| 1. Discordo totalmente | 2. Discordo parcialmente | 3. Nem discordo e nem concordo | 4. Concordo | 5. Concordo totalmente |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|

2.3. A participação na formação interna levou a um aumento do meu nível de conhecimento acerca de estratégias de utilização de ferramentas tecnológicas nas aulas de Educação Física.

1. Discordo totalmente 2. Discordo parcialmente 3. Nem discordo e nem concordo 4. Concordo 5. Concordo totalmente

2.4. A participação na formação interna permitiu-me ter conhecimento de ferramentas tecnológicas que não tinha conhecimento.

1. Discordo totalmente 2. Discordo parcialmente 3. Nem discordo e nem concordo 4. Concordo 5. Concordo totalmente

2.5. A participação na formação interna permitiu-me ter conhecimento de ferramentas tecnológicas que podem ser utilizadas nas aulas de Educação Física.

1. Discordo totalmente 2. Discordo parcialmente 3. Nem discordo e nem concordo 4. Concordo 5. Concordo totalmente

2.6. A participação na formação interna permitiu-me ter conhecimento de ferramentas tecnológicas que considero serem possíveis de utilizar na lecionação das minhas aulas de Educação Física.

1. Discordo totalmente 2. Discordo parcialmente 3. Nem discordo e nem concordo 4. Concordo 5. Concordo totalmente

2.7. A participação na formação interna permitiu-me ter conhecimento das vantagens da utilização de ferramentas tecnológicas nas aulas de Educação Física.

1. Discordo totalmente 2. Discordo parcialmente 3. Nem discordo e nem concordo 4. Concordo 5. Concordo totalmente

2.8. Tenho conhecimento acerca dos benefícios da utilização de ferramentas digitais nas aulas na aprendizagem dos alunos.

1. Discordo totalmente 2. Discordo parcialmente 3. Nem discordo e nem concordo 4. Concordo 5. Concordo totalmente

3. Após a participação na formação interna utilizou ferramentas tecnológicas nas aulas presenciais de Educação Física?

() Sim () Não

3.1. Se sim, que tipo de ferramentas tecnológicas utilizou?

- Questionários *online*
- Aplicações de telemóvel
- Aplicações de *Tablet*
- Filmagem com telemóvel
- Filmagem com *Tablet*
- Coluna de Música
- Outras.

3.1.1. Caso tenha respondido “outras” na pergunta anterior, indique quais.

3.2. Se não, que fatores determinaram a não utilização deste tipo de ferramentas?

- Falta de tempo
- Falta de recursos tecnológicos da Escola
- Falta de conhecimento sobre ferramentas tecnológicas que podem ser utilizadas nas aulas de Educação Física
- Características dos alunos/turma
- Outros.

3.2.1. Caso tenha respondido “outros” na pergunta anterior, indique quais.

4. Após a participação na formação interna utilizou ferramentas tecnológicas nas aulas de ensino à distância de Educação Física.

- Sim Não

4.1. Se sim, que tipo de ferramentas tecnológicas utilizou?

- Questionários *online*
- Aplicações de telemóvel
- Aplicações de *Tablet*
- Filmagem com telemóvel
- Filmagem com *Tablet*
- Coluna de Música
- Outras.

4.1.1. Caso tenha respondido “outras” na pergunta anterior, indique quais.

5. Para a afirmação que se segue, atribua o grau de concordância numa escala entre *discordo totalmente* a *concordo totalmente*.

5.1. Para conseguir utilizar ferramentas tecnológicas nas aulas de Educação Física, considero que necessito de maior nível de conhecimento tecnológico geral.

- | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|
| 1. Discordo totalmente | 2. Discordo parcialmente | 3. Nem discordo e nem concordo | 4. Concordo | 5. Concordo totalmente |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|

5.2. Para conseguir utilizar ferramentas tecnológicas nas aulas de Educação Física, considero que necessito de maior nível de conhecimento sobre este tipo de tecnologias.

- | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|
| 1. Discordo totalmente | 2. Discordo parcialmente | 3. Nem discordo e nem concordo | 4. Concordo | 5. Concordo totalmente |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|

5.3. Para conseguir utilizar ferramentas tecnológicas nas aulas de Educação Física, considero que necessito de maior nível de conhecimento sobre estratégias de utilização de ferramentas tecnológicas nas aulas de Educação Física.

- | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|
| 1. Discordo totalmente | 2. Discordo parcialmente | 3. Nem discordo e nem concordo | 4. Concordo | 5. Concordo totalmente |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|

5.4. Considero importante continuar a participar em formações sobre estratégias de implementação de tecnologias digitais nas aulas de Educação Física.

- | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|
| 1. Discordo totalmente | 2. Discordo parcialmente | 3. Nem discordo e nem concordo | 4. Concordo | 5. Concordo totalmente |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|

5.5. Considero que a participação na formação interna o ajudou/facilitou na aplicação de estratégias de implementação de tecnologias digitais no regime de ensino com aulas à distância?

- | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|
| 1. Discordo totalmente | 2. Discordo parcialmente | 3. Nem discordo e nem concordo | 4. Concordo | 5. Concordo totalmente |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|

6. Relativamente às plataformas de comunicação, quais a que utiliza no ensino à

distância?

- Teams*
- Zoom*
- Webex*
- Google Meet*
- Outras.

6.1. Caso tenha respondido “outras” na pergunta anterior, indique qual ou quais.

7. Na utilização das plataformas de comunicação, quais as suas maiores dificuldades?

- Partilha de Tela
- Criação de salas de trabalho
- Definições de segurança da reunião
- Outras.

7.1. Caso tenha respondido “outras” na pergunta anterior, indique qual ou quais.

8. Relativamente às metodologias de aprendizagem ativas, quais a que utiliza no ensino à distância?

- FITescola
- Kahoot*
- Flipgrid*
- Padlet*
- Strava/Nike Running Club/Runtastic*
- Outras.

8.1. Caso tenha respondido “outras” na pergunta anterior, indique qual ou quais.

9. Gostaria de ter um acompanhamento individualizado para superar as suas dificuldades ao nível da utilização de ferramentas tecnológicas?

- Sim
- Não

Anexo 2

Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos

Escola Secundária Luís de Freitas Branco

Ano Letivo 2020/2021

Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio Pedagógico

Estudo de Turma

Turma 10.º

Professora Estagiária: Helena Lima Bernardo

Índice

Introdução.....	4
Caracterização Geral da Turma.....	5
Vida escolar	6
Saúde e estilo de vida	8
Redes sociais e tempos livres	10
Aspirações futuras.....	12
Caracterização Individual dos alunos da turma.....	13
Caracterização Geral dos Encarregados de Educação.....	26
Dados sociométricos.....	27
Domínio Académico	27
Domínio Social.....	29
Domínio Desportivo.....	30
Anexos.....	32
Questionário – Turma 10.º.....	32
Estudo de turma – 10.º.....	33

Índice de Figuras

Figura 1 - Respostas à pergunta "Tens explicações?".....	6
Figura 2 - Respostas à pergunta "A que disciplinas tens explicações?"	6
Figura 3 - Respostas à pergunta "Qual a tua disciplina favorita?".....	7
Figura 4 - Respostas à pergunta "Qual a disciplina a que tens mais dificuldades?"	7
Figura 5 - Respostas à pergunta "Na disciplina de Educação Física, quais são as matérias que mais gostas?".....	8
Figura 6 - Respostas à pergunta "Quantas horas por noite dormes em média?"	8
Figura 7 - Respostas à pergunta "Tomas sempre o pequeno-almoço antes da Escola?".....	9
Figura 8 - Respostas à pergunta "Como te deslocas para a Escola?"	9
Figura 9 - Respostas à pergunta "Tens alguma doença diagnosticada?"	10
Figura 10 - Respostas à pergunta "Que redes sociais mais utilizas?"	10
Figura 11 - Respostas à pergunta "Quanto tempo costumavas passar por dia nas redes sociais?"	11
Figura 12 - Respostas à pergunta "Frequentas alguma atividade extracurricular? Se sim, qual?"	11

Figura 13 - Respostas à pergunta “O que gostavas de fazer quando terminares o Ensino Secundário?”	12
Figura 14 - Respostas à pergunta “Se respondeste estudar, em que área?”	12
Figura 15 – Resposta à pergunta “Dos teus colegas de turma, com quem gostarias de fazer trabalhos de grupo?”	28
Figura 16 – Resposta à pergunta “Dos teus colegas de turma, quais são os com quem não preferias fazer trabalhos de grupo?”	28
Figura 17 – Resposta à pergunta “Dos teus colegas de turma, com quem passas mais tempo nos intervalos e tempos livres?”	29
Figura 18 – Resposta à pergunta “Dos teus colegas de turma, com quem não costumavas estar nos intervalos e tempos livres?”	29
Figura 19 – Resposta à pergunta “Dos teus colegas de turma, com quem preferes para trabalhar na aula de Educação Física?”	30
Figura 20 – Resposta à pergunta “Dos teus colegas de turma, com quem não preferes trabalhar na aula de Educação Física?”	30

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização dos alunos da turma 10.º	5
Tabela 2 – Caracterização dos Encarregados de Educação da turma 10.º	26

Introdução

A realização do estudo de turma é uma das competências atribuídas aos estagiários, no âmbito da área 4 de Relações com a Comunidade, e consiste numa caracterização da turma destacando as particularidades sociais, culturais, psicológicas e de aprendizagem dos seus alunos. Esta caracterização detalhada tem como objetivo definir as implicações na interação com a turma no seio da mentoria (direção de turma) e na intervenção pedagógica nas aulas de Educação Física.

No primeiro dia de aulas com a turma apliquei um questionário simples (em anexo) de forma a recolher algumas informações importantes acerca dos alunos. Tratando-se de uma turma de 10.º ano de escolaridade em que os alunos não se conheciam uns aos outros, tendo em conta que 60% dos alunos da turma (15 alunos) realizaram o percurso escolar fora do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos, o estudo de turma (em anexo) foi aplicado à turma após um mês de aulas, permitindo que nesse espaço de tempo os alunos se conhecessem melhor.

A recolha de informações sobre os alunos ao nível do relacionamento interpessoal tem como finalidade ser possível, ao nível do Conselho de Turma, definir uma intervenção adequada no sentido de melhorar o relacionamento entre os elementos da turma, favorecendo a existência de um clima positivo em aula e o processo de ensino-aprendizagem.

Este estudo de turma é relativo à turma de 10.º da Escola Luís de Freitas Branco do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos, uma turma do Curso Científico-Humanísticos de Línguas e Humanidades.

Na reunião de conselho de turma intercalar, realizada a treze de novembro, o estudo de turma foi apresentado às professoras do conselho de turma em formato de *power point* permitindo transmitir algumas informações importantes sobre as características dos alunos da turma.

No presente documento será apresentada uma caracterização geral da turma baseada em informações sobre a vida escolar, saúde e estilo de vida, tempos livres, redes sociais e aspirações futuras e nos dados sociométricos relativos às relações interpessoais dos alunos nos domínios académico, social e desportivo, seguida de uma pequena reflexão final sobre as implicações das informações recolhidas na intervenção pedagógica e ao nível da mentoria.

Caracterização Geral da Turma

A turma 10.º é composta por 25 alunos, 19 alunos do sexo feminino e 6 alunos do sexo masculino, é pertence ao do Curso Científico-humanístico de Línguas e Humanidades e os alunos tem uma idade média de 15,8 anos, entre os 15 e os 20 anos. No final do mês de novembro verificaram-se duas mudanças na constituição da turma, sendo que um aluno saiu e um aluno de outra turma da escola passou a ser integrante desta. Da totalidade dos alunos da turma, apenas um aluno tem nacionalidade brasileira, sendo que os restantes têm nacionalidade portuguesa. Dois alunos possuem ASE A e dois alunos possuem ASE B. Relativamente à escola de proveniência, 60% dos alunos realizaram o percurso escolar fora do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos até ao presente ano letivo, equivalendo a quinze alunos da turma. Os restantes dez alunos já pertenciam ao agrupamento no ensino básico. Na Tabela 1 encontra-se apresentada a listagem dos alunos com as respetivas idades e número do processo (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização dos alunos da turma 10.º

N.º	Nome	Idade	ASE	N.º Processo
█	█	16		█
█	█	15		█
█	█	15	A	█
█	█	15		█
█	█	15		█
█	█	15		█
█	█	16		█
█	█	15		█
█	█	17		█
█	█	20		█
█	█	16		█
█	█	16		█
█	█	17		█
█	█	17		█
█	█	16		█
█	█	16		█
█	█	15	A	█
█	█	15		█
█	█	15	B	█
█	█	15		█
█	█	15		█
█	█	17	B	█
█	█	16		█
█	█	15		█
█	█	16	B	█

A aplicação do questionário permitiu recolher informações sobre a vida escolar, saúde, estilo de vida e tempos livres dos alunos da turma. De seguida serão apresentados alguns dados recolhido em forma de gráfico de forma a facilitar a análise dos dados e observar as tendências existentes nos alunos da turma.

Vida escolar

Dos 25 alunos constituintes da turma, apenas três têm explicações (Figura 1).



Figura 1 - Respostas à pergunta "Tens explicações?"

Dos três alunos da turma têm explicações, um deles tem explicações à disciplina de MACS, outro às disciplinas de Geografia A e História A e outro a todas as disciplinas. (Figura 2)

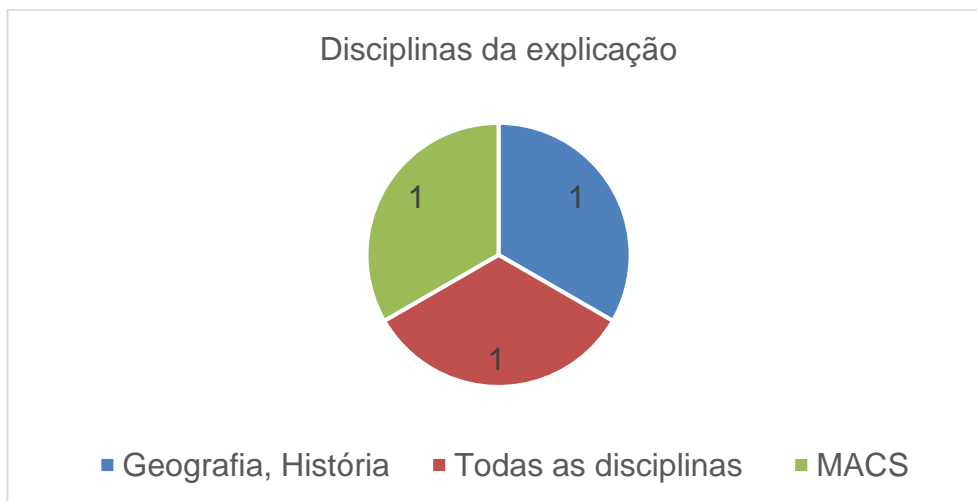


Figura 2 - Respostas à pergunta "A que disciplinas tens explicações?"

Quando questionados sobre as suas disciplinas favoritas, os alunos indicaram a disciplina de Inglês como a preferida, seguida da disciplina de História A, Educação Física e MACS, Geografia A, Português, Filosofia e Francês (Figura 3)



Figura 3 - Respostas à pergunta “Qual a tua disciplina favorita?”

Relativamente às disciplinas com mais dificuldades, a disciplina de Filosofia é que os alunos indicam ter mais dificuldade. É interessante verificar que apesar de mais de metade dos alunos da turma indicarem a disciplina de inglês como a que gostam mais, metade deste também indicam ser a disciplina que têm maiores dificuldades. De seguida, são indicadas as disciplinas de História A, MACS, Português, Geografia A, Educação Física (Figura 5).

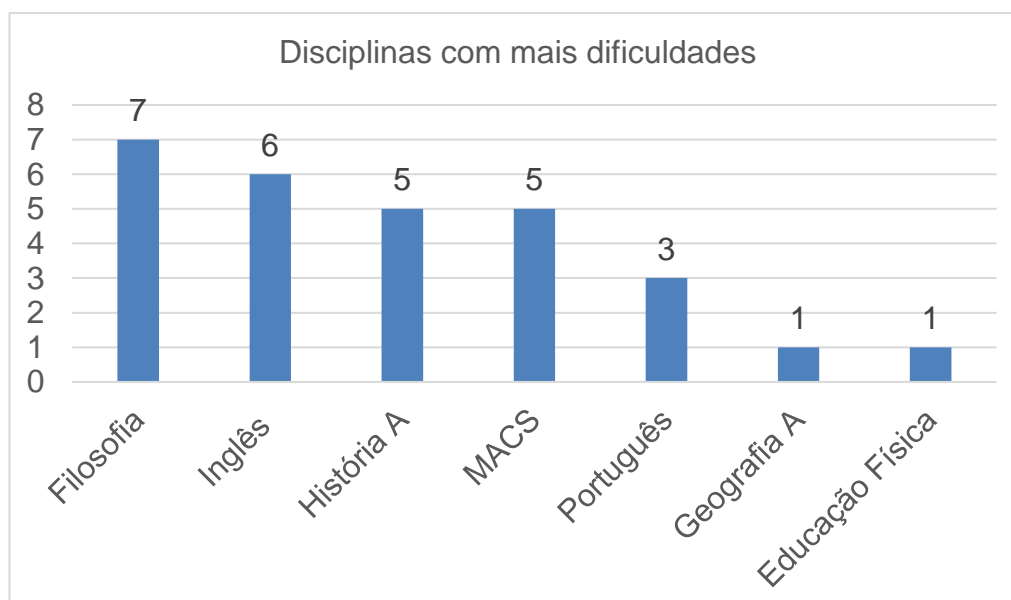


Figura 4 - Respostas à pergunta “Qual a disciplina a que tens mais dificuldades?”

No contexto da disciplina de Educação Física, maior número de alunos indicam a

matéria de Badminton como a sua favorita, seguindo-se a Ginástica e Voleibol. De seguida as matérias indicadas são o Futebol, Dança, Andebol, Atletismo e Basquetebol. Um aluno da turma referiu que todas as matérias da disciplina são “as suas favoritas” e um aluno da turma referiu que não gosta de nenhuma matéria (Figura 5).

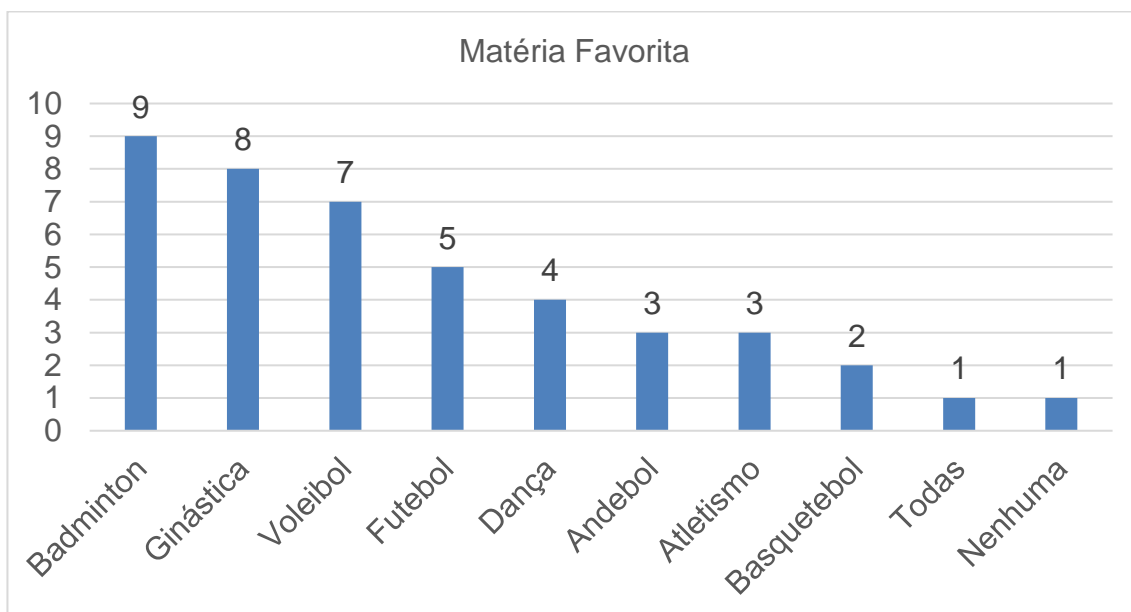


Figura 5 - Respostas à pergunta “Na disciplina de Educação Física, quais são as matérias que mais gostas?”

Saúde e estilo de vida

Relativamente à média de horas de sono por dia, é possível verificar que mais de metade da turma (17 alunos) dormem as 7 a 8 horas recomendadas, sendo que 8 alunos dizem dormir menos que as horas recomendadas.

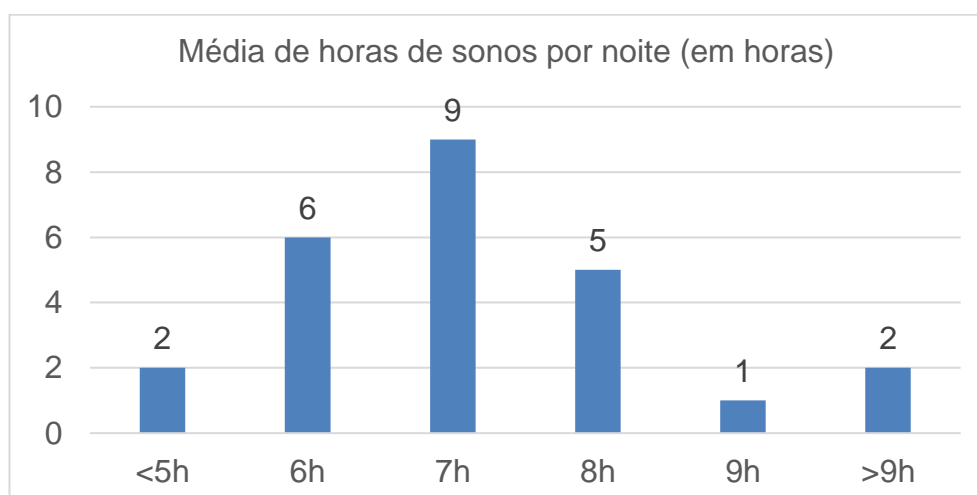


Figura 6 - Respostas à pergunta “Quantas horas por noite dormes em média?”

Cinco alunos da turma referem não tomar o pequeno-almoço antes de ir para a

escola e oito indicam que depende dos dias tomam ou não o pequeno-almoço. Doze alunos da turma tomam sempre o pequeno-almoço antes da Escola (Figura 7).

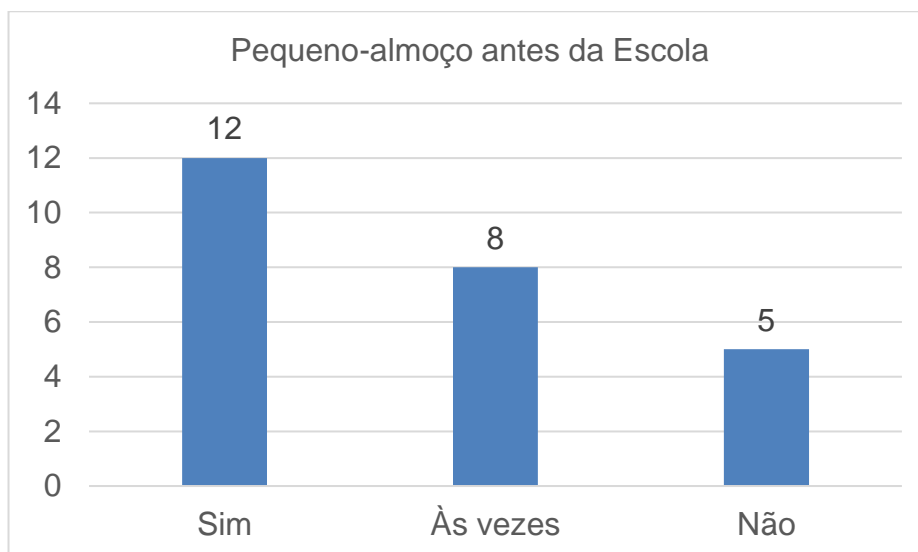


Figura 7 - Respostas à pergunta “Tomas sempre o pequeno-almoço antes da Escola?”

Devido ao facto de vários alunos da turma viverem nas proximidades da Escola, oito alunos deslocam-se a pé para a Escola, seis de transportes públicos, principalmente comboio e autocarro, três de carro, e dois deles de várias formas (Figura 8)

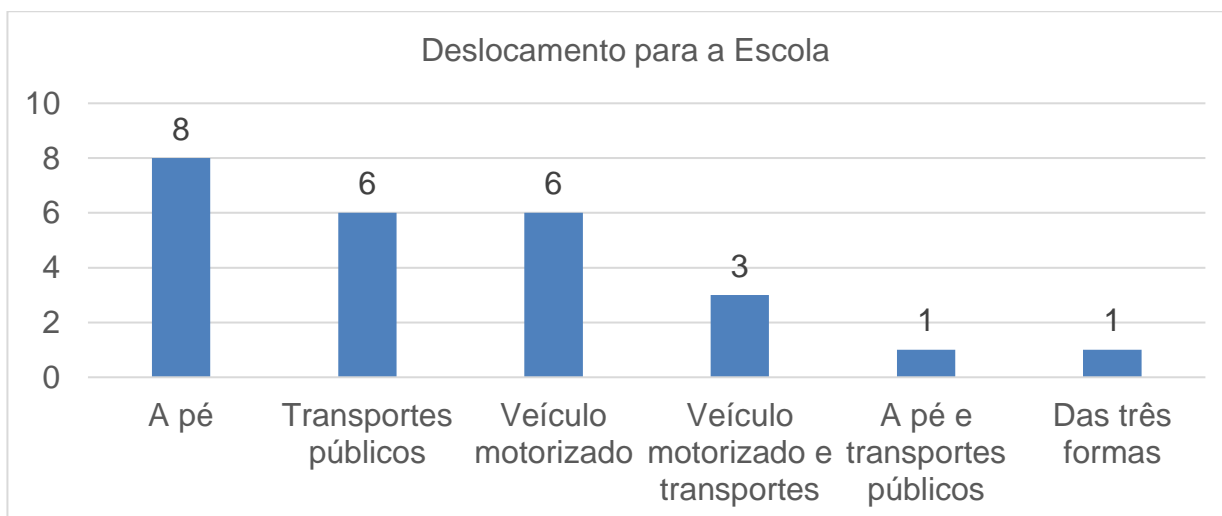


Figura 8 - Respostas à pergunta “Como te deslocas para a Escola?”

Dos alunos da turma, 18 indicam não ter qualquer doença diagnosticada, três indicam ter asma, um aluno asma, rinite e sinusite e um aluno crises de ansiedade (Figura 9).

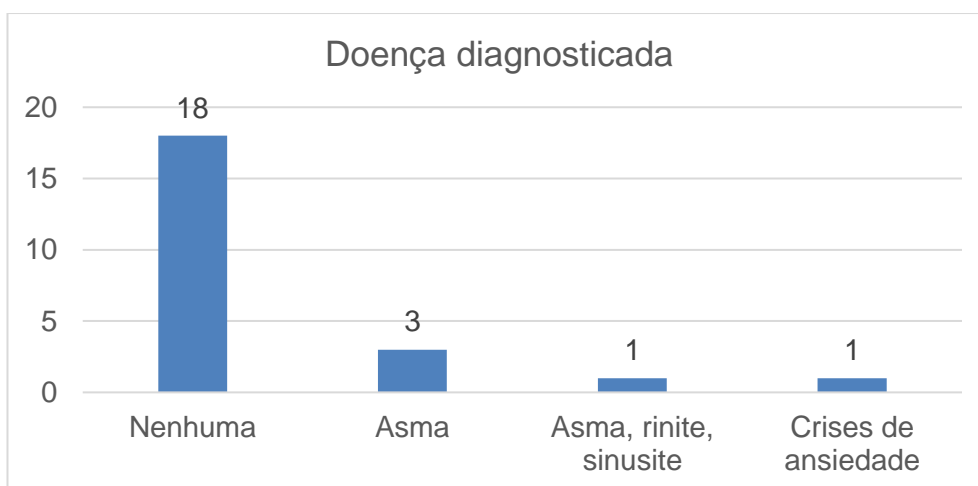


Figura 9 - Respostas à pergunta “Tens alguma doença diagnosticada?”

Redes sociais e tempos livres

Quando questionados sobre as redes sociais que utilizam, praticamente todos os alunos da turma (23 alunos) utilizam o *Instagram* e o *WhatsApp*, cerca de mais de metade dos alunos utilizam o *TikTok* e o *Snapchat* e nove alunos utilizam o *Twitter* (Figura 10).

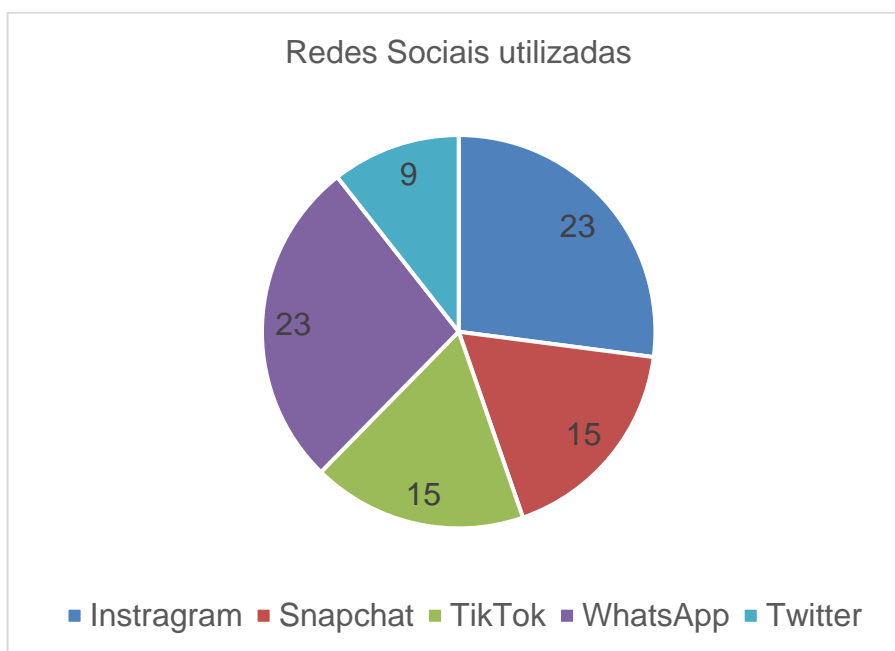


Figura 10 - Respostas à pergunta “Que redes sociais mais utilizas?”

Relativamente ao tempo despendido por dia nas redes sociais, 18 alunos da turma indicam passar mais de 2 a 3 horas por dia nas redes sociais, sendo que destes cinco passam 3 a 4 horas e quatro passam a 4 a 5 horas. Para os que passam menos tempo nas redes sociais, três alunos indicam despende três horas do seu dia nestas atividades e quatro indicam despende 1 a 2 horas (Figura 11).

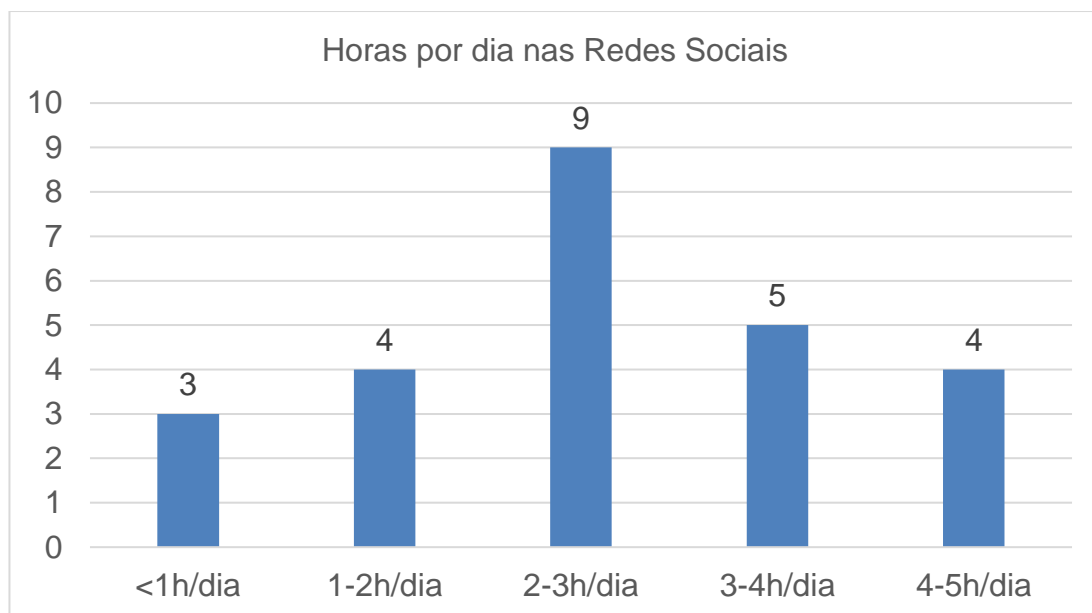


Figura 11 - Respostas à pergunta “Quanto tempo costumam passar por dia nas redes sociais?”

Acerca das atividades extracurriculares mais de metade da turma (14 alunos) não frequenta qualquer atividade, cerca de dez praticam desporto e apenas um pratica desporto, frequenta aulas de música e faz teatro (Figura 12)

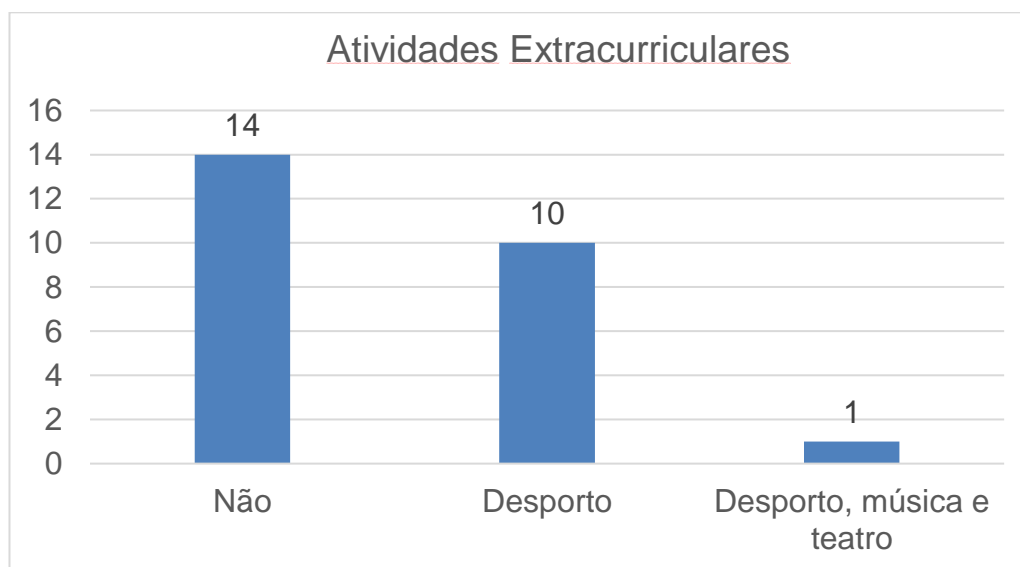


Figura 12 - Respostas à pergunta “Frequentas alguma atividade extracurricular? Se sim, qual?”

Aspirações futuras

Depois de terminar o ensino secundário, mais de metade dos alunos da turma (14 alunos) indica querer estudar e trabalhar, oito estudar, dois trabalhar e apenas um aluno diz ainda não sabe o que quer fazer (Figura 13).

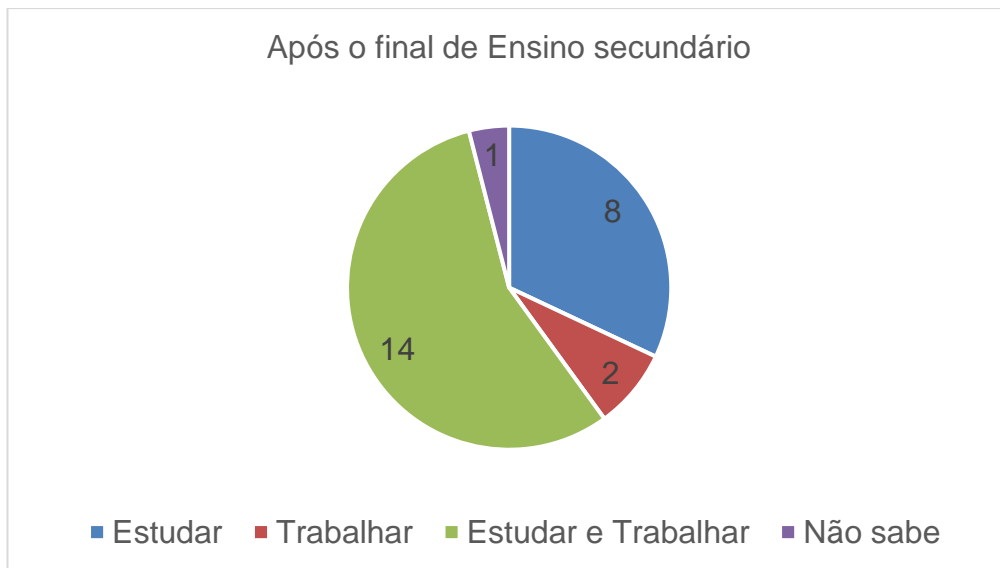


Figura 13 - Respostas à pergunta “O que gostavas de fazer quando terminares o Ensino Secundário?”

Em relação às áreas que gostariam de estudar após o ensino secundário, os alunos indicaram a psicologia (6 alunos), turismo (5 alunos) e direito (5 alunos), educação (2 alunos), desporto (1 aluno), Línguas e humanidades (1 aluno), marketing (1 aluno) e ingressar na força aérea (1 aluno) (Figura 14).

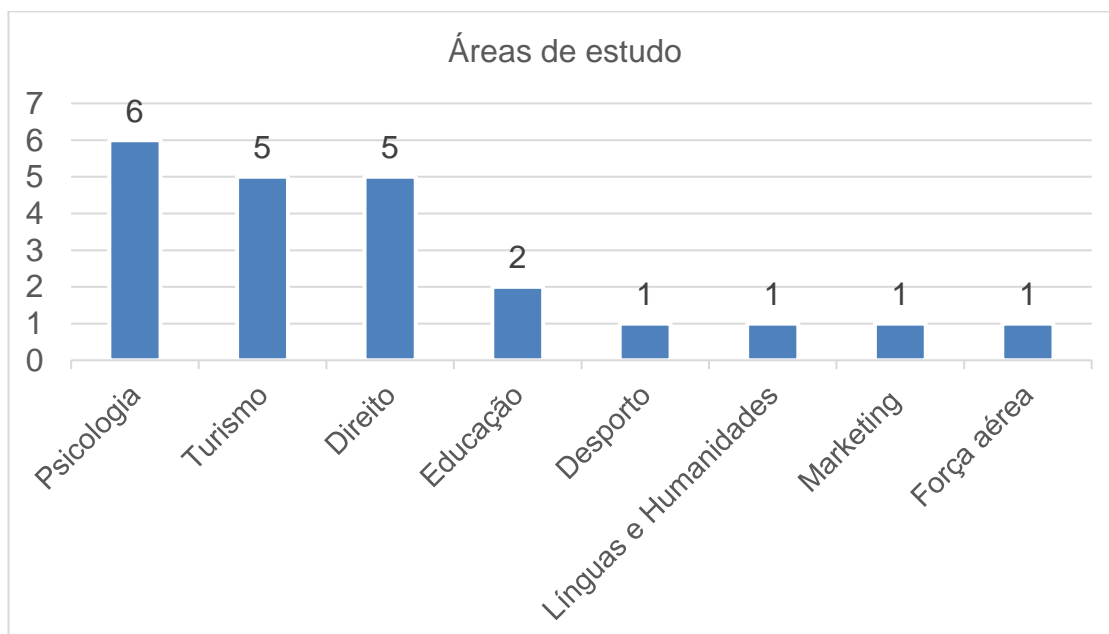
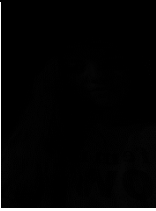
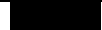
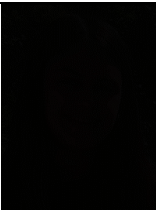



Figura 14 - Respostas à pergunta “Se respondeste estudar, em que área?”

Caracterização Individual dos alunos da turma

	Nome: 
	Idade: 16 anos
	O aluno é assíduo, pontual, empenhado, assume uma postura correta em aula e vem sempre impecavelmente equipado.
	Na área das atividades físicas, demonstra dificuldades nas matérias dos Jogos Desportivos Coletivos, do Atletismo e da Ginástica. Na área da aptidão física, encontra-se na zona saudável nos testes de impulsão horizontal, velocidade de 40 metros, flexões de braços, abdominais e flexibilidade dos membros superiores. Nos testes de flexibilidade dos membros inferiores, aptidão aeróbia (vaivém) e IMC encontra-se fora da zona saudável. Ao nível das competências do perfil do aluno, o aluno coopera sempre com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem, mas é pouco participativa nos momentos de questionamento.
	<u>Matéria favorita:</u> Andebol e Dança
<u>Desporto praticado:</u> Nenhum	
<u>Problemas de saúde:</u> Crises de ansiedade	

	Nome: 
	Idade: 15 anos
	O aluno é assíduo e pontual.
	Na área das atividades físicas demonstra dificuldades nas matérias dos Jogos Desportivos Coletivos, do Atletismo e da Ginástica.
	Na área da aptidão física, encontra-se na zona saudável nos testes de impulsão horizontal, aptidão aeróbia (vaivém), flexões de braços, abdominais e flexibilidade dos membros superiores. Nos testes de flexibilidade dos membros inferiores e na velocidade de 40 metros encontra-se fora da zona saudável. Na área dos conhecimentos, o aluno tem algumas dificuldades na compreensão e expressão escrita.
Ao nível das competências do perfil do aluno, o aluno coopera sempre com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem, mas é pouco participativa nos momentos de questionamento.	
<u>Matéria favorita:</u> Voleibol e Badminton	
<u>Desporto praticado:</u> Nenhum	
<u>Problemas de saúde:</u> Nenhum	

Nome: [REDACTED]

Idade: 15 anos

O aluno é assíduo, pontual e muito empenhado.

Na área das atividades físicas, demonstra muito bom desempenho nos Jogos Desportivos Coletivos, na Ginástica de Solo, na Ginástica de Aparelhos, nos Desportos de Raquetes e no Atletismo. Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético nos testes de impulsão horizontal, abdominais e velocidade de 40 metros. Nos testes de flexões de braços, aptidão aeróbia, flexibilidade dos membros inferiores e superiores e IMC encontra-se na zona saudável. Na área dos conhecimentos, tem algumas dificuldades na expressão escrita.

Nas competências do perfil do aluno, o aluno coopera sempre com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem, aceitando as falhas e erros dos companheiros, apoiando-os para que melhorem. O aluno demonstra consciência e domínio do corpo.

Matéria favorita: Basquetebol e Futebol

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 16 anos

O aluno é assíduo e pontual.

Na área das atividades físicas demonstra algumas dificuldades nos Jogos Desportivos Coletivos, Atletismo e Ginástica de Solo.

Na área da aptidão física, encontra-se na zona saudável nos testes de flexibilidade de membros inferiores e superiores, flexões de braços, abdominais, aptidão aeróbia (vaivém) e IMC. Nos testes velocidade de 40 metros e impulsão horizontal, encontra-se fora da zona saudável. Na área dos conhecimentos, o aluno tem algumas dificuldades na expressão escrita.

Nas competências do perfil do aluno, o aluno coopera sempre com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem, mas é pouco participativa nos momentos de questionamento.

Matéria favorita: Badminton

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 15 anos

O aluno é assíduo e pontual e vem sempre equipado.

Na área das atividades físicas, demonstra bom desempenho nos Jogos Desportivos Coletivos, na Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, nos Desportos de Raquetes e no Atletismo. Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético no teste das flexões de braços, no teste de aptidão aeróbia (vaivém) e no teste de velocidade de 40 metros. Nos testes de impulsão horizontal, flexibilidade dos membros superiores e abdominais encontra-se na zona saudável. No teste de flexibilidade de membros inferiores encontra-se fora da zona saudável.

Nas competências do perfil do aluno, coopera frequentemente com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem. Deve demonstrar uma atitude de maior prontidão na realização das tarefas da aula de forma conseguir atingir os seus objetivos.

Matéria favorita: Voleibol e Badminton

Desporto praticado: Equitação

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 16 anos

O aluno é assíduo, pontual, empenhado e cumpridor, assumindo uma postura correta em aula e vindo sempre equipado.

Na área das atividades físicas demonstra algumas dificuldades no Atletismo, na Ginástica de Solo e na Ginástica de Aparelhos. Na matéria de Dança, demonstra um muito bom desempenho na realização das coreografias. Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético no teste de flexibilidade de membros inferiores. Nos testes de flexibilidade de membros superiores, flexões de braços, abdominais, velocidade de 40 metros e IMC, encontra-se na zona saudável. Ao nível das competências do perfil do aluno, coopera sempre com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem, mas é pouco participativa nos momentos de questionamento.

Matéria favorita: Andebol e Badminton

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 16 anos

O aluno é pontual e empenhado. Assume uma postura correta em aula e vem sempre equipado.

Na área das atividades físicas, demonstra muitas dificuldades nos Jogos Desportivos Coletivos, na Ginástica de Solo, na Ginástica de Aparelhos e no Atletismo.

Na área da aptidão física, encontra-se na zona saudável no teste dos abdominais e flexibilidade de membros superiores. No teste de velocidade de 40 metros, impulsão horizontal, IMC encontra-se fora da zona saudável. Nas competências do perfil do aluno, coopera com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem e participa na aula nos momentos de questionamento.

Matéria favorita: Badminton

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Problemas nos ombros

Nome: [REDACTED]

Idade: 15 anos

O aluno é assíduo e assume uma postura correta em aula.

Na área das atividades físicas, demonstra muito bom desempenho nos Jogos Desportivos Coletivos, na Ginástica de Solo, na Ginástica de Aparelhos e nos Desportos de Raquetes. Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético no teste de velocidade dos 40 metros e na zona saudável no teste das flexões de braços, abdominais, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros superiores e inferiores e IMC. Nas competências do perfil do aluno, coopera com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem, aceitando as falhas e erros dos companheiros e apoiando-os para que melhorem. O aluno demonstra consciência e domínio do corpo.

Matéria favorita: Voleibol e Ginástica

Desporto praticado: Voleibol

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 17 anos

O aluno é assíduo e empenhado, sendo que se tem esforçado para aprender e melhorar.

Na área das atividades físicas, demonstra muitas dificuldades nos Jogos Desportivos Coletivos, na Ginástica de Solo, na Ginástica de Aparelhos, nos Desportos de Raquetes e Atletismo. Na área da aptidão física, encontra-se na zona saudável nos testes de velocidade de 40 metros, impulsão horizontal, flexões de braços, abdominais, flexibilidade de membros superiores e IMC. Nos testes de flexibilidade de membros inferiores e de aptidão aeróbia (vaivém) encontra-se fora da zona saudável. Na área dos conhecimentos, tem algumas dificuldades na compreensão e expressão escrita.

Nas competências do perfil do aluno, o aluno coopera com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem, mas é pouco participativa nos momentos de questionamento.

Matéria favorita: Badminton

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Asma

Nome: [REDACTED]

Idade: 20 anos

O aluno é assíduo, pontual e empenhado, vem sempre equipado e tem-se esforçado muito nas aulas para aprender e melhorar.

Na área das atividades físicas, demonstra muitas dificuldades nos Jogos Desportivos Coletivos, na Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, nos Desportos de Raquetes e no Atletismo.

Na área da aptidão física, encontra-se na zona saudável nos testes de flexibilidade dos membros inferiores e superiores, flexões de braços e abdominais. Nos testes de impulsão horizontal, aptidão aeróbia (vaivém), velocidade de 40 metros e IMC encontra-se fora da zona saudável. Nas competências do perfil do aluno, coopera com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem, mas é pouco participativa nos momentos de questionamento.

Matéria favorita: Nenhuma

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 16 anos

O aluno é assíduo, pontual e vem sempre equipado.

Na área das atividades físicas demonstra dificuldades nos Jogos Desportivos Coletivos e nos Desportos de Raquetes. Nas matérias de ginástica demonstra muito bom desempenho. Na área da aptidão física, o aluno encontra-se no perfil atlético no teste de flexibilidade de membros inferiores e na zona saudável nos testes de flexibilidade dos membros superiores, velocidade de 40 metros, abdominais e IMC. Nos testes de aptidão aeróbia (vaivém) e flexões de braços, encontra-se fora da zona saudável. Na área dos conhecimentos, procedeu à entrega dos trabalhos e tarefas nos prazos estipulados, demonstrando responsabilidade e autonomia. Nas competências do perfil do aluno, coopera com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem, mas é pouco participativa nos momentos de questionamento.

Matéria favorita: Badminton, Voleibol e Ginástica.

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Asma

Nome: [REDACTED]

Idade: 16 anos

O aluno é assíduo, pontual e empenhado.

Na área das atividades físicas, demonstra muito bom desempenho nos Jogos Desportivos Coletivos, na Ginástica de Solo, na Ginástica de Aparelhos, nos Desportos de Raquetes e Dança. Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético no teste de velocidade dos 40 metros, flexões de braços, impulsão horizontal e flexibilidade dos membros inferiores e na zona saudável no teste abdominais, flexibilidade dos membros superiores, aptidão aeróbia (vaivém) e IMC. Nas competências do perfil do aluno, coopera frequentemente com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem, aceitando as falhas e erros dos companheiros, apoiando-os para que melhorem. O aluno demonstra consciência e domínio do corpo.

Matéria favorita: Voleibol

Desporto praticado: Voleibol

Problemas de saúde: Asma, Rinite alérgica, Cistite

Nome: [REDACTED]

Idade: 17 anos

O aluno é assíduo, pontual e empenhado, assume uma postura correta em aula e vem sempre equipado.

Na área das atividades físicas demonstra algumas dificuldades nos Jogos Desportivos e na Ginástica de Solo. Na matéria de Dança, demonstra um muito bom desempenho na realização das coreografias. Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético no teste de velocidade de 40 metros e na zona saudável nos testes de Impulsão horizontal, flexões de braços e flexibilidade de membros superiores. Nos testes de flexibilidade de membros inferiores, abdominais e aptidão aeróbia, encontra-se fora da zona saudável. Nas das competências do perfil do aluno, coopera sempre com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem, aceitando as falhas e erros dos companheiros, apoiando-os para que melhorem.

Matéria favorita: Todas

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 17 anos

O aluno é assíduo e pontual.

Na área das atividades físicas demonstra dificuldades nos Jogos Desportivos, nos Desportos de Raquetes e no Atletismo. Na matéria de Dança, demonstra um bom desempenho na realização das coreografias. Na área da aptidão física, encontra-se na zona saudável no teste de velocidade de 40 metros, impulsão horizontal, abdominais, flexões de braços, flexibilidade de membros superiores. Nos testes de flexibilidade de membros inferiores e aptidão aeróbia (vaivém), encontra-se fora da zona saudável. Nas competências do perfil do aluno, demonstra dificuldades em cooperar mais com os colegas. O aluno coopera com a Professora ajudando na montagem e desmontagem do material necessário à aula.

Matéria favorita: Ginástica Acrobática

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 16 anos

O aluno é assíduo, pontual e empenhado, vindo sempre impecavelmente equipado.

Na área das atividades físicas, demonstra muito bom desempenho nos Jogos Desportivos Coletivos, nos Desportos de Raquetes e no Atletismo, pelo que deve continuar com o bom trabalho realizado nas aulas. Na ginástica de solo e de Aparelhos e na Dança releva algumas dificuldades. Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético nos testes de abdominais e flexibilidade dos membros inferiores, e na zona saudável nos testes de impulsão horizontal, velocidade de 40 metros, flexões de braços e aptidão aeróbia (vaivém). Nas competências do perfil do aluno, ao nível do relacionamento interpessoal, coopera sempre com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem, aceitando as falhas e erros dos companheiros, apoiando-os para que melhorem.

Matéria favorita: Andebol e Futebol

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 16 anos

O aluno é assíduo e pontual.

Na área das atividades físicas demonstra algumas dificuldades nos Jogos Desportivos Coletivos, nos Desportos de Raquetes e no Atletismo. Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético no teste dos abdominais e flexibilidade dos membros inferiores. Nos testes de impulsão horizontal, flexões de braços, flexibilidade dos membros superiores e IMC encontra-se na zona saudável. No teste de aptidão aeróbia (vaivém) encontra-se fora da zona saudável. Nas competências do perfil do aluno, demonstra dificuldades em cooperar mais com os colegas. O aluno coopera com a Professora ajudando na montagem e desmontagem do material necessário à aula.

Matéria favorita: Flexibilidade

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 15 anos

O aluno é assíduo e pontual.

Na área das atividades físicas demonstra algumas dificuldades nos Jogos Desportivos Coletivos e nos Desportos de Raquetes. Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético no teste de velocidade de 40 metros e impulsão horizontal. Nos testes de flexões de braços, abdominais, flexibilidade dos membros superiores e inferiores, aptidão aeróbia (vaivém) e IMC encontra-se na zona saudável. Na área dos conhecimentos, demonstra algumas dificuldades na expressão escrita. Nas competências do perfil do aluno, coopera com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem.

Matéria favorita: Ginástica e Dança

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 15 anos

O aluno é assíduo, pontual e empenhado, vindo sempre impecavelmente equipado.

Na área das atividades físicas demonstra muitas dificuldades nos Jogos Desportivos Coletivos, nos Desportos de Raquetes, no Atletismo, na Ginástica de Solo e na Ginástica de Aparelhos. Na matéria de Dança, demonstrou um bom desempenho na realização das coreografias. Na área da aptidão física, encontra-se na zona saudável nos testes de impulsão horizontal, abdominais e flexibilidade dos membros superiores. No teste de velocidade de 40 metros, aptidão aeróbia (vaivém) e flexibilidade de membros inferiores encontra-se fora da zona saudável. Nas competências do perfil do aluno, coopera com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem.

Matéria favorita: Ginástica e Dança

Desporto praticado: Dança

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 15 anos

O aluno é assíduo, pontual e assume uma postura correta em aula.

Na área das atividades físicas, demonstra bom desempenho nos Jogos Desportivos Coletivos, na Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, nos Desportos de Raquetes, no Atletismo e na Dança.

Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético no teste dos abdominais e no teste de aptidão aeróbia (vaivém). Nos testes de impulsão horizontal, flexibilidade dos membros superiores e inferiores, flexões de braços e velocidade de 40 metros encontra-se na zona saudável.

Nas competências do perfil do aluno, coopera com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem. O aluno demonstra consciência e domínio do corpo.

Matéria favorita: Ginástica, Voleibol, Badminton e Atletismo

Desporto praticado: Atletismo

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 15 anos

O aluno é assíduo e pontual.

Na área das atividades físicas demonstra dificuldades nos Jogos Desportivos Coletivos, nos Desportos de Raquetas, na Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos. Na matéria de Dança, demonstrou um bom desempenho na realização das coreografias.

Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético no teste de flexibilidade dos membros inferiores. Nos testes de impulsão horizontal, abdominais, aptidão aeróbia (vaivém), velocidade de 40 metros, flexibilidade dos membros superiores e IMC, encontra-se na zona saudável.

Nas competências do perfil do aluno, coopera com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem.

Matéria favorita: Voleibol

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 15 anos

O aluno é assíduo e pontual.

Na área das atividades físicas, o aluno demonstra muito bom desempenho nos Jogos Desportivos Coletivos, nos Desportos de Raquetes e no Atletismo. Na ginástica de solo o aluno releva algumas dificuldades. Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético nos testes de abdominais, flexões de braços e aptidão aeróbia (vaivém). Nos testes de impulsão horizontal e flexibilidade dos membros superiores encontra-se na zona saudável. No teste de flexibilidade de membros inferiores encontra-se fora da zona saudável. Nas competências do perfil do aluno, tem alguma dificuldade em cooperar com os colegas e com a Professora, adotando por vezes uma postura que não contribuiu para um ambiente propício à aprendizagem

Matéria favorita: Futebol e Atletismo

Desporto praticado: Natação

Problemas de saúde: Nenhum

Nome: [REDACTED]

Idade: 17 anos

O aluno é assíduo, pontual e empenhado.

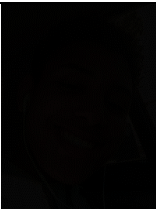

Na área das atividades físicas demonstra algumas dificuldades nos Jogos Desportivos e na Ginástica de Aparelhos Na matéria de Dança, demonstrou um bom desempenho na realização das coreografias.

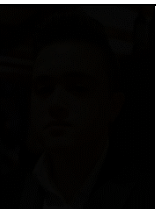

Na área da aptidão física, encontra-se na zona saudável nos testes de impulsão horizontal, flexões de braços, flexibilidade de membros superiores e inferiores, abdominais. Nos testes de aptidão aeróbia (vaivém) e velocidade de 40 metros, encontra-se fora da zona saudável. Nas competências do perfil do aluno, o aluno coopera com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem.

Matéria favorita: Voleibol, Ginástica e Basquetebol

Desporto praticado: Voleibol

Problemas de saúde: Asma

	Nome: 
	Idade: 16 anos
	O aluno é assíduo e pontual.
	Na área das atividades físicas demonstra dificuldades nos Jogos Desportivos Coletivos. Na matéria de Dança, o aluno demonstrou um bom desempenho na realização das coreografias.
	Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético nos testes de flexibilidade de membros inferiores e abdominais. Nos testes de impulsão horizontal, velocidade de 40 metros, flexibilidade de membros superiores e aptidão aeróbia (vaivém) encontra-se na zona saudável.
	No teste de flexões de braços, o aluno encontra-se fora da zona saudável.
	Nas competências do perfil do aluno, o aluno coopera com os colegas e com a Professora, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem.
<u>Matéria favorita:</u> Ginástica e Dança	
<u>Desporto praticado:</u> Nenhum	
<u>Problemas de saúde:</u> Nenhum	

	Nome: 
	Idade: 15 anos
	O aluno é assíduo e pontual.
	Na área das atividades físicas demonstra muitas dificuldades nos Jogos Desportivos Coletivos, Desportos de Raquetes, Atletismo, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos pelo que deve continuar a trabalhar nas aulas para conseguir melhorar.
	Na área da aptidão física, encontra-se na zona saudável nos testes de flexibilidade dos membros superiores, impulsão horizontal e abdominais. Nos testes de flexões de braços, flexibilidade de membros inferiores e aptidão aeróbia (vaivém), velocidade de 40 metros e IMC, o aluno encontra-se fora da zona saudável. Na área dos conhecimentos, demonstra algumas dificuldades na compreensão e expressão escrita.
	Nas competências do perfil do aluno, tem dificuldade em cooperar com os colegas e com a Professora.
	<u>Matéria favorita:</u> Badminton e Futebol
<u>Desporto praticado:</u> Nenhum	
<u>Problemas de saúde:</u> Nenhum	

Nome: [REDACTED]

Idade: 16 anos

Na área das atividades físicas, o aluno demonstra muito bom desempenho nos Jogos Desportivos Coletivos, nos Desportos de Raquetes e no Atletismo. Na ginástica de solo, relewa muitas dificuldades.

Na área da aptidão física, encontra-se no perfil atlético do teste de velocidade de 40 metros. No teste de flexibilidade de membros inferiores e impulsão horizontal encontra-se na zona saudável. Nos testes de aptidão aeróbia (vaivém), flexões de braços, abdominais e flexibilidade de membros superiores encontra-se fora da zona saudável.

Nas competências do perfil do aluno, tem alguma dificuldade em cooperar com os colegas e com a Professora, adotando por vezes uma postura que não contribuiu para um ambiente propício à aprendizagem.

Matéria favorita: Futebol e Barreiras

Desporto praticado: Nenhum

Problemas de saúde: Nenhum

Caracterização Geral dos Encarregados de Educação

O envolvimento dos Pais e Encarregados de Educação (EE) na vida escolar dos alunos é importante para promover o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Desta forma, na Tabela 2, estão apresentadas algumas características dos EE dos alunos da turma no que diz respeito ao grau de parentesco, nome, habilitações literárias e profissão.

Tabela 2 – Caracterização dos Encarregados de Educação da turma 10.º

N.º	Nome Aluno	Grau de Parentesco	Nome do Encarregado de Educação	Habilitações literárias	Profissão
■	■	Mãe	■	4.º ano	Desempregada
■	■	Mãe	■	Licenciatura	Reformada
■	■	Mãe	■	Licenciatura	Educadora de infância
■	■	Mãe	■	12.º ano	Auxiliar de cuidados de crianças
■	■	Mãe	Representante EE	Licenciatura	Relações Públicas
■	■	Mãe	■	12.º ano	Operadora de caixa
■	■	Pai	■	3.º ciclo	Motorista de ligeiros
■	■	Mãe	■	Licenciatura	Contabilista
■	■	Mãe	■	12.º ano	Desempregada
■	■	Tia	■	12.º ano	Reformada
■	■	Mãe	■	Outro	Alfaiate/Costureira
■	■	Mãe	■	12.º ano	Operadora Central telefónica
■	■	Mãe	■	3.º ciclo	Operadora de caixa
■	■	Mãe	■	12.º ano	Esteticista
■	■	Mãe	■	12.º ano	Trabalhadora na câmara
■	■	Mãe	■	12.º ano	Cozinheira
■	■	Mãe	■	3.º ciclo	Encarregada de limpeza
■	■	Avó	■	12.º ano	Secretária administrativa
■	■	Mãe	■	12.º ano	Desempregada
■	■	Mãe	■	Licenciatura	Desempregada
■	■	Mãe	Representante EE	Licenciatura	Caixa Bancário e similar
■	■	Mãe	■	12.º ano	Operadora de caixa
■	■	Mãe	■	12.º ano	Doméstica
■	■	Pai	■	12.º ano	Gerente
■	■	Mãe	■	12.º ano	Auxiliar de cuidados de crianças

Pela análise dos dados da tabela é possível verificar que a maioria dos Encarregados de Educação possui habilitações literárias de nível secundário ou inferior, sendo que apenas cinco Encarregados de Educação possuem uma habilitação de grau superior, equivalente à Licenciatura. Relativamente à profissão, todos trabalham no setor terciário de prestação de serviços, dois encarregados de Educação encontram-se

reformados e quatro encontram-se desempregados. Relativamente ao grau de parentesco dos Encarregados de Educação e os seus educandos, grande maioria são mães, existindo apenas dois pais, uma tia e uma avó.

Dados sociométricos

Parte do questionário aplicado à turma continha perguntas semelhantes às existentes em estudos sociométricos, sendo estas relativas a três domínios: o domínio académico, o domínio social e o domínio desportivo.

As perguntas utilizadas para recolher informação sobre o relacionamento interpessoal dos alunos da turma no domínio académico foram a número um e dois, no domínio social foram a número três e quatro e no domínio desportivo foram a número cinco e seis:

1. Dos teus colegas de turma, com quem gostarias de fazer trabalhos de grupo?
2. Dos teus colegas de turma, quais são os com quem não preferias fazer trabalhos de grupo?
3. Dos teus colegas de turma, com quem passas mais tempo nos intervalos e tempos livres?
4. Dos teus colegas de turma, com quem não costumavas estar nos intervalos e tempos livres?
5. Dos teus colegas de turma, com quem preferes para trabalhar na aula de Educação Física?
6. Dos teus colegas de turma, com quem não preferes trabalhar na aula de Educação Física?

Em relação ao domínio académico, os alunos tiveram de indicar quais os colegas da turma com quem preferem e não preferem realizar um trabalho de grupo. Para responder às perguntas relacionadas com o domínio social, os alunos indicaram com quem habitualmente passam o tempo no seu intervalo entre aulas e com quem não costumam passar. No que toca às perguntas do domínio desportivo, os alunos foram questionados sobre os colegas de turma com quem têm ou não preferência para trabalhar na aula de Educação Física. Os dados recolhidos sobre os três domínios encontram-se apresentados nos próximos 3 subcapítulos.

Domínio Académico

Através da análise dos dados apresentados no gráfico (Figura 15), é possível verificar que existem alguns alunos que não foram eleitos no momento de escolher

parceiros para a realização de trabalhos de grupo. Simultaneamente, é interessante constatar que para o primeiro trabalho de grupo do ano letivo, realizado no âmbito da disciplina de Educação Física, quatro destes alunos se juntaram num grupo.

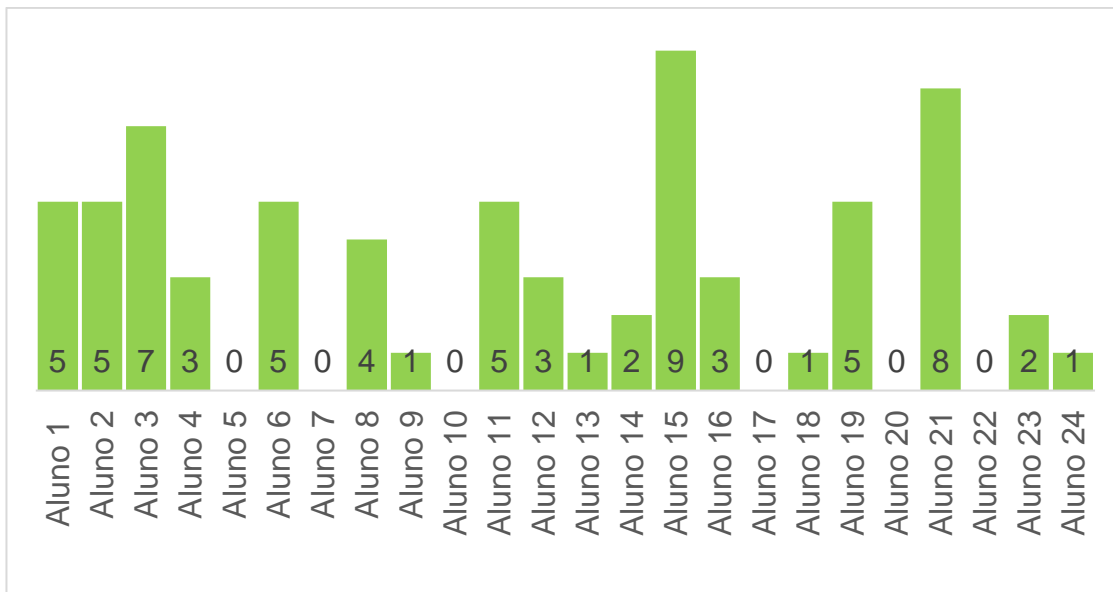


Figura 15 – Resposta à pergunta “Dos teus colegas de turma, com quem gostarias de fazer trabalhos de grupo?”

Dos alunos da turma, quatro parecem ser rejeitados para realizar trabalhos de grupo. Quanto aos restantes, nenhum teve indicação de rejeição por parte dos elementos da turma (Figura 16).

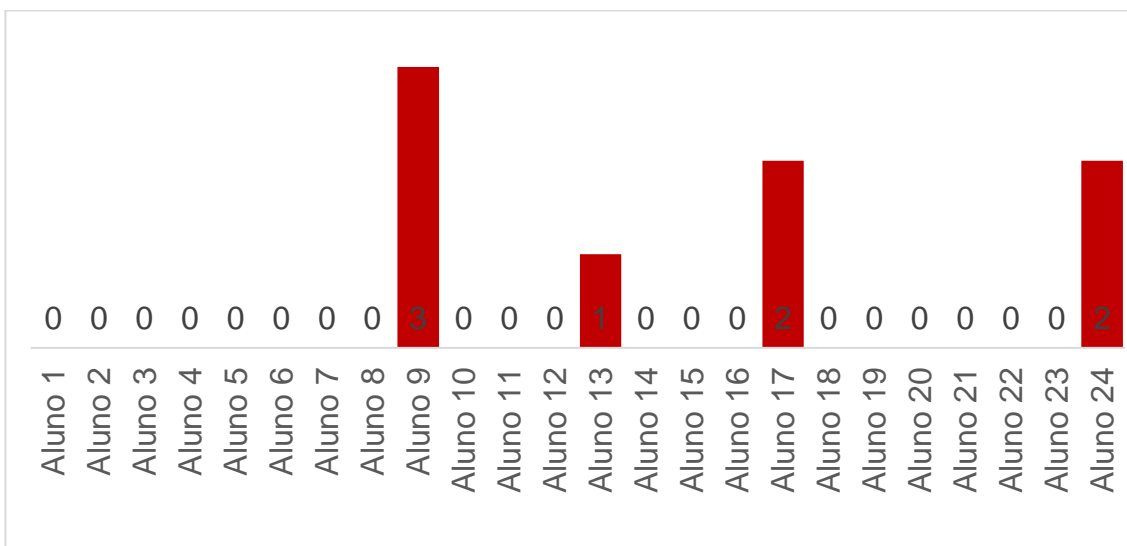


Figura 16 – Resposta à pergunta “Dos teus colegas de turma, quais são os com quem não preferias fazer trabalhos de grupo?”

Domínio Social

No que diz respeito ao domínio social (Figura 17 e 18), existem sete alunos que surgem como sendo os mais escolhidos pelos colegas para passar os intervalos. É importante referir que este grupo de sete alunos se escolheram uns aos outros, por fazerem parte do mesmo grupo de amigos. Dois alunos não foram escolhidos por nenhum dos seus colegas de turma, visto que estes passam os intervalos com alunos de outras turmas da escola. Também podemos verificar que os alunos rejeitados para realizar trabalhos de grupo, são escolhidos para momentos de convívio por alguns colegas da turma. Relativamente aos alunos rejeitados no domínio social, pela observação dos alunos da turma nos momentos de intervalo entre aulas, foi possível verificar que todos estes alunos têm um grupo de colegas com quem passam o intervalo.

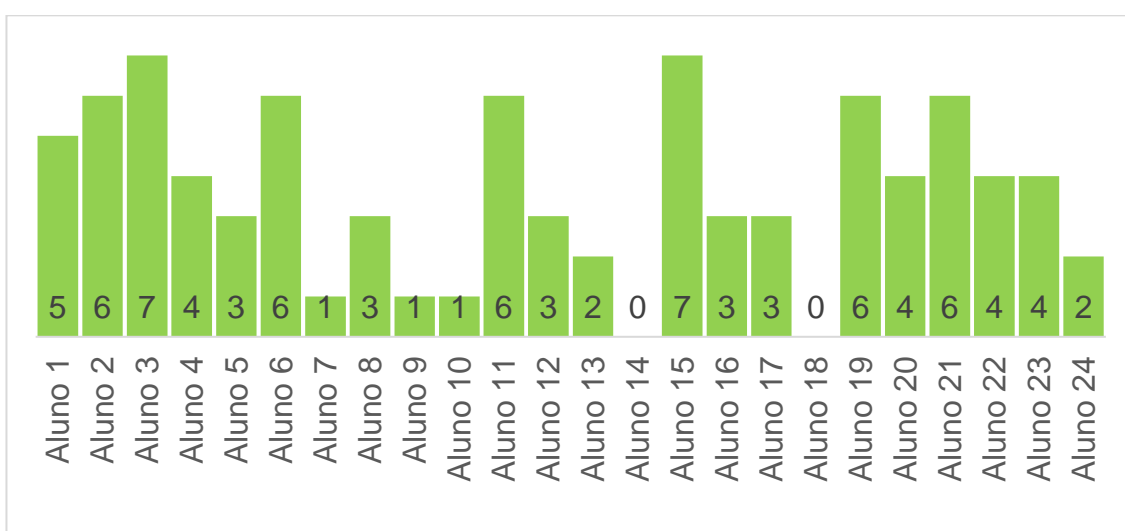


Figura 17 – Resposta à pergunta “Dos teus colegas de turma, com quem passas mais tempo nos intervalos e tempos livres?”

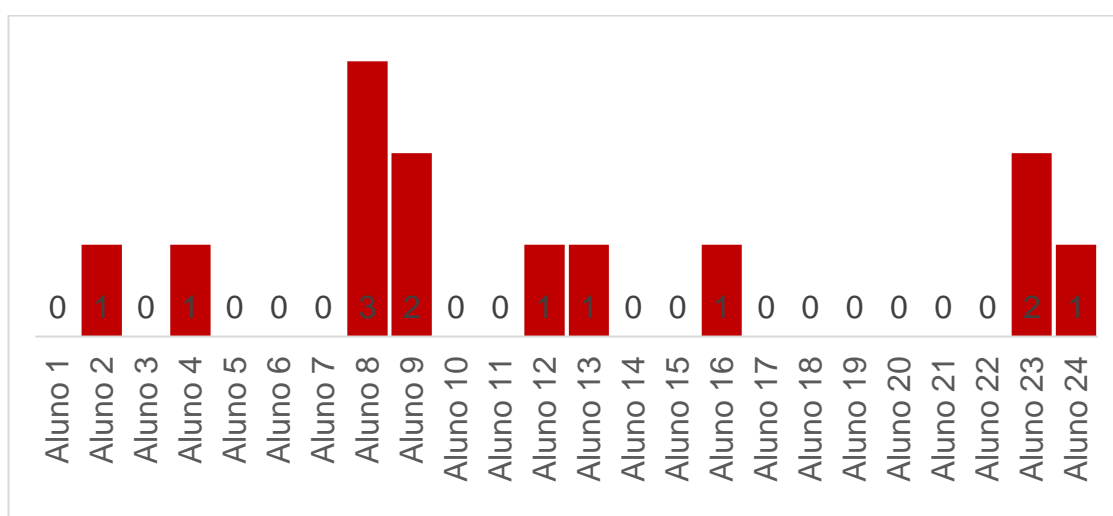


Figura 18 – Resposta à pergunta “Dos teus colegas de turma, com quem não costumavas estar nos intervalos e tempos livres?”

Domínio Desportivo

Quando questionados sobre com quem preferiam trabalhar no contexto das aulas de Educação Física, os alunos mais escolhidos foram os que possuem maiores níveis de desempenho nas várias matérias da área das atividades físicas. Relativamente ao grupo de alunos que não foram eleitos por nenhum aluno da turma para trabalhar na aula, estes são, na sua grande maioria, os mesmos que não foram escolhidos para realizar trabalhos de grupo (Figura 19).

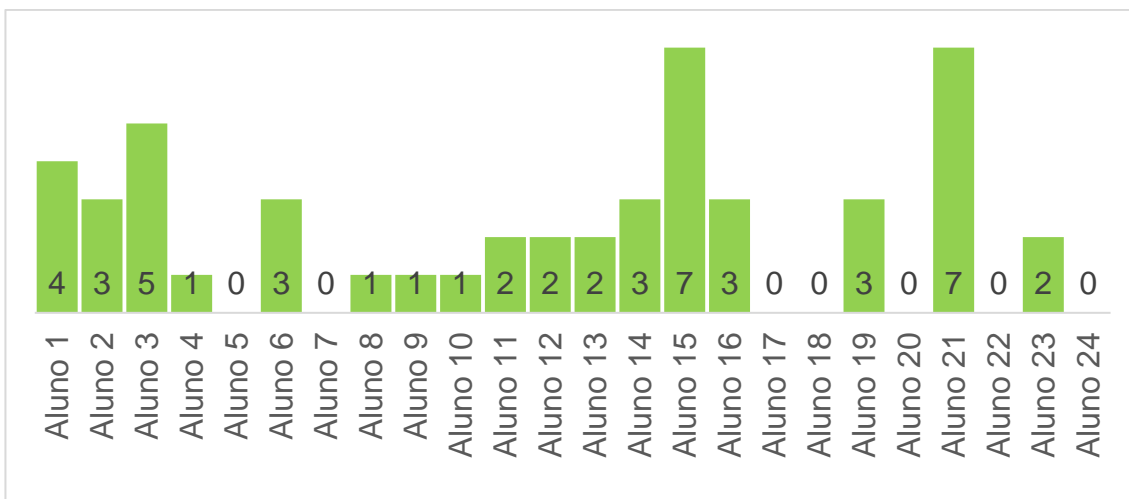


Figura 19 – Resposta à pergunta “Dos teus colegas de turma, com quem preferes para trabalhar na aula de Educação Física?”

Do grupo de alunos rejeitado no contexto de trabalho nas aulas de Educação Física, dois deles são alunos com muitas dificuldades ao nível da coordenação motora e nos desempenhos das matérias da área das atividades físicas.

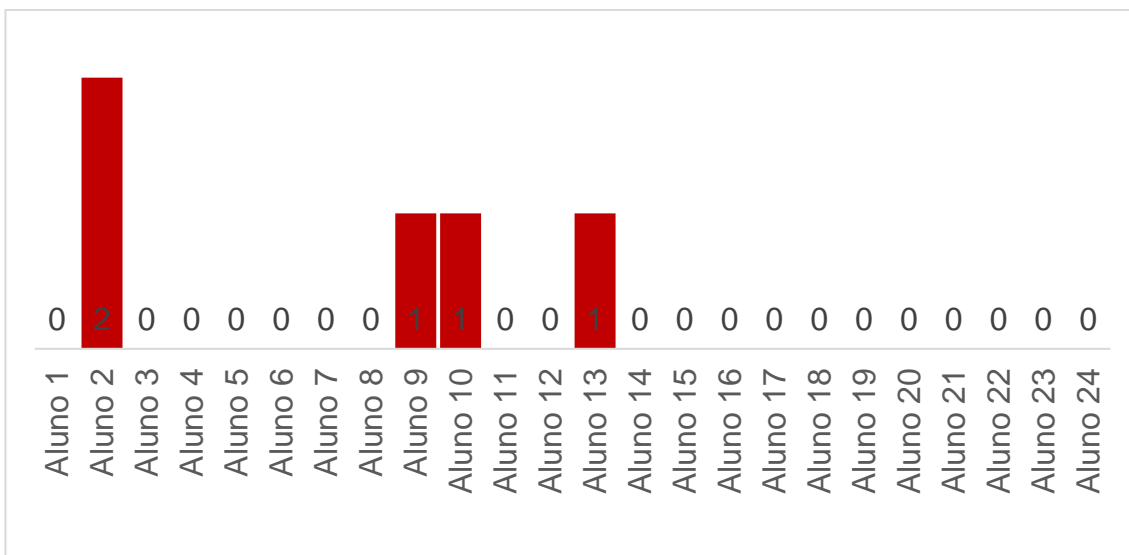


Figura 20 – Resposta à pergunta “Dos teus colegas de turma, com quem não preferes trabalhar na aula de Educação Física?”

Reflexão final sobre os resultados

Relativamente à intervenção junto da turma ao nível das atividades letivas, quanto aos dados recolhidos sobre as matérias que os alunos mais gostam dentro da área das atividades físicas, foi e é possível tomar algumas decisões ao nível do planeamento. Sendo o Badminton a matéria “predileta” de quase metade dos alunos. Tendo em conta que as aulas de Educação Física são, em grande maioria, lecionadas em espaços exteriores onde o material de Badminton não está disponível, sempre que as aulas tiverem lugar num espaço interior esta matéria foi e será lecionada, com o objetivo de aumentar a motivação e empenho no decorrer das aulas.

Tendo em conta a indicação de 1/3 dos alunos da turma terem como matéria favorita a Ginástica, fez com que esta matéria fosse e seja lecionada em todos os espaços em que existe essa possibilidade – campo sintético, pavilhão e ginásio.

A matéria de voleibol foi e será também a mais trabalhada em aula, dentro dos jogos desportivos coletivos, indo ao encontro das preferências dos alunos da turma.

De acordo com os dados sociométricos recolhidos, a observação dos alunos em aula e as assembleias de turma realizadas, é essencial promover em aula dinâmicas de grupo e realização de tarefas que promovam relações de cooperação e interajuda entre os alunos da turma. Neste contexto, os grupos heterogéneos continuarão a ser privilegiados no decorrer das aulas de Educação Física de forma a criar interação entre alunos de diferentes níveis de desempenho, entre os alunos mais escolhidos e mais rejeitados e permitindo a inclusão dos alunos rejeitados em grupos de trabalho. Tendo em conta o grupo de alunos mais rejeitado por parte dos restantes colegas de turma, considero que devo ter atenção no decorrer das aulas para evitar que estes alunos sejam excluídos dos grupos de trabalho e das dinâmicas da aula.

O facto de ter mais informações recolhidas sobre os alunos permite que exista um melhor relacionamento com os alunos da turma e que a intervenção pedagógica junto da turma se baseie nas características de cada aluno, permitindo a diferenciação do ensino consoantes as necessidades dos alunos.

Todas as informações recolhidas sobre os alunos são também positivas para o trabalho de coadjuvação realizado às professoras mentoras da turma, no âmbito da mentoria, ajudando nos momentos de comunicação e trabalho com as professoras do Conselho de Turma e com os Encarregados de Educação.

Anexos

Questionário – Turma 10.º

Este questionário tem como objetivo fazer a recolha de dados acerca dos alunos da turma e surge no âmbito da disciplina de Educação Física.

1. Nome: _____

2. Idade: _____

3. Onde é a tua residência? _____

5. Como é composto o teu agregado familiar? _____

6. Quais são as habilitações literárias dos teus pais?

Mãe: _____

Pai: _____

7. Quais são as profissões dos teus pais?

Mãe: _____

Pai: _____

8. Como te deslocas para a escola?

Carro

De bicicleta

Transportes públicos

A pé

De outra forma Qual? _____

9. No geral, gostas de frequentar a escola? Sim Não

10. Quais são as tuas disciplinas favoritas?

11. Quais são as disciplinas que sentes maiores dificuldades?

11. Qual(ais) o(s) teu(s) desporto(s) favorito(s)?

12. Praticas atualmente algum desporto? Se sim, qual? Quantas vezes por semana? _____

13. Já participaste em algum núcleo do desporto escolar? Se sim, qual?

14. Na disciplina de Educação Física, quais são as matérias que mais gostas?

15. Quais são as tuas expectativas para a disciplina de Educação Física?

15. O que gostas de fazer nos teus tempos livres?

16. Tens alguma doença diagnosticada que te limite a prática desportiva?

17. Tomas regularmente medicação? Se sim, qual?

18. Costumas tomar o pequeno-almoço antes de vir para a escola?

Sim Não

19. Quantas horas, em média, costumas dormir por noite?

Obrigada pelo preenchimento do questionário :)

Estudo de turma – 10.º

Este questionário é individual e tem objetivo de conhecer os alunos da turma do 10.º com objetivo de melhorar a intervenção pedagógica.

***Obrigatório**

1. Nome Completo *

2. Idade *

Informações Pessoais

3. O que gostas de fazer nos teus tempos livres? *

4. Frequentas alguma atividade extracurricular? *

Marcar tudo o que for aplicável.

Desporto

Escuteiros

Música

Teatro

Não

Outra: _____

5. Quantas vezes por semana frequentas as atividades extracurriculares? *

Marcar apenas uma oval.

1-2 vezes/semana

3 vezes/semana

+3 vezes/semana

Não frequento

6. Qual o teu desporto favorito? *

7. Praticas atualmente algum desporto? Se sim, qual? *

8. Tens explicações? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

9. A que disciplinas tens explicações?

Marcar tudo o que for aplicável.

Português

Geografia

História

MACS

Não tenho explicações

Outra: _____

10. Quantas vezes por semana tens explicações? *

Marcar apenas uma oval.

1-2 vezes/semana

3 vezes/semana

+3 vezes/semana

Somente antes dos testes/exames

Não tenho explicações

11. Com quem vives? *

12. Costumas realizar atividade física com a tua família? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

13. Caso tenhas respondido que sim, que tipo de atividade física realizam? *

Marcar apenas uma oval.

Andar de bicicleta

Atividades náuticas

Caminhadas

Jogos desportivos

Não realizo

Outra: _____

14. Quantas vezes por semana realizam atividade física? *

Marcar apenas uma oval.

1 vez/semana

2 vezes/semana

3 vezes/semana

+3 vezes/semana

Não realizo

15. Costumas realizar atividades de lazer com a tua família? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

16. Caso tenhas respondido que sim, que tipo de atividades de lazer realizam? *

Marcar apenas uma oval.

- Cinema
- Concertos
- Passeios turísticos
- Teatro
- Não realizo
- Outra: _____

17. Quantas vezes por semana realizam atividades de lazer? *

Marcar apenas uma oval.

- 1 vez/semana
- 2 vezes/semana
- 3 vezes/semana
- +3 vezes/semana
- Não realizo

18. Consideras a tua família importante na tua vida? Se sim explica porquê. *

19. Quantas horas, em média, costumam dormir por noite? *

Marcar apenas uma oval.

- <5h inclusive
- 6h
- 7h
- 8h
- 9h
- >9h

20. Costumas tomar pequeno-almoço antes de vir para a escola? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Às vezes
 Não

21. Tens alguma doença diagnosticada que te limita a prática desportiva? Se sim, qual? *

22. Tomas regularmente medicação? Se sim, qual? *

23. Como te deslocas para a escola? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- A pé
 Veículo não motorizado
 Veículo motorizado
 Transportes públicos

Outra: _____

24. Quais as disciplinas que mais gostas? *

25. Quais as disciplinas que tens mais dificuldades? E porquê? *

26. Na disciplina de Educação Física, quais são as matérias que mais gostas? *

27. Na disciplina de Educação Física, quais são as matérias que menos gostas? *

28. Quais as tuas expectativas para a disciplina de Educação Física? *

29. Dos teus colegas de turma, com quem gostarias de fazer trabalhos de grupo? *

30. Dos teus colegas de turma, quais são os com quem não preferias fazer trabalhos de grupo? *

31. Dos teus colegas de turma, com quem passas mais tempo nos intervalos e tempos livres? *

32. Dos teus colegas de turma, com quem não costumavas estar nos intervalos e tempos livres? *

33. Dos teus colegas de turma, com quem preferes para trabalhar na aula de Educação Física? *

34. Dos teus colegas de turma, com quem não preferes trabalhar na aula de Educação Física? *

35. Que redes sociais mais utilizas? *

Marcar tudo o que for aplicável.

Instagram

Facebook

Snapchat

TikTok

Twitter

WhatsApp

Outra: _____

36. Quanto tempo costumavas passar por dia nas redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

<1h/dia

1-2h/dia

2-3h/dia

3-4h/dia

4-5h/dia

37. Que youtubers/influencers segues nas redes sociais? *

38. Costumas ver séries? Se sim, quais séries viste nos últimos tempos? *

39. Que género de filmes mais gostas? Selecciona três géneros no máximo. *

Marcar tudo o que for aplicável.

Ação

Comédia

Documentário

Drama

Ficção

Infantil

Musical

Romance

Terror

Outra: _____

40. Por que canal costumava ver séries e filmes? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- HBO
- Netflix
- Sites online

Outra: _____

41. Costumava ler livros? Se sim, que género de livros? Selecciona três géneros no máximo. *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Não leio
- Ação
- Comédia
- Drama
- Ficção
- Histórico
- Infantil
- Romance
- Terror

Outra: _____

42. Quando foi a última vez que leste um livro? E qual foi? *

43. Costumava jogar jogos? Se sim, quais são os jogos? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Vídeojogos (ex: PlayStation, Nitendo)
- Gaming (ex: GTA, LOL, Fortnite)
- Cartas (ex: Sueca, UNO)
- Tabuleiro (ex: Monopólio, Cluedo, Xadrez)

Outra: _____

44. Se respondeste que sim à pergunta anterior, quantas horas por dia jogas? *

Marcar apenas uma oval.

- <1h/dia
 1-2h/dia
 2-3h/dia
 3-4h/dia
 4-5h/dia
 +5h/dia
 Não jogo

45. Onde é que jogas videojogos? É em streaming? *
Caso tenhas respondido que não à anterior, escreve que não.

-
46. O que gostavas de fazer quando terminares o Ensino Secundário? *

Marcar apenas uma oval.

- Estudar
 Trabalhar
 Estudar e trabalhar
 Ainda não sei

47. Se respondeste estudar, em que área? Caso não tenhas respondido estudar, escreve que não. *

48. Se respondeste trabalhar, em que área? Caso não tenhas respondido trabalhar, escreve que não. *

49. Gostavas de ter o teu próprio negócio? Se sim, em que área? *

Anexo 3

Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos

Escola Secundária Luís de Freitas Branco

Ano Letivo 2020/2021

Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio Pedagógico

Plano Anual de Turma

Turma 10.º

Professora Estagiária: Helena Lima Bernardo

Índice

Introdução.....	6
Caracterização dos recursos da Escola.....	7
Recursos Temporais.....	7
Recursos Espaciais	7
Mapa de Rotação dos Espaços.....	16
Recursos Materiais	18
Recursos Humanos	19
Núcleo de Estágio.....	19
Grupo de Educação Física.....	19
Professoras de Educação Física da Turma 10.º.....	19
A Equipa de Professoras Mentoras da Turma 10.º.....	20
O Conselho de Turma do 10.º.....	20
Pessoal Não Docente	21
Caracterização da Turma 10.º.....	21
1.ª Etapa - Avaliação Inicial.....	24
Resultados da Avaliação Inicial.....	25
Área das Atividades Físicas.....	25
Área da Aptidão Física	30
Área dos conhecimentos	33
Competências do Perfil do Aluno.....	33
Formação de grupos.....	34
Matérias Prioritárias.....	34
Alunos Críticos.....	34
Alunos propostos para o Apoio de Educação Física.....	35
Planeamento Anual.....	37
Objetivos específicos por Área e por Matéria.....	42
Área das Atividades Físicas.....	42
Jogos Desportivos Coletivos	42
Futebol.....	42
Voleibol	43
Andebol.....	43
Basquetebol	44
Corfebol	45
Ginástica.....	45

Ginástica de Solo	45
Ginástica de Aparelhos	46
Desportos de Raquetas.....	46
Badminton.....	46
Ténis	47
Atletismo	47
Corrida de Barreiras	47
Corrida de Estafetas	47
Lançamento do Peso	48
Salto em Comprimento.....	48
Atividades Rítmicas e Expressivas.....	48
Dança Aeróbica.....	48
Atividades de Exploração da Natureza.....	49
Orientação	49
Área da Aptidão Física	49
Capacidades coordenativas	49
Aptidão Aeróbia.....	50
Aptidão Neuromuscular.....	51
Força abdominal	51
Força dos membros superiores.....	52
Força dos membros inferiores.....	53
Velocidade	54
Flexibilidade dos membros inferiores	55
Flexibilidade dos membros superiores	55
Área dos Conhecimentos	56
Competências do Perfil do Aluno.....	57
Estratégias e metodologias de ensino.....	58
Estilos de Ensino.....	60
Avaliação.....	62
Avaliação formativa	62
Avaliação sumativa.....	63
Conclusão.....	63
Referências Bibliográficas.....	63

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Calendário do ano letivo de 2020/2021	7
Tabela 2 - Caracterização do espaço CS1 e CS2	9
Tabela 3 - Caracterização do espaço C4	10
Tabela 4 - Caracterização do espaço Pistas	11
Tabela 5 - Caracterização do espaço Pavilhão	12
Tabela 6 - Caracterização do espaço Ginásio	13
Tabela 7 - Caracterização do espaço alternativo Pala D	14
Tabela 8 - Caracterização do espaço alternativo Pala de Mecânica	15
Tabela 9 - Mapa de Rotação dos Espaços	17
Tabela 10 - Inventário do material existente nas arrecadações da Escola	18
Tabela 11 - Constituição do Conselho de Turma da turma 10.º	20
Tabela 12 - Caracterização da turma (componente saúde)	22
Tabela 13 - Caracterização da turma (componente atividade física e desporto)	23
Tabela 14 - Diagnóstico e prognóstico dos níveis de desempenho dos alunos nas matérias avaliadas na Área das Atividades Físicas	27
Tabela 15 - Síntese dos resultados diagnósticos das matérias avaliadas na área das Atividades Físicas	28
Tabela 16 - Resultados da Avaliação Inicial da Área da Aptidão Física	31
Tabela 17 - Síntese dos resultados da bateria de testes do FitEscola	32
Tabela 18 – Alunos Propostos para Apoio de Educação Física	36
Tabela 19 – Planeamento anual para a turma 10.º	37
Tabela 20 – Planeamento anual para a turma 10.º – 1.ª Etapa Avaliação inicial.....	38
Tabela 21 – Planeamento anual para a turma 10.º – 2.ª Etapa Aprendizagem e Desenvolvimento	39
Tabela 22 – Planeamento anual para a turma 10.º – 3.ª Etapa Desenvolvimento e Consolidação	40
Tabela 23 – Planeamento anual para a turma 10.º – 4.ª Etapa Consolidação e Revisão	41
Tabela 24 - Objetivos específicos para a matéria de Futebol.....	42
Tabela 25 - Objetivos específicos para a matéria de Voleibol	43
Tabela 26 - Objetivos específicos para a matéria de Andebol.....	43
Tabela 27 - Objetivos específicos para a matéria de Basquetebol.....	44
Tabela 28 - Objetivos específicos para a matéria de Corfebol	45
Tabela 29 - Objetivos específicos para a matéria de Ginástica de Solo	45
Tabela 30 - Objetivos específicos para a matéria de Ginástica de Aparelhos	46
Tabela 31 - Objetivos específicos para a matéria de Badminton.....	46

Tabela 32 - Objetivos específicos para a matéria de Tênis	47
Tabela 33 - Objetivos específicos para a matéria de Corrida de Barreiras.....	47
Tabela 34 - Objetivos específicos para a matéria de Corrida de Estafetas	47
Tabela 35 - Objetivos específicos para a matéria de Lançamento do Peso	48
Tabela 36 - Objetivos específicos para a matéria de Salto em Comprimento	48
Tabela 37 - Objetivos específicos para a matéria de Dança Aeróbica	48
Tabela 38 - Objetivos específicos para a matéria de Orientação	49
Tabela 39 - Objetivos específicos para o teste do Vaivém	50
Tabela 40 - Objetivos específicos para o teste dos Abdominais	51
Tabela 41 - Objetivos específicos para o teste das Flexões de braços	52
Tabela 42 - Objetivos específicos para o teste de Impulsão horizontal	53
Tabela 43 - Objetivos específicos para o teste de Velocidade de 40 metros.....	54
Tabela 44 - Objetivos específicos para o teste de flexibilidade de membros inferiores	55
Tabela 45 - Objetivos específicos para área dos Conhecimentos	56

Introdução

O presente Plano Anual de Turma é relativo à turma 10.º, do curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, da Escola Secundária Luís de Freitas Branco (ESLFB), do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos (AEPA), foi construído tendo como base a Etapa de Avaliação Inicial, onde foi realizada a averiguação e avaliação dos desempenhos dos alunos da turma nas três áreas de extensão da Educação Física, tendo como objetivo último a promoção das aprendizagens e sucesso dos alunos.

O Plano Anual de Turma é um documento orientador do trabalho do Professor de Educação Física, constituindo-se como uma ferramenta de planeamento do trabalho que irá ser desenvolvido com a turma durante o ano letivo, no âmbito da disciplina de Educação Física. Neste devem estar presentes e descritos os objetivos que se pretende que os alunos da turma alcancem até ao final do ano letivo, tendo em consideração o ritmo de aprendizagem, as dificuldades e possibilidades de desenvolvimento de cada aluno. Pretende-se que exista uma estruturação e delimitação do processo de ensino-aprendizagem que será desenvolvido com a turma, em articulação com os recursos humanos, materiais, espaciais e temporais disponíveis e que exista uma ligação entre as decisões de nível macro - Programa Nacional de Educação Física, Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e Aprendizagens Essenciais – de nível meso – Projeto Educativo, Projeto Curricular Plurianual da disciplina de Educação Física, mapa de rotação dos espaços, e outros documentos, aprovados tanto pelo grupo de Educação Física como pela Escola, que condicionem a ação educativa – e de nível micro – decisões e opções em sala de aula (Roldão & Almeida, 2018).

É importante referir que o Plano Anual de Turma é um documento que pode sofrer alterações e reajustes, durante o ano letivo, de acordo com as informações recolhidas através da avaliação contínua dos alunos (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).

Caracterização dos recursos da Escola

A Escola Secundária Luís de Freitas Branco é a escola sede do AEPA e a caracterização dos recursos temporais, espaciais, materiais e humanos é essencial para a construção de um Plano Anual de Turma adequado e ajustado aos recursos existentes no contexto escolar.

Recursos Temporais

A turma do 10.º tem definido, no tempo horário para a disciplina de Educação Física, quatro blocos de 45 minutos por semana, equivalentes a duas aulas de 90 minutos, sendo que as aulas decorrem às terças-feiras das 11h45 às 13h15 e às quintas-feiras das 15h15 às 16h45. Em todas as aulas existe uma tolerância de cinco minutos para chegada dos alunos. De acordo com o calendário do ano letivo de 2020/21, prevê-se a lecionação de 34 aulas de Educação Física em cada um dos semestres, perfazendo um total de 68 aulas de 90 minutos, correspondente a 136 blocos de 45 minutos (Tabela 3)

Tabela 3 - Calendário do ano letivo de 2020/2021

1.º Semestre	
Início do 1.º semestre	14 de setembro
Interrupção das atividades letivas - Natal	21 a 31 de dezembro
Final do 1.º Semestre	29 de janeiro
2.º Semestre	
Início do 2.º semestre	8 de fevereiro
Interrupção das atividades letivas - Carnaval	15 a 17 fevereiro
Interrupção das atividades letivas - Páscoa	29 de março a 5 de abril
Final do 2.º Semestre	15 de junho

Recursos Espaciais

O conhecimento dos espaços de prática das aulas de Educação Física e o estudo das matérias que são possíveis lecionar em cada espaço, tendo em conta as características, limitações e a polivalência dos espaços é muito importante, para que seja possível realizar um planeamento anual das aulas de forma adequada e ajustada às possibilidades de ação dos vários espaços, de acordo com as matérias que irão ser lecionadas à turma.

Na Escola Secundária Luís de Freitas Branco existem 6 espaços destinados à lecionação das aulas de Educação Física: dois espaços interiores, o Pavilhão e o Ginásio, e quatro espaços exteriores, as Pistas (PST), o Campo Sintético 1 (CS1), o Campo Sintético 2 (CS2) e o Campo C4. Quando existem constrangimentos climáticos, como tempo de chuva, existem dois espaços alternativos para a lecionação

das aulas de Educação Física, sendo eles a Pala D e a Pala de Mecânica.

Na Tabela 4, Tabela 5, Tabela 6, Tabela 7, Tabela 8, Tabela 9 e Tabela 10 estão apresentadas as características dos diferentes espaços de aula, relativamente às dimensões, materiais disponíveis e as matérias da área das atividades físicas que são possíveis de lecionar nesses espaços, acompanhadas de fotografias dos espaços. Visto que os espaços não são todos polivalentes, é necessário existir um planeamento prévio das matérias a lecionar em cada espaço de aula.

As estruturas de apoio aos espaços interiores do Pavilhão Desportivo da Escola são constituídas por 2 balneários, um para os rapazes e um para as raparigas, uma sala de professores, duas salas de aulas, uma bancada, uma galeria superior, uma sala de musculação, uma parede de escalada no exterior do edifício e uma arrecadação interior com material passível de ser utilizado nas aulas lecionadas nos espaços interiores.

Um gabinete para professores, uma arrecadação exterior e 2 balneários, um para os rapazes e um para as raparigas, são as estruturas de suporte aos espaços exteriores para a leção das aulas de Educação Física.

Tabela 4 - Caracterização do espaço CS1 e CS2

Espaço de Aula	Descrição do espaço	Matérias possíveis de lecionar							
		JDC	Ginástica	Atletismo	ARE	AEN	Raquetas	Patinagem	Alternativas
Campo sintético 1 e Campo sintético 2	Os campos sintéticos 1 e 2 possuem duas balizas de Futebol e têm a dimensão aproximada de 40x30 metros.	Futebol	Solo	Lançamento do peso	Dança	Orientação	Tênis		TagRâguebi
		Andebol	Acrobática						Corfebol
									Luta/Judo
									

Tabela 5 - Caracterização do espaço C4

Espaço de Aula	Descrição do espaço	Matérias possíveis de lecionar							
		JDC	Ginástica	Atletismo	ARE	AEN	Raquetas	Patinagem	Alternativas
Campo C4	<p>O Campo C4 tem a dimensão de um campo de Andebol de 7 (20x40). Possui duas balizas de Andebol, 4 cestos de Basquetebol e Bancadas.</p>	Futebol Andebol Voleibol Basquetebol		Estafetas Velocidade Barreiras	Dança	Orientação	Tênis	Patinagem	TagRâguebi Corfebol

Tabela 6 - Caracterização do espaço Pistas

Espaço de Aula	Descrição do espaço	Matérias possíveis de lecionar							
		JDC	Ginástica	Atletismo	ARE	AEN	Raquetas	Patinagem	Alternativas
Pistas	As pistas possuem 4 cestos de Basquetebol, uma caixa de areia, 3 pistas de atletismo, 2 bancadas e 3 mesas de Ténis de Mesa.	Futebol Andebol Voleibol Basquetebol		Estafetas Velocidade Barreiras Salto em comprimento	Dança	Orientação		Patinagem	TagRâguebi Corfebol
									

Tabela 7 - Caracterização do espaço Pavilhão

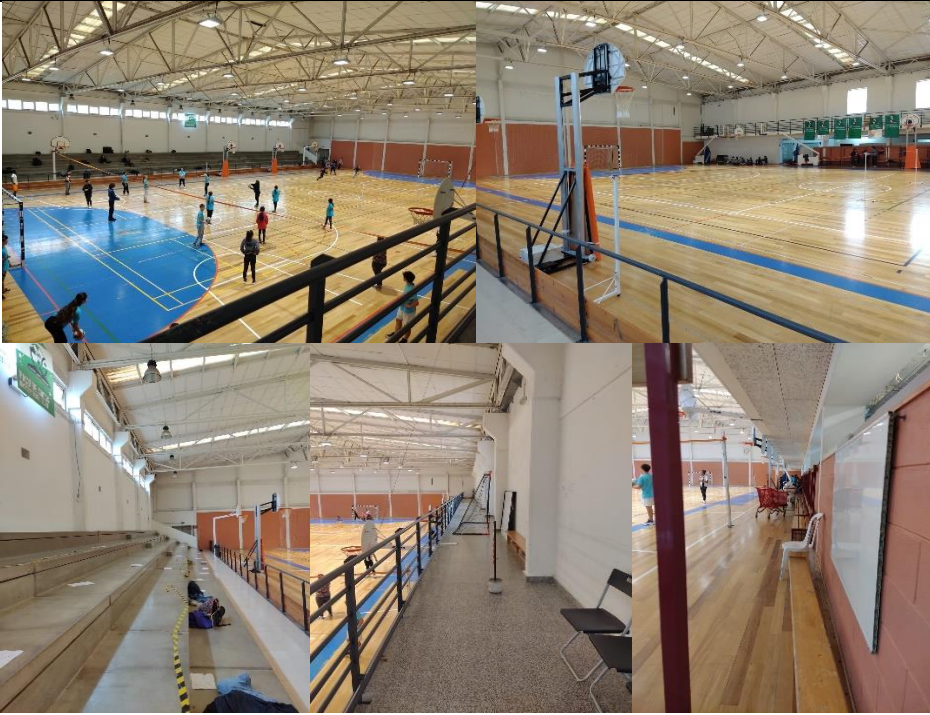
Espaço de Aula	Descrição do espaço	Matérias possíveis de lecionar							
		JDC	Ginástica	Aletismo	ARE	AEN	Raquetas	Patinagem	Alternativas
Pavilhão	O Pavilhão tem uma dimensão de 20x40 metros. Possui 4 cestos de Basquetebol, uma baliza de Andebol ou Futsal, bancos com cabides, um quadro, bancadas, galerias, um relógio de parede.	Futebol Andebol Voleibol Basquetebol	Solo	Estafetas Velocidade Barreiras Salto em altura	Dança		Badminton	Patinagem	Corfebol Luta/Judo
									

Tabela 8 - Caracterização do espaço Ginásio

Espaço de Aula	Descrição do espaço	Matérias possíveis de lecionar							
		JDC	Ginástica	Atletismo	ARE	AEN	Raquetas	Patinagem	Alternativas
Ginásio	<p>O Ginásio é composto pelo ginásio de ginástica que contém: 1 espaldar, 1 barra fixa, 1 paralelas assimétricas, 1 trave, 2 minitrampolins, 2 reuthers, 2 colchões de queda, 3 plintos de madeira, 1 plinto de espuma, 1 boque e 1 argolas. Inclui a parede de escalada, 1/3 do pavilhão e 3 espaços cimentados em forma de L.</p>	<p>Futebol Andebol Voleibol Basquetebol</p>	<p>Solo Aparelhos Acrobática</p>	<p>Estafetas Velocidade Barreiras</p>	<p>Dança</p>	<p>Escalada</p>	<p>Badminton</p>	<p>Patinagem</p>	<p>TagRâguebi Corfebol</p>
									

Tabela 9 - Caracterização do espaço alternativo Pala D


Espaço de Aula	Descrição do espaço	Matérias possíveis de lecionar							
		JDC	Ginástica	Atletismo	ARE	AEN	Raquetas	Patinagem	Alternativas
Pala D	A Pala D é um espaço amplo que contém vários bancos de cimento.	Futebol		Estafetas	Dança		Tênis		TagRâguebi
		Andebol		Velocidade					Corfebol
									

Tabela 10 - Caracterização do espaço alternativo Pala de Mecânica

Espaço de Aula	Descrição do espaço	Matérias possíveis de lecionar							
		JDC	Ginástica	Atletismo	ARE	AEN	Raquetas	Patinagem	Alternativas
Pala de Mecânica	A Pala de Mecânica é um espaço que contém um varandim, umas escadas e chão de cimento	Futebol Andebol Voleibol		Estafetas Velocidade Barreiras	Dança	Orientação	Tênis		TagRâguebi Corfebol

Mapa de Rotação dos Espaços

Ainda no âmbito dos recursos materiais, para a construção do Plano Anual de Turma, além de ter conhecimento acerca das várias limitações e polivalências dos espaços destinados à lecionação das aulas de Educação Física, é necessário ter em conta o mapa de rotação de espaços construído pelo grupo de Educação Física da Escola. O mapa de rotação de espaços (Tabela 11) define uma rotação quinzenal por 6 espaços.

Tabela 11 - Mapa de Rotação dos Espaços

Sem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Sem		
1º Sem	14 a 25 set		28 set a 9 out		12 a 23 out		26 out a 6 nov		9 a 20 out		23 nov 4 dez		7 a 18 dez		4 a 15 jan		1º Sem		
Sem	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			Sem		
1º/2º Sem	18 a 29 jan		8 a 19 fev		22 fev a 5 mar		8 a 19 mar		22 mar a 9 abr		12 a 23 abr		26 abr a 7 mai				1º/2º Sem		
Sem	31	32	33	34	35	36	37	38									Sem		
2º Sem	10 a 21 mai		24 mai a 4 jun		7 a 18 jun		21 a 30 jun										2º Sem		
Final de aulas	29 janeiro - final do 1º semestre				8 fevereiro - Início do 2º semestre				9 junho 9/11/12/12º CP		15 junho 7º/8º/10º		30 junho Pré 1º ciclo/2º ciclo				10º CP/11º CP		Final de aulas

EV	HV	VC	PC
FS	MV	MT	FM
HF	LV	AG	SA
JS	RG	RB	LM
HS	JO	RB	CM

SEM	2ª Feira						3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira						SEM	
A	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	A	
B	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	B	
C	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	C	
D	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	D	
E	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	E	
F	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	C4	CS1	PAV	PST	CS2	GIN	F	
8,15																																8,15
9,00	8G	12O	11	EV	19G	18J	7C	VC	1E	13	18H	11O	7H	18A	18A	SA	10	15	11L	18O	18	18	AD	1A	18	11	18	18	18	9,00		
9,45	15	18	11	EV	19G	18J	7C	VC	1E	13	18H	11O	7H	18A	18A	SA	10	15	11L	18O	18	18	AD	1A	18	11	18	18	18	9,45		
10,00																																10,00
10,45	10	18O	11H	11O	11N	18H	VC	1E	13	18H	11O	7H	18A	18A	SA	10	15	11L	18O	18	18	AD	1A	18	11	18	18	18	10,45			
10,45	10	18O	11H	11O	11N	18H	VC	1E	13	18H	11O	7H	18A	18A	SA	10	15	11L	18O	18	18	AD	1A	18	11	18	18	18	10,45			
11,30																																11,30
11,45	1E	13	18H	11O	11N	18H	VC	1E	13	18H	11O	7H	18A	18A	SA	10	15	11L	18O	18	18	AD	1A	18	11	18	18	18	11,45			
12,30	18	18	11	EV	19G	18J	7C	VC	1E	13	18H	11O	7H	18A	18A	SA	10	15	11L	18O	18	18	AD	1A	18	11	18	18	18	12,30		
13,15	18	18	11	EV	19G	18J	7C	VC	1E	13	18H	11O	7H	18A	18A	SA	10	15	11L	18O	18	18	AD	1A	18	11	18	18	18	13,15		
14,30																																14,30
15,15																																15,15
16,00	10	12G	11	EV	19G	18J	7C	VC	1E	13	18H	11O	7H	18A	18A	SA	10	15	11L	18O	18	18	AD	1A	18	11	18	18	18	16,00		
16,05	10	12G	11	EV	19G	18J	7C	VC	1E	13	18H	11O	7H	18A	18A	SA	10	15	11L	18O	18	18	AD	1A	18	11	18	18	18	16,05		
16,50																																16,50
16,50																																16,50
17,35																																17,35

Recursos Materiais

Para a construção do planeamento é essencial ter conhecimento dos materiais existentes e disponíveis para utilização em contexto de aula. Na Tabela 12 encontra-se apresentado o inventário do material existente na arrecadação exterior e interior. Todas as semanas existe material que é danificado, que desaparece e que é comprado de novo. Desta forma, é possível que existam diferenças entre o inventário realizado e os materiais existentes nas arrecadações.

Tabela 12 - Inventário do material existente nas arrecadações da Escola

Arrecadação Interior		Arrecadação Exterior	
Material	Quant.	Material	Quant.
Cordas de Rítmica	27	Bola medicinal 1Kg	1
Bola medicinal 1Kg	2	Balança	2
Bola medicinal 2Kg	8	Corda plástico individual	4
Bola medicinal 3Kg	4	Corda plástico grande	1
Elásticos	6	Arcos médios	4
Arcos médios	12	Arcos grandes	12
Arcos pequenos	10	Cones médios	37
Caixa de Flexibilidade	2	Cones pequenos	4
Coletes	43	Cones sinaleiros de estrada	4
Testemunhos metálico	4	Marcadores pequenos	118
Testemunhos plástico	17	Suporte marcadores pequenos	2
Argolas de borracha	15	Pesos pequenos	5
Fita métrica	3	Pesos médios	4
Bolas pequenas	4	Pesos grandes	2
Escadas de coordenação	4	Fitas de marcação área do lançamento do peso	4
Barreiras amarelas pequenas	33	Escadas de coordenação	3
Barreiras amarelas médias	29	Dardos	2
Barreiras amarelas grandes	28	Barreiras amarelas pequenas	9
Marcadores	125	Barreiras amarelas médias	9
Cones	32	Barreiras amarelas grandes	9
Bastões de slalom	22	Barreiras metálicas	3
Base para bastões	24	Testemunhos	8
Bolas de espuma	9	Bolas de andebol	22
Bolas de andebol	48	Bolas de basquetebol	24
Bolas de basquetebol	39	Postes de basquetebol	4
Bolas de voleibol	36	Bolas de voleibol	14
Redes de voleibol	3	Postes de voleibol	2
Postes de voleibol	8	Redes de voleibol	7
Bolas de futsal	13	Bolas de futebol	19
Raquetas de ténis	50	Bolas de rãguebi	10
Bolas de ténis	52	Raquetes de ténis	23
Raquetas de ténis de mesa	40	Bolas de ténis	14
Bolas de ténis de mesa (caixas)	3	Bolas de corfebol	1
Redes de ténis de mesa	12	Postes de corfebol	2
Mesa de ténis de mesa	4	Bolas de basebol	22
Aparelhagem de som	2	Tacos de basebol	4
Steps	15	Bases de basebol	9
Patins em linha	22	Capacete	4
Patins 4 rodas	1	Máscaras de proteção	2
Capacetes	12	Luvas individual lançador	21
Bolas de softbol	20	Coletes	63
Bolas de corfebol	13	Apitos de mão	3

Postes de corfebol	2		
Tabuleiros de xadrez	13		
Fatos de canoagem	15		
Kimonos de judo	13		
Cintos de judo	21		

Recursos Humanos

Núcleo de Estágio

O Núcleo de Estágio da Escola Secundária Luís de Freitas Branco é constituído por mim, professora estagiária Helena Bernardo, pela professora estagiária [REDACTED], professora estagiária [REDACTED], pelo professor estagiário [REDACTED], pela professora orientadora de escola [REDACTED] e pela professora orientadora de faculdade [REDACTED].

Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física (GEF) é constituído por 20 professores de Educação Física e quatro professores estagiários da Faculdade de Motricidade Humana, fazendo parte do departamento de expressões do AEPA, liderado pela professora [REDACTED]. Existem reuniões quinzenais onde os professores, de forma presencial ou por videoconferência, fazem o planeamento do trabalho, o balanço das atividades desenvolvidas e tratam de assuntos relacionados com o funcionamento da disciplina de Educação Física. Trata-se de um grupo muito dinâmico, liderado pela chefe de grupo, professora [REDACTED], sendo que existem várias formações internas agendadas para o ano letivo. O trabalho colaborativo é promovido pela chefe de grupo que, desde o primeiro dia, organizou o grupo em subgrupos de trabalho para trabalhar sobre documentos necessários produzir relativamente à avaliação dos alunos e melhoria das suas aprendizagens sendo, posteriormente, estes documentos discutidos e aprovados nas reuniões de grupo.

Professoras de Educação Física da Turma 10.ºF

As professoras responsáveis pela Turma 10.ºF são a professora orientadora de escola [REDACTED] e eu, professora estagiária Helena Bernardo. A professora orientadora de escola é professora titular da turma possuindo responsabilidade legal sobre a mesma. Eu, como professora estagiária, estou responsável pela lecionação de aulas de Educação Física à turma. Existe uma relação muito boa entre mim, a turma e a professora orientadora de escola, sendo que existe partilha de conhecimento, estratégias e soluções por parte da professora, ajudando-me a superar as minhas dificuldades. Os alunos gostam muito das duas professoras da turma, confiando em nós

para os ajudar naquilo que necessitam.

É importante ainda referir que nas aulas está sempre presente a minha colega de estágio, professora [REDACTED] e, uma vez por semana, estão presentes os meus restantes colegas de estágio, [REDACTED]. A professora [REDACTED], orientadora de faculdade, vem cerca de 3 vezes por semestre à Escola, fazer observação de aulas lecionadas por mim, acompanhando o processo de estágio, e dando *feedback* sobre o que pode ser melhorado e estratégias de superação das minhas dificuldades.

A Equipa de Professoras Mentoradas da Turma 10.º

A equipa de Professoras Mentoradas da Turma 10.º é constituída pela professora de Educação Física e orientadora de escola, [REDACTED], pela professora de MACS, [REDACTED], e por mim, professora estagiária Helena Bernardo, que realizo trabalho de coadjuvação. A professora orientadora de escola é uma professora com muita experiência de trabalho de mentoria, sendo que, no presente ano letivo, é mentora de duas turmas de secundário, sendo uma delas a turma 10.º. A Professora [REDACTED], é nova na escola e não possui tanta experiência de mentoria, sendo que a professora orientadora de escola assegura grande parte das responsabilidades e funções da equipa de professoras mentoradas. O trabalho de coadjuvação desenvolvido por mim tem sido possível devido à ajuda e apoio da professora orientadora de escola que, desde o primeiro dia, sempre se disponibilizou para me ensinar procedimentos relacionados com as funções de mentoria e que me tem ensinado desde funções relacionadas com a parte administrativa, até funções relacionadas com o relacionamento pessoal e humano, tão importantes de desenvolver e aplicar no contexto da mentoria de uma turma.

O Conselho de Turma do 10.º

O Conselho de Turma do 10.º é composto por 6 Professoras (Tabela 13).

Tabela 13 - Constituição do Conselho de Turma da turma 10.º

Professora	Disciplina
[REDACTED]	Português
[REDACTED]	Inglês
[REDACTED]	Filosofia
[REDACTED]	Educação Física
[REDACTED]	História A
[REDACTED]	Geografia A
[REDACTED]	Matemática Aplicada às Ciências Sociais

Pessoal Não Docente

Relativamente ao pessoal não docente da escola, desde o primeiro dia que estabeleci uma boa relação com as funcionárias e funcionários da Escola, sendo que sempre foram muito simpáticos e disponíveis para ajudar no que fosse necessário. A ■■■■■, funcionária responsável pelos espaços exteriores, é muito bem disposta e apoia os Professores na leção das aulas – nos dias em que alguma turma do Núcleo de Estágio tem aula, chega sempre 30 minutos mais cedo do que o previsto no seu horário, permitindo-nos preparar o material com antecedência. A ■■■■■, responsável pelo Pavilhão, é uma funcionária muito compreensiva e sempre disponível para ajudar, sendo que dá apoio aos professores na leção das aulas nos espaços interiores. A ■■■■■ e a ■■■■■, funcionárias da reprografia da escola, são muito prestáveis e ajudam sempre em procedimentos de impressão de documentos necessários para a leção das aulas.

Caracterização da Turma 10.º

A turma 10.º ■■■■■ é do curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades e é constituída por 25 alunos, 19 raparigas e 6 rapazes, com idades entre os 15 e os 20 anos, equivalente a uma média de 15,6 anos de idade. Relativamente à escola de proveniência, 60% dos alunos realizaram o percurso escolar fora do nosso agrupamento até ao presente ano letivo, equivalendo a 14 alunos da turma. Os restantes 11 já pertenciam ao agrupamento no ensino básico.

Dois alunos da turma têm escalão de subsídio A e três têm escalão de subsídio B. Todos os alunos da turma têm nacionalidade portuguesa, à exceção de uma aluna, que possui nacionalidade brasileira. Relativamente ao regime da educação inclusiva, a turma não possui nenhum aluno ao abrigo do Decreto-Lei 54/2018. Maior parte dos alunos da turma vive no meio urbano de Oeiras, nas proximidades da Escola e possuem um nível de vida médio.

Através da aplicação de um questionário no primeiro dia de aulas e de um estudo de turma, foi possível recolher mais informações importantes sobre os alunos para ser possível realizar uma boa caracterização da turma.

Tabela 14 - Caracterização da turma (componente saúde)

Nome	Horas de sono/noite	Pequeno-almoço	Doença	Medicação
	7h	Sim	Crises de ansiedade	Não
	6h	Não	Aguarda diagnóstico médico	<i>Nasorhinathiol, Zirtec</i>
	9h	Sim	Não	Não
	8h	Às vezes	Não	Não
	7h	Sim	Não	Não
	7h	Não	Não	Não
	6h	Às vezes	Problemas nos ombros	Não
	<5h	Não	Não	Não
	>9h	Sim	Asma	<i>Spiriva, Inalador, Pulmicort, Revinty ellipses</i>
	6h	Sim	Não	Não
	8h	Às vezes	Asma	Medicamentos para a tiróide
	8h	Não	Asma, Rinite alérgica, Cistite	<i>Montelucaste, X-zal, Avamys, Symbicort</i>
	8h	Às vezes	Não	Não
	6h	Não	Não	Não
	7h	Sim	Não	Não.
	7h	Sim	Não	Não
	8h	Sim	Não	Não
	7h	Às vezes	Não	Não
	7h	Às vezes	Não	Não
	7h	Às vezes	Não	Não
	>9h	Sim	Não	Não
	6h	Sim	Asma	<i>Avamys, Aerius, Symbicort</i>
	<5h	Sim	Não	Não
	6h	Sim	Não	Não
	7h	Às vezes	Não	Não

Tabela 15 - Caracterização da turma (componente atividade física e desporto)

Nome	Desporto	Deslocação Escola	Matérias que mais gostam.	Matérias que menos gostam	Disciplinas favoritas
	Não	VM	Andebol e Dança	Ginástica	Geografia
	Não	TP	Voleibol e Badminton	Correr	História e MACS
	Não	A pé, VM e TP	Basquetebol e Futebol	-	Geografia e Educação Física
	Não	A pé	Badminton	Basquetebol e Futebol	Educação Física
	Equitação	VM	Badminton e Voleibol	Futebol	Inglês
	Não	VM	Andebol e Badminton	Ginástica	MACS e Educação Física
	Não	VM e TP	Badminton	Ginástica	História e Inglês
	Voleibol	A pé e TP	Voleibol e Ginástica	Badminton	Inglês
	Não	VM	Badminton	Todas	História, Geografia e Português
	Não	TP	Nenhuma	-	Inglês
	Não	TP	Badminton, Voleibol e Ginástica	Correr	Inglês, MACS
	Voleibol	VM	Voleibol	Ginástica	Educação Física
	Não	TP	Todas	Futebol	História e Educação Física
	Não	VNM	Ginástica acrobática	Andebol	História
	Não	VM e TP	Andebol, Futebol e Vaivém	Ginástica de solo	História, Educação Física, Inglês, MACS
	Não	A pé	Flexibilidade	Futebol e Andebol	Inglês
	Não	A pé	Ginástica, Dança	Futebol	Francês, MACS, Filosofia
	Dança	A pé	Dança e ginástica	Atletismo	Inglês e História
	Atletismo	VM e TP	Ginástica, Voleibol, Badminton e Atletismo	Futebol e Andebol	Educação Física, MACS e História
	Não	VM	Voleibol	Atletismo e Ginástica	Inglês
	Natação	A pé	Futebol e Atletismo	Dança e Ginástica	Inglês e Geografia
	Voleibol	A pé	Voleibol, Ginástica, Basquetebol	Aptidão física	Português e Inglês
	Não	A pé	Ginástica e Dança	Futebol	Inglês
	Não	A pé	Badminton e Futebol	Teste da milha	História e Geografia
	Não	TP	Futebol e Corrida de Barreiras	Ginástica	História e Inglês

Legenda:

VM – veículo motorizado; VNM – veículo não motorizado; TP – transportes públicos.

Pela análise da Tabela 12, é possível verificar que os alunos da turma dormem pouco, em média cerca de sete horas por noite, sendo que a maioria (17 alunos) não dorme o suficiente e que oito alunos dormem menos de 7 horas por noite. 1/5 dos alunos da turma não tomam o pequeno almoço antes de ir para a Escola e só metade o fazem habitualmente. Ao nível de doenças que limitam a prática de atividade física nas aulas de Educação Física, existem quatro alunas com asma, duas com problemas nos ombros, uma com crises de ansiedade e uma que está a aguardar diagnóstico médico.

Quanto aos dados da Tabela 13, verifica-se que mais de metade da turma (18 alunos) não realizam desporto e que 10 dos alunos da turma se deslocam a pé para a escola. Quanto às matérias de que mais gostam, as respostas mais frequentes são o badminton e o voleibol e, relativamente às matérias que menos gostam, os alunos referiram em maior número as matérias de futebol e de ginástica. Apenas 7 alunos da turma referem a disciplina de Educação Física como uma das disciplinas curriculares de que mais gostam.

Durante a lecionação das aulas, foi possível verificar algumas características psicológicas e comportamentais dos alunos, sendo que os alunos demonstram uma grande necessidade de ter atenção da minha parte para ficarem motivados para a prática, revelando comportamento imaturos, sempre que essa atenção não lhes era dada. Através da formação de grupos e da promoção do trabalho de cooperação e de equipa, tentei recolher informações sobre as relações entre os vários alunos da turma, sendo que foi possível verificar a existência de algumas relações menos boas entre alunos. Através do questionamento dos alunos, foi possível averiguar a dificuldade dos alunos na compreensão de vocabulário relacionado com a disciplina de Educação Física, na construção de um pensamento crítico e na capacidade de verbalização das suas ideias.

1.ª Etapa - Avaliação Inicial

A etapa de Avaliação Inicial da turma 10.º decorreu entre o dia 15 de setembro e o dia 5 de novembro, sendo equivalente às oito primeiras semanas do ano letivo, perfazendo um total de 16 aulas de 90 minutos, isto é, 32 blocos de 45 minutos.

O principal objetivo da etapa é, a partir da observação dos alunos em diversas situações de aprendizagem, no decorrer das aulas de Educação Física, realizar a recolha de informação acerca dos desempenhos dos alunos nas três áreas de extensão da disciplina, realizando um diagnóstico e prognóstico das aprendizagens, podendo desta forma identificar os alunos “críticos” e as matérias prioritárias, isto é, as matérias onde os alunos da turma demonstram menores níveis de desempenho.

Para a avaliação das várias matérias da área das Atividades Físicas, nas aulas de Educação Física foram realizadas tarefas e situações de aprendizagem que tiveram por base as adaptações realizadas pelo grupo de Educação Física como resposta à situação de pandemia que se vive em Portugal. Através da observação dos alunos na realização das tarefas propostas em aula, procedi, durante e após as aulas, ao preenchimento das grelhas de avaliação das matérias, produzidas pelo grupo de Educação Física. As matérias avaliadas inicialmente foram: dos jogos desportivos coletivos, o futebol, o andebol, o basquetebol e o voleibol; dos desportos de raquetas, o ténis e o badminton; da ginástica, a ginástica de solo e do atletismo, a corrida de barreiras. É importante referir que, apesar de serem lecionadas durante o ano letivo cerca de 15 matérias, no período de avaliação inicial foram escolhidas para avaliar oito matérias, tendo em conta as limitações e constrangimentos do contexto relacionados com o número de aulas disponíveis, recursos espaciais das aulas, definidos pelo mapa de rotação dos espaços e as matérias possíveis de serem lecionadas nesses mesmos espaços.

Na área da Aptidão física, procedeu-se à realização de oito testes da bateria de testes do FitEscola: teste do vaivém, teste dos abdominais, teste das flexões de braços, teste de velocidade de 40 metros, teste de impulsão horizontal, teste da flexibilidade dos membros inferiores e superiores e teste de índice de massa corporal, sendo que, para este último, se realizou o registo do peso e da estatura dos alunos. Além da avaliação das várias componentes da aptidão física através da aplicação da bateria de testes do FitEscola, também foi realizada a recolha de informação através da observação dos desempenhos dos alunos nas várias tarefas da aula.

A avaliação inicial na área dos Conhecimentos, foi realizada através do questionamento dos alunos em partes da aula, de forma a recolher informação sobre os conhecimentos dos alunos sobre as temáticas definidas para o 10.º ano de escolaridade.

No capítulo seguinte serão apresentados os resultados da Avaliação Inicial dos alunos da turma.

Resultados da Avaliação Inicial

Área das Atividades Físicas

A avaliação inicial, relativa ao diagnóstico e prognóstico do nível de desempenho dos alunos nas matérias, foi realizada com base nas grelhas de avaliação adaptadas, produzidas pelo grupo de Educação Física no presente ano letivo.

Na Tabela 16 estão descritas as avaliações diagnósticas e prognósticas dos

alunos nas várias matérias, atribuindo aos alunos o nível de desempenho Não Introdutório, Introdutório, Elementar ou Avançado definidos pelo Programa Nacional de Educação Física e pelas grelhas de avaliação do grupo de Educação Física. A vermelho estão assinaladas as matérias em que os alunos não demonstram competências suficientes para atingir o nível Introdutório obtendo, portanto, um nível de desempenho diagnóstico Não Introdutório. No caso dos alunos que não foram avaliados por motivo de falta de assiduidade ou ausência de prática motora nas aulas, por terem atestado médico, as suas avaliações estão assinaladas com a terminologia NA (não avaliados).

Tabela 16 - Diagnóstico e prognóstico dos níveis de desempenho dos alunos nas matérias avaliadas na Área das Atividades Físicas

Atividades Físicas - Turma 10.º - Diagnóstico e Prognóstico do nível de desempenho por matéria																	
N.º	Nome	JDC								Ginástica		Raquetas				Atletismo	
		Voleibol		Andebol		Basquetebol		Futebol		Solo		Badminton		Ténis		Barreiras	
		D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	E	NI	I	NI	I
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	E	NI	I	NI	I
		I	E	I	E	I	E	I/E	E	I/E	E	I	E	I/E	E	I	A
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I
		I	E	I	E	I	E	I	E	I/E	E	I	E	I	E	I	A
		NI	I	I	I	I	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NA	I	NI	E	NA	I	NI	I
		E	E	I	E	I	E	I	E	I/E	E	I	E	I	E	I	A
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NA	I	NI	I	NI	I	NI	I
		NI	I	NI	I	NI	I	NA	I	I/E	E	I	E	NI	I	NI	I
		I	E	I	E	I	E	I	E	I/E	E	I	E	I	E	I	E
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	E	NI	I
		I	E	I	E	I	E	I/E	E	NI	I	I	E	I	E	I	A
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	I	I	E	NI	I	NI	I
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	E	I/E	E	I	E	NI	I	NI	I
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	E	NA	I	NI	E	NI	I	NI	I
		I	E	I	E	I	E	I	E	NI	E	I	E	NI	E	I	A
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E
		I	E	I	E	I	E	I	E	I	I	I	E	I	E	I	A
		I	E	I	E	I	E	I	E	NA	I	I	E	NI	I	I	A
		NI	I	I	I	I	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E
		NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E

Legenda:

NI – Nível Não Introdutório I – Nível Introdutório
 E – Nível Elementar A – Nível Avançado

Para facilitar a análise de dados e o posterior planeamento procedi à construção da Tabela 17, onde se encontra uma síntese dos resultados diagnósticos, relativos ao número de alunos em cada nível de desempenho, para cada matéria avaliada.

Tabela 17 - Síntese dos resultados diagnósticos das matérias avaliadas na área das Atividades Físicas

		N.º de alunos				Total
		Nível Não Introdutório	Nível Introdutório	Nível Elementar	Não avaliados	
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	15	8	0	1	24
	Andebol	14	10	0	0	24
	Basquetebol	14	10	0	0	24
	Voleibol	16	7	1	0	24
Desportos de Raquetas	Ténis	17	6	0	1	24
	Badminton	10	14	0	0	24
Ginástica	Solo	14	6	0	4	24
Atletismo	Barreiras	13	11	0	0	24

É importante referir que a inexistência alunos avaliados com níveis de diagnóstico Elementar e Avançado nas matérias de futebol, andebol e basquetebol se deve ao cumprimento das restrições e regras impostas pelo grupo de Educação Física em resposta à situação de pandemia que se vive em Portugal. Pelo facto de não ser autorizada a criação de tarefas e exercícios com muitos alunos envolvidos e onde exista risco de aproximação a uma distância inferior à distância de segurança recomendada, não foram criadas situações de aprendizagem e tarefas em aula onde fosse possível averiguar o cumprimento dos objetivos desses mesmos níveis.

Relativamente à matéria de futebol, 15 alunos da turma possuem um nível de desempenho diagnóstico Não Introdutório, visto que, no geral, os alunos demonstram grande dificuldade em se movimentar em campo, seja em ações ofensivas (desmarcação) como defensivas (assumir atitude defensiva). Dos 8 alunos que se encontram no nível Introdutório, existe um bom prognóstico para que, quando se realizarem situações de aprendizagem do nível Elementar, estes consigam cumprir os objetivos do nível.

No andebol, o grupo de 14 alunos que possui uma avaliação diagnóstica de nível de desempenho Não Introdutório, apresenta dificuldades semelhantes às demonstradas na matéria de Futebol, também relacionadas com a movimentação em campo nas ações ofensivas e defensivas. Dez alunos da turma possuem uma avaliação diagnóstica do nível Introdutório.

Os níveis de desempenho diagnóstico dos alunos na matéria de basquetebol são semelhantes aos observados na matéria de Andebol. Os 14 alunos que não cumprem os objetivos do nível Introdutório e que, por isso, possuem um diagnóstico de nível Não

Introdutório, demonstraram dificuldades nas movimentações em campo relativas à progressão para o cesto em drible e desmarcação para receber a bola e, no lançamento ao cesto, não realizam o gesto técnico de forma correta. Dez alunos da turma foram avaliados com um nível de desempenho diagnóstico Introdutório, sendo que o prognóstico para o final do ano letivo é que atinjam o nível Elementar.

O voleibol é a matéria dos jogos desportivos coletivos em que os alunos da turma demonstraram maiores dificuldades, sendo que 16 alunos se encontram no nível Não Introdutório, 7 no nível Introdutório e 1 no nível Elementar. Os alunos avaliados com nível Não Introdutório demonstraram dificuldades a realizar a troca de bola em situação de 1x1 e a realizar ações técnicas de toque de dedos, manchete e serviço por baixo. O aluno que possui um nível de diagnóstico Elementar, e os alunos da turma que se encontram no nível Introdutório, poderão assumir a posição de agentes de ensino para ajudar os colegas com mais dificuldades, através do trabalho em grupos heterogêneos.

No âmbito dos desportos de raquetas, mais de metade dos alunos da turma (17 alunos) encontram-se no nível de diagnóstico Não Introdutório, por demonstrarem dificuldade na realização do batimento da bola, não conseguindo dar continuidade às ações do jogo. Os 6 alunos com nível Elementar na matéria apresentam dificuldades na realização das ações técnicas de serviço por cima, posicionamento no momento dos batimentos e em campo.

Relativamente à matéria de Badminton, 14 alunos demonstraram nível de desempenho Introdutório e 10 alunos nível de desempenho Não Introdutório. O grupo de alunos que não cumpre os objetivos do nível Introdutório, demonstra dificuldades na realização dos batimentos baixos do volante - serviço e o *lob*. A turma gosta muito da matéria de Badminton, o que será uma mais-valia para a promoção das aprendizagens.

Os 14 alunos da turma que possuem nível de desempenho diagnóstico Não Introdutório na matéria ginástica de solo, demonstram, no geral, ter dificuldades nos elementos de rolamento à retaguarda e roda. Dois alunos não são capazes de realizar corretamente nenhum elemento do nível Introdutório. Um aluno apenas consegue realizar o elemento gímico de rolamento à frente. Desta forma, serão alunos considerados como críticos nesta matéria e onde será necessário desenvolver as aprendizagens de forma mais atenta e preocupada para que exista uma melhoria. Os alunos com diagnóstico de desempenho de nível Introdutório, podem ser bons agentes de ensino dos colegas nas aulas de ginástica de solo e possuem um prognóstico bastante positivo para alcançar o nível Elementar.

No Atletismo, na corrida de barreiras, os 13 alunos que não alcançam o nível de desempenho Introdutório demonstraram dificuldades na manutenção da velocidade de corrida entre barreiras. Os 11 alunos que estão no nível Introdutório, apresentam

dificuldade na colocação da perna de ataque em extensão e da perna esquiva com a coxa paralela ao solo.

Relativamente ao aluno que se encontra na lista, por ter sido recentemente transferido de turma, ainda não possuo informações sobre os seus desempenhos nas matérias, encontrando-me a aguardar que o seu professor de educação física me disponibilize as informações sobre a sua avaliação inicial nas matérias da área das Atividades Físicas.

Área da Aptidão Física

A avaliação inicial da área da aptidão física foi realizada através da observação dos alunos nas várias tarefas da aula e pela aplicação da bateria de testes do FitEscola. Na Tabela 18 estão apresentados os resultados dos alunos da turma nos oito testes aplicados e a indicação, com base na *Tabela de Valores de Referência*, disponível na plataforma FitEscola, se os alunos se encontram fora da zona saudável, na zona saudável ou no perfil atlético para cada um dos testes realizados, de acordo com o seu género e idade.

Os alunos que não foram avaliados em determinado teste de aptidão física estão assinalados com a terminologia NA (não avaliado). Dentro destes, aqueles que não foram avaliados por terem atestado médico, as suas avaliações estão assinaladas com a terminologia AT (atestado médico).

Tabela 18 - Resultados da Avaliação Inicial da Área da Aptidão Física

Aptidão Física Turma 10.º															
N.º	Nome	Data de nascimento	Idade	Peso (kg)	Estatura (m)	IMC (kg/m ²)	Vaivém (percursos)	Abdominais (repetições)	Flexões de braços (repetições)	Impulsão Horizontal (cm)	40 m (segundos)	Flex MS		Flex MI	
												Dir	Esq	Dir	Esq
			15	62	1,58	24,8	19	27	10	130	7,75	S	S	26	22
			15	58	1,64	21,6	29	22	12	125	7,50	S	S	33	29
			14	60	1,71	20,5	70	80	19	215	6,44	S	S	29	31
			15	64	1,62	24,4	28	20	8	118	8,95	S	S	34	32
			15	37	1,58	14,8	47	30	20	162	7,03	S	S	28	30
			15	52	1,52	22,5	33	42	12	128	7,85	S	S	38	35
			16	69	1,65	25,3	AT	21	AT	112	8,90	S	S	20	13
			15	51	1,58	20,4	33	24	15	167	7,12	S	S	33	37
			16	57	1,60	22,3	20	20	7	160	8,50	S	S	28	24
			20	101	1,67	36,2	14	19	8	124	8,69	S	S	37	34
			15	55	1,62	21,0	14	28	3	143	7,60	S	S	40	37
			15	42	1,54	17,7	32	48	29	186	6,87	S	S	36	40
			16	64	1,63	24,1	12	16	13	152	7,45	S	S	27	25
			16	59	1,54	24,9	22	32	12	143	8,24	S	S	27	29
			15	93	1,86	26,9	79	80	24	200	6,41	S	S	37	34
			15	56	1,66	20,3	22	77	7	171	NA	S	S	37	36
			14	59	1,62	22,5	40	20	10	191	6,70	S	S	33	35
			14	77	1,65	28,3	25	29	AT	130	8,75	S	S	27	23
			14	43	1,59	17,0	51	63	8	155	7,19	S	S	30	26
			15	61	1,68	21,6	32	18	14	153	7,87	S	S	44	41
			15	53	1,76	17,1	90	80	28	222	6,20	S	S	14	24
			17	92	1,68	32,6	18	22	9	166	8,13	S	S	27	32
			15	71	1,80	21,9	45	72	2	177	7,46	S	S	37	37
			15	71	1,66	25,8	34	27	7	166	7,44	S	S	16	17
			16	69	1,78	21,8	48	22	6	195	NA	S	N	35	28

	Fora da Zona Saudável
	Zona Saudável
	Perfil Atlético

Como forma de sistematizar a análise de dados acerca das informações recolhidas sobre os desempenhos dos alunos na área da aptidão física, procedi à construção da Tabela 17, onde se encontra uma síntese do número de alunos fora da zona saudável, na zona saudável e no perfil atlético para os vários testes de aptidão física realizados.

Tabela 19 - Síntese dos resultados da bateria de testes do FitEscola

		N.º de alunos				Total
		Fora da zona saudável	Zona saudável	Perfil atlético	Não avaliado	
Aptidão Aeróbia	Vaivém	11	11	2	1	25
Aptidão Neuromuscular	Abdominais	2	17	6	0	25
	Flexões de braços	4	16	3	2	25
	Impulsão horizontal	3	18	3	0	25
	Velocidade de 40 m	14	9	0	2	25
	Flexibilidade MS	1	24	0	0	25
	Flexibilidade MI	10	8	7	0	25
Composição Corporal	Índice de Massa Corporal	9	16	-	0	25

Relativamente aos resultados dos testes, é possível averiguar que:

- No teste de aptidão aeróbia vaivém, 44% dos alunos da turma (11 alunos) estão fora da zona saudável;
- No teste de aptidão neuromuscular de abdominais, dois alunos estão fora da zona saudável;
- No teste de aptidão neuromuscular de flexões de braços, quatro alunos estão fora da zona saudável;
- No teste de aptidão neuromuscular de impulsão horizontal, três alunos estão fora da zona saudável;
- No teste de velocidade de 40 metros 56% dos alunos da turma (14 alunos) estão fora da zona saudável;
- No teste de aptidão neuromuscular flexibilidade de membros superiores, um aluno da turma está fora de zona saudável;
- No teste de aptidão neuromuscular flexibilidade de membros inferiores, 42% dos alunos da turma (10 alunos) estão fora da zona saudável;
- No teste de composição corporal 36% dos alunos da turma (9 alunos) encontram-se fora da zona saudável.

Apesar de não estar refletido nos testes da bateria de testes do FitEscola, é importante referir que nas aulas, através da observação dos alunos na realização de tarefas que exigiam coordenação motora, foi possível averiguar que os alunos da turma, no geral, possuem dificuldades nas capacidades coordenativas, pelo que o treino desta

componente deve ser uma prioridade. Será também considerado como prioritário na área da aptidão física, trabalhar com a turma, durante o ano letivo, a aptidão aeróbia e a aptidão neuromuscular nas componentes velocidade e flexibilidade dos membros inferiores.

Área dos conhecimentos

A avaliação da área dos conhecimentos foi realizada através do questionamento dos alunos em vários momentos da aula, sendo que foi possível observar e registrar que os alunos apresentam muitas dificuldades relativamente ao conhecimento sobre os princípios e métodos de treino das várias capacidades físicas e à nomenclatura associada, sendo que muitas vezes expressaram não saber o significado do vocabulário relacionado com a disciplina de Educação Física. Os alunos, quando questionados, demonstraram dificuldade na construção de um pensamento crítico e na capacidade de verbalização das suas ideias.

Competências do Perfil do Aluno

Durante o período de avaliação inicial foi possível averiguar algumas características psicológicas e comportamentais dos alunos, relacionadas com as competências do Perfil do Aluno. Os alunos demonstram uma grande necessidade de ter atenção da minha parte para ficarem motivados para a prática, revelando comportamento imaturos, sempre que a atenção não lhes era dada. Desta forma, considero ser necessário desenvolver a competência de autonomia e desenvolvimento pessoal.

A maioria dos alunos demonstrou dificuldades no domínio do próprio corpo na realização das tarefas em aula, não tendo consciência nem conhecimento das tarefas que este conseguia ou não realizar. Por este motivo, durante o ano letivo será desenvolvida a competência de domínio e consciência do corpo.

Pelo facto de os alunos terem dificuldade na construção de um pensamento crítico, na capacidade de verbalização das suas ideias e na compreensão de vocabulário relacionado com a disciplina de Educação Física, serão desenvolvidas com a turma as competências de linguagens e textos, informação e comunicação e pensamento crítico e criativo.

Tendo como base o estudo de turma realizado no âmbito da Mentoria e a observação das dinâmicas de relacionamento entre os alunos da turma no contexto de aula, a competência de Relacionamento Interpessoal deverá ser trabalhada ao longo do ano letivo, de forma a promover a cooperação e interajuda entre os alunos da turma.

Formação de grupos

Para a formação de grupos de trabalho para as aulas terei sempre em consideração vários aspetos como: os níveis de desempenho dos alunos nas matérias a lecionar, relações interpessoais existentes entre os alunos, recursos materiais e espaciais disponíveis, objetivos operacionais das tarefas propostas e manutenção das regras de segurança relativas ao distanciamento físico. Os grupos de trabalho serão preferencialmente heterogéneos, com o objetivo de promoção da entreajuda entre os alunos da turma. Pretende-se os alunos com maiores níveis de desempenho atuarem como agentes de ensino para os alunos que apresentam mais dificuldades, com o objetivo de elevar o nível de desempenho da turma nas matérias lecionadas.

Matérias Prioritárias

Com base nos resultados da avaliação inicial da área das Atividades Físicas, as matérias prioritárias para lecionar durante o ano letivo serão todas as matérias lecionadas durante o período de avaliação inicial, visto que, em todas as matérias, mais de metade da turma não cumpre os objetivos correspondentes ao nível Introdutório, exceção para a matéria de badminton, em que isto não se verifica, mas o número de alunos que não atinge o Introdutório (10 alunos) é muito próximo de metade dos alunos da turma.

Alunos Críticos

De acordo com os resultados da avaliação inicial relativos à área das Atividades Físicas e à área da Aptidão Física, foram definidos como os alunos críticos 16 alunos da turma. Durante o ano letivo deverei dar maior suporte às aprendizagens destes, de forma a dar resposta às suas dificuldades e com o objetivo de melhoria dos seus desempenhos nas várias matérias, ao nível das capacidades coordenativas, aptidão aeróbia, aptidão neuromuscular, relação corpo-objeto, percepção e controlo corporal.

Além do trabalho que irá ser desenvolvido nas aulas com este grupo de alunos, estes estão propostos para frequentar o apoio de Educação Física, de forma a terem mais tempo de prática direcionada para as suas dificuldades específicas.

Relativamente à área dos Conhecimentos, todos os alunos da turma são considerados críticos visto que, nos momentos de avaliação, não demonstraram competências previstas para o seu nível de escolaridade.

Relativamente ao comportamento em aula, existem dois alunos que, apesar das suas boas competências ao nível motor, apresentam tendência para comportamentos fora da tarefa e de indisciplina. Desta forma, terei de definir estratégias para manter estes alunos empenhados nas tarefas da aula e cooperantes com os colegas e com a

professora, reduzindo os comportamentos fora da tarefa e de indisciplina.

Alunos propostos para o Apoio de Educação Física

O grupo de Educação Física da Escola Secundária Luís de Freitas Branco dinamiza o Apoio de Educação Física, onde os alunos, depois de propostos pelos seus Professores de Educação Física e autorizados pelos respetivos Encarregados de Educação, uma vez por semana frequentam uma sessão de apoio de 45 minutos. As sessões possuem uma estrutura semelhante às aulas de Educação Física, com a particularidade de terem um menor número de alunos e incidirem no desenvolvimento de competências motoras, ações técnicas e táticas, nas quais os alunos demonstram maiores dificuldades. Desta forma, com o objetivo de promover a melhoria dos desempenhos dos alunos da turma considerados como críticos relativamente à área das Atividades Físicas e à área da Aptidão Física, estão propostos 16 alunos para frequentar o apoio de Educação Física (Tabela 20).

Tabela 20 – Alunos Propostos para Apoio de Educação Física

Nomes	Área das Atividades Físicas							Área da Aptidão Física			
	FUT	VOL	AND	BAS	ATL	BAD	GIN	Vaivém	Flexões de braços	Impulsão horizontal	Flexibilidade de MI
██████	X	X	X	X	X	X	X	X			X
██████	X	X	X	X	X	X	X				
██████	X	X			X					X	X
██████							X				
██████	X	X	X	X	X	X	X			X	X
██████	X	X	X	X	X	X	X	X			X
██████	X	X	X	X	X	X	X		X	X	
██████	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
██████	X	X	X	X	X			X			
██████	X	X	X	X	X						
██████	X	X	X	X	X	X		X			
██████	X	X	X	X	X	X	X				
██████	X	X	X	X	X		X				
██████	X	X				X	X		X		
██████	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Planeamento Anual

O Planeamento anual da disciplina de Educação Física (Tabela 22, Tabela 23, Tabela 24, Tabela 25) para a turma 10.º foi construído tendo em conta os recursos temporais - calendário letivo e número de aulas previstas - os recursos espaciais - sistema de rotação dos espaços e polivalência dos espaços - os recursos materiais, os resultados da avaliação inicial e a definição de matérias prioritárias.

Tabela 21 – Planeamento anual para a turma 10.º

Semestre	1.º Semestre			2.º Semestre				
Etapa	1.ª Etapa Avaliação Inicial	2ª Etapa Aprendizagem e Desenvolvimento		3.ª Etapa Aprendizagem e Consolidação		4.ª Etapa Consolidação e Revisão		
Unidades de Ensino		1.ª Unidade de Ensino	2.ª Unidade de Ensino	3.ª Unidade de Ensino	4.ª Unidade de Ensino	5.ª Unidade de Ensino	6.ª Unidade de Ensino	7.ª Unidade de Ensino
Semanas	1 a 8	9 a 12	13 a 18	19 a 25		26 a 36		
N.º de Aulas	16	7	11	7	6	6	8	6
Atividades Físicas	Futebol Andebol Voleibol Basquetebol Ginástica de Solo Ténis Badminton Corrida de Barreiras	Futebol Voleibol Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Dança Aeróbica	Basquetebol Andebol Corrida de Barreiras Badminton Orientação Ginástica de Solo Futebol Voleibol	Corrida de Velocidade Corrida de Estafetas Corrida de Barreiras Salto em Comprimento Lançamento do peso Ginástica de Solo Voleibol Patinagem	Ginástica de Aparelhos Dança Tradicional Andebol Basquetebol	Dança Tradicional Andebol Basquetebol Futebol Voleibol Ginástica de Solo Ténis	Badminton Basquetebol Ginástica de Solo Voleibol Velocidade Salto em Comprimento Corridas de Estafetas Patinagem	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Voleibol Ténis
Aptidão Física	Aptidão aeróbia Aptidão neuromuscular – força e flexibilidade Velocidade Capacidades coordenativas							
Conhecimentos	-	Princípios fundamentais do treino das capacidades		Dimensão social e cultural da atividade física		Suporte Básico de Vida		

Tabela 22 – Planejamento anual para a turma 10.º – 1.ª Etapa Avaliação inicial

1ª ETAPA - AVALIAÇÃO INICIAL																	
Semana/ Espaço		Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Semana 5		Semana 6		Semana 7		Semana 8	
Data		C4	C4	C4	C4	CS1	CS1	CS1	CS1	PAV	PAV	PAV	PAV	PST	PTS	PTS	PST
Dia da semana		15/set 3ºFeira	17/set 5ª Feira	22/set 3ºFeira	24/set 5ª Feira	29/set 3ºFeira	01/out 5ª Feira	06/out 3ºFeira	08/out 5ª Feira	13/out 3ºFeira	15/out 3ª Feira	20/out 3ª Feira	22/out 3ªFeira	27/out 3ª Feira	29/out 5ªFeira	03/nov 3ª Feira	05/nov 5ªFeira
ÁREAS	Matérias																
JDC	Futebol																
	Voleibol																
	Basquetebol																
	Andebol																
Ginástica	Ginástica Solo																
Atletismo	Velocidade																
	Estafetas																
	Barreiras																
	Comprimento																
	Altura																
ARE	Dança Social																
	Outras (escolha)																
AEN	Escalada																
Raquetas	Badminton																
	Tênis																
Alternativas																	
Aptidão Física	Aptidão aeróbia																
	Aptidão muscular - força																
	Aptidão muscular - flexibilidade																
	Velocidade																
	Capacidades coordenativas																
Conhecimentos																	

Assesmbleia de turma

Tabela 23 – Planejamento anual para a turma 10.º – 2.ª Etapa Aprendizagem e Desenvolvimento

2ª ETAPA - APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO																					
Unidade de Ensino		1.ª Unidade de Ensino								2.ª Unidade de Ensino											
Semana		Semana 9		Semana 10		Semana 11		Semana 12		Semana 13		Semana 14		Semana 15		Semana 16		Semana 17		Semana 18	
Espaço		CS2	CS2	CS2	CS2	GIN	GIN	GIN	GIN	C4	C4	C4	C4	CS1	CS1	CS1	CS1	PAV	PAV	PAV	PAV
Data		10/nov	12/nov	17/nov	19/nov	24/nov	26/nov	01/dez	03/dez	08/dez	10/dez	15/dez	17/dez	05/jan	07/jan	12/jan	14/jan	19/jan	21/jan	26/jan	28/jan
Dia da semana		3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ªFeira	5ª Feira	3ªFeira	5ª Feira	3ªFeira	5ª Feira	3ªFeira	5ª Feira
ÁREAS	Matérias																				
JDC	Futebol																				
	Voleibol																				
	Basquetebol																				
	Andebol																				
Ginástica	Ginástica Solo																				
	Ginástica de Aparelhos																				
Atletismo	Velocidade																				
	Estafetas																				
	Barreiras																				
	Comprimento																				
	Altura																				
ARE	Peso																				
	Dança Social																				
AEN	Dança Aeróbica																				
	Orientação																				
Raquetas	Badminton																				
	Tênis																				
Alternativas	Patinagem																				
Aptidão Física	Aptidão aeróbia																				
	Aptidãomuscular - força																				
	Aptidãomuscular - flexibilidade																				
	Velocidade																				
	Capacidades coordenativas																				
Conhecimentos																					

Tabela 24 – Planejamento anual para a turma 10.º – 3.ª Etapa Desenvolvimento e Consolidação

3ª ETAPA - Desenvolvimento e Consolidação															
Unidade de Ensino		3.ª Unidade de Ensino							4.ª Unidade de Ensino						
Semana		Semana 19		Semana 20		Semana 21		Semana 22		Semana 23		Semana 24		Semana 25	
Espaço		PST	PST	PST	PST	CS2	CS2	CS2	CS2	GIN	GIN	GIN	GIN	C4	C4
Data		09/fev	11/fev	16/fev	18/fev	23/fev	25/fev	02/mar	04/mar	09/mar	11/mar	16/mar	18/mar	23/mar	25/mar
Dia da semana		3ªFeira	3ª Feira	3ª Feira	3ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira
ÁREAS	Matérias														
JDC	Futebol														
	Voleibol														
	Basquetebol														
	Andebol														
Ginástica	Ginástica de Solo														
	Ginástica de Aparelhos														
Atletismo	Velocidade														
	Estafetas														
	Barreiras														
	Comprimento														
	Altura														
ARE	Peso														
	Dança Social														
AEN	Outras (escolha)														
	Orientação														
Raquetas	Badminton														
	Tênis														
Alternativas	Patinagem														
Aptidão Física	Aptidão aeróbia														
	Aptidão muscular - força														
	Aptidão muscular - flexibilidade														
	Velocidade														
	Capacidades coordenativas														
Conhecimentos															

Carnaval

Tabela 25 – Planejamento anual para a turma 10.º – 4.ª Etapa Consolidação e Revisão

4ª ETAPA - Consolidação e Revisão																						
Unidade de Ensino		5.ª Unidade de Ensino						6.ª Unidade de Ensino						7.ª Unidade de Ensino								
Semana	Semana 26		Semana 27		Semana 28		Semana 29		Semana 30		Semana 31		Semana 32		Semana 33		Semana 34		Semana 35		Semana 36	
Espaço	C4	C4	CS1	CS1	CS1	CS1	PAV	PAV	PAV	PAV	PST	PTS	PTS	PST	CS2	CS2	CS2	CS2	GIN	GIN	GIN	
Data	06/abr	08/abr	13/abr	15/abr	20/abr	22/abr	27/abr	29/abr	04/mai	06/mai	11/mai	13/mai	18/mai	20/mai	25/mai	27/abr	01/jun	03/jun	08/jun	10/jun	15/jun	
Dia da semana	3ª Feira	5ªFeira	3ªFeira	3ª Feira	3ª Feira	3ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	5ªFeira	3ª Feira	
ÁREAS	Matérias																					
JDC	Futebol																					
	Voleibol																					
	Basquetebol																					
	Andebol																					
Ginástica	Ginástica de Solo																					
	Ginástica de Aparelhos																					
Atletismo	Velocidade																					
	Estafetas																					
	Barreiras																					
	Comprimento																					
	Altura																					
ARE	Peso																					
	Dança Social																					
AEN	Outras (escolha)																					
	Orientação																					
Raquetas	Badminton																					
	Tênis																					
Alternativas	Patinagem																					
Aptidão Física	Aptidão aeróbia																					
	Aptidão muscular - força																					
	Aptidão muscular - flexibilidade																					
	Velocidade																					
Conhecimentos	Capacidades coordenativas																					

Objetivos específicos por Área e por Matéria

Área das Atividades Físicas

De seguida estão apresentados os objetivos específicos para cada matéria que será lecionada durante o ano letivo. Os alunos encontram-se divididos por grupos de nível nas matérias que foram alvo de avaliação inicial.

De acordo com os objetivos definidos para cada grupo de alunos da turma, para cada matéria da área das Atividades Físicas, durante o ano letivo serão realizados nas aulas exercícios e tarefas que permitam o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos nas matérias lecionadas e que permitam aos alunos alcançar os objetivos propostos. É importante referir que, ao longo do ano letivo e consoante o ritmo de aprendizagem dos alunos, no decorrer do processo ensino-aprendizagem, os objetivos específicos definidos para cada aluno da turma podem variar.

Jogos Desportivos Coletivos

Futebol

Tabela 26 - Objetivos específicos para a matéria de Futebol

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Alunos		
Objetivos Específicos	<p>Em situação de exercício com superioridade numérica (2x1 ou 3x1):</p> <p>No ataque, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Com posse de bola, passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição;▪ Sem posse de bola, desmarca-se para receber a bola; <p>Na defesa individual, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Assume atitude defensiva (enquadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola).	<p>Em situação de exercício com superioridade numérica (4x2):</p> <p>No ataque, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Recebe a bola, controlando-a, simula ou finta para se libertar a marcação sem contacto;▪ Sem posse de bola, desmarca-se com fintas em direção da baliza ou em apoio;▪ Sem posse de bola, aclara o espaço de penetração do jogador com bola ou em desmarcação. <p>Na defesa individual, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Logo que perde a posse de bola marca o seu atacante direto; (enquadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola).

Voleibol

Tabela 27 - Objetivos específicos para a matéria de Voleibol

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Alunos		
Objetivos Específicos	<p>Em situação de exercício 1x1 ou Jogo 2x2 com rede a 2 m de altura, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Serve por baixo; ▪ Recebe a bola, em manchete com bola afável ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola; ▪ Joga com os companheiros com bola afável efetuando com oportunidade toques com as duas mãos por cima ou manchete e mantendo a bola jogável (respeito pelas zonas de responsabilidade e reforço da comunicação para garantir a distância). 	<p>Em situação de jogo 4x4 com rede a 2,10m de altura, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Serve por baixo ou por cima ▪ Recebe o serviço, envia a um companheiro de modo a este dar continuidade às ações ofensivas (2º toque) ▪ Finaliza em passe colocado ou remate em apoio (sem oposição em bloco)

Andebol

Tabela 28 - Objetivos específicos para a matéria de Andebol

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Alunos		
Objetivos Específicos	<p>Em situação de exercício com superioridade numérica (2x1):</p> <p>No ataque, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Com posse de bola: <ul style="list-style-type: none"> - Controla a bola e progride em drible para finalizar; - Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição; - Finaliza em remate em salto. ▪ Sem posse de bola, desmarca-se oferecendo linhas de passe <p>Na defesa individual, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Assume atitude defensiva passiva (enquadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola) 	<p>Em situação de exercício com superioridade numérica (3x2):</p> <p>No ataque, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Com posse de bola, realiza situações de 1x1; ▪ Sem posse de bola: <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço; - Utiliza fintas e mudanças de direção. <p>Na defesa individual, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Defende individualmente com ajudas (enquadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola).

Basquetebol

Tabela 29 - Objetivos específicos para a matéria de Basquetebol

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Alunos		
Objetivos Específicos	<p>Em situação de exercício com superioridade numérica (2x1): No ataque, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Com posse de bola: <ul style="list-style-type: none"> - Lança quando tem oportunidade - Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição - Dribla para progredir em direção ao cesto ▪ Sem posse de bola, desmarca-se para receber (cria linhas de passe) <p>Na defesa individual, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Assume atitude defensiva marcando o adversário direto (enquadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola) 	<p>Em situação de exercício com superioridade numérica (3x2): No ataque, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Com posse de bola: <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe; - Progride em drible utilizando fintas e mudanças de direção para finalizar ou passar; - Passa se tem um companheiro em posição mais ofensiva e desmarca-se de seguida; - Lança utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa. ▪ Sem posse de bola: <ul style="list-style-type: none"> - Aclara; - Participa na recuperação de bola. <p>Na defesa individual, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Assume atitude defensiva marcando o adversário direto (enquadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola); - Participa na recuperação de bola

Corfebol

Tabela 30 – Objetivos específicos para a matéria de Corfebol

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Objetivos Específicos	<p>Em situação de jogo 8x8: No ataque, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Com posse de bola, enquadra-se ofensivamente opta pela ação mais oportuna: passa ou lança ▪ Sem posse de bola, desmarca-se para receber (cria linhas de passe) <p>Na defesa individual, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Marca o opositor direto (enquadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola) 	<p>Em situação de jogo 8x8: No ataque, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Com posse de bola, passa e corta na direção do cesto ▪ Sem posse de bola, cria linhas de apoio ao jogador com bola. <p>Na defesa individual, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ajusta a sua distância ao opositor direto; ▪ Participa na recuperação de bola.

Ginástica

Ginástica de Solo

Tabela 31 - Objetivos específicos para a matéria de Ginástica de Solo

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Alunos		
Objetivos Específicos	<p>O aluno realiza com correção técnica, os elementos gímnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rolamento à frente engrupado; ▪ Rolamento atrás engrupado; ▪ Rolamento atrás com os MI afastados; ▪ Subida para apoio facial invertido no espaldar, terminando com rolamento à frente; ▪ Ponte ou outro elemento de flexibilidade; ▪ Roda. 	<p>O aluno realiza uma sequência de habilidades com fluidez e harmonia, e com elementos de ligação, realizando com correção técnica os elementos gímnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rolamento à frente com os MI afastados; ▪ Cambalhota Saltada; ▪ Roda; ▪ Apoio facial invertido com rolamento à frente; ▪ Rodada; ▪ Rolamento atrás para apoio facial invertido; ▪ Avião.

Ginástica de Aparelhos

Tabela 32 - Objetivos específicos para a matéria de Ginástica de Aparelhos

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Objetivos Específicos	<p>O aluno realiza com correção técnica, os elementos gímnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No boque ou no plinto: <ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo; - Salto entre mãos; - Cambalhota à frente. ▪ No minitrampolim: <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão; - Salto engrupado; - ½ pirueta. ▪ Trave baixa: <ul style="list-style-type: none"> - Marcha à frente e atrás; - ½ volta em apoio nas pontas dos pés; - Salto a pés juntos. 	<p>O aluno realiza com correção técnica, os elementos gímnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No boque ou no plinto transversal: <ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo. ▪ No boque ou no plinto longitudinal: <ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo; - Salto entre mãos. ▪ No minitrampolim: <ul style="list-style-type: none"> - 1 pirueta vertical; - Carpa de pernas afastadas e/ou unidas; - ¾ de mortal à frente ▪ Trave alta: <ul style="list-style-type: none"> - Entrada a um pé; - ½ volta com balanço de uma perna; - Avião; - Salto a pés juntos; - Saída em extensão com ½ pirueta

Desportos de Raquetas

Badminton

Tabela 33 - Objetivos específicos para a matéria de Badminton

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Alunos		
Objetivos Específicos	<p>Em situação de jogo 1x1, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Serviço colocando o volante na zona válida; ▪ <i>Clear</i>: volante descreve uma trajetória alta e comprida; ▪ <i>Lob</i>: volante batido por baixo, com trajetória alta e comprida. 	<p>Em situação de jogo 1x1, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Serviço longo e curto que provoca desloca/o; ▪ <i>Clear</i>: volante descreve uma trajetória alta e comprida ▪ <i>Amorti</i>: controla a força do batimento e coloca o volante junto à rede ▪ <i>Lob</i>: volante batido por baixo, com trajetória alta e comprida ▪ <i>Drive</i>: cabeça da raquete paralela à rede e trajetória tensa

Ténis

Tabela 34 - Objetivos específicos para a matéria de Ténis

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Alunos		
Objetivos Específicos	<p>Em situação de jogo 1x1, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coloca-se na posição de atenção; ▪ Contacta a bola à frente do corpo; ▪ Mantem a bola em jogo pelo menos 5 vezes; ▪ Situação 1x1 controla a bola a uma distância de 6 m. 	<p>Em situação de jogo 1x1, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Serve por cima tocando a bola no ponto mais alto com o braço em extensão; ▪ Posiciona-se para bater de esquerda ou de direita de acordo com a trajetória da bola; ▪ Realiza o <i>backswing</i> da raquete, seguido do <i>forwardswing</i>; ▪ Após cada batimento recupera o enquadramento.

Atletismo

Corrida de Barreiras

Tabela 35 - Objetivos específicos para a matéria de Corrida de Barreiras

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Alunos		
Objetivos Específicos	<p>Em situação corrida de barreiras, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Transpõe a barreira; ▪ Realiza 3 passos entra as barreiras; ▪ Não perde velocidade entre barreiras. 	<p>Em situação corrida de barreiras, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coloca a perna ataque em extensão; ▪ Coloca a perna esquiva com coxa paralela ao solo;

Corrida de Estafetas

Tabela 36 - Objetivos específicos para a matéria de Corrida de Estafetas

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Objetivos Específicos	<p>Em situação corrida de estafetas, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Na transmissão entrega o testemunho sem desacelerar; ▪ Na receção, recebe em movimento. 	<p>Em situação corrida de estafetas, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Na transmissão entrega o testemunho na zona de transmissão; ▪ Na receção, recebe em aceleração.

Lançamento do Peso

Tabela 37 - Objetivos específicos para a matéria de Lançamento do Peso

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Objetivos Específicos	<p>O aluno realiza o lançamento do peso:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Com a pega correta, lança o peso de lado; ▪ Empurra o peso para a frente e para cima com a extensão total das pernas e braço de lançamento; ▪ Mantém o cotovelo afastado do tronco. 	<p>O aluno realiza o lançamento do peso:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Com a pega correta, lança o peso de lado; ▪ Empurra o peso para a frente e para cima com a extensão total das pernas e braço de lançamento; ▪ Mantém o cotovelo afastado do tronco.

Salto em Comprimento

Tabela 38 - Objetivos específicos para a matéria de Salto em Comprimento

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Objetivos Específicos	<p>O aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida de balanço sem desaceleração nítida; ▪ Impulsão a um pé antes da tábua de chamada. 	<p>O aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida de balanço com aumento progressivo da velocidade de corrida; ▪ Impulsão realizada para a frente e para cima antes da tábua de chamada; ▪ Receção a pés juntos.

Atividades Rítmicas e Expressivas

Dança Aeróbica

Tabela 39 - Objetivos específicos para a matéria de Dança Aeróbica

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Objetivos Específicos	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação ativamente, apresentar sugestões de aperfeiçoamento e considerar as propostas que lhe são dadas; ▪ Acompanhar o professor no estilo livre de acordo com unidades musicais de 32 tempos; ▪ Percorrer todas as direções e sentidos, no ritmo; ▪ Combinar os seguintes passos básicos: Marcha, corrida, passo e toca, elevação do joelho, passo cruzado (<i>grapevine</i>) e passo em V ▪ Preparar e apresentar em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica respeitando o princípio da perna pronta, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia. 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Integrar sem dificuldade os elementos de variação que acrescentem intensidade/ complexidade à coreografia: variações de ritmo, braços aumento do número de passos, mudanças de direção e sentido. ▪ Realizar os seguintes passos para além dos já aprendidos: Balanços, Agachamento, Mambo, Twist, <i>Chassé</i>, Chuto e Tesouras ▪ Preparar e apresentar com expressividade, na turma, uma coreografia de acordo com a música escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, integrando os passos e as combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.

Atividades de Exploração da Natureza

Orientação

Tabela 40 - Objetivos específicos para a matéria de Orientação

Nível de Prognóstico das aprendizagens	Introdutório	Elementar
Objetivos Específicos	O aluno: <ul style="list-style-type: none">▪ Identifica a simbologia básica;▪ Orienta o mapa segundo pontos cardeais ou outros pontos de referência;▪ Identifica a sua localização no mapa.	O aluno: <ul style="list-style-type: none">▪ Escolhe o caminho mais curto e mais rápido de acordo com as exigências de todo o percurso;▪ Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.

Área da Aptidão Física

De seguida estão apresentados os objetivos específicos para os alunos da turma para as componentes da aptidão física que serão trabalhadas durante o ano letivo. Os prognósticos apresentados estão construídos com base nas observações realizadas nas aulas integradas no período de avaliação inicial e nos resultados dos testes de aptidão física da bateria de testes do FITescola. Ao longo do ano e consoante o ritmo de desenvolvimento da aptidão física dos alunos, os objetivos específicos definidos para cada aluno da turma podem ser modificados.

Tendo em conta os objetivos definidos para cada aluno da turma, para cada componente da área das Aptidão Física, durante o ano letivo serão realizados nas aulas exercícios e tarefas que possibilitem o desenvolvimento destas competências, permitindo aos alunos alcançar os objetivos propostos.

Capacidades coordenativas

As capacidades coordenativas serão trabalhadas por todos os alunos da turma nas várias tarefas da aula e, de forma mais orientada, nos exercícios e tarefas de aquecimento, onde serão propostos exercícios de aprendizagem e desenvolvimento das competências de coordenação motora dos membros superiores e inferiores. Serão também propostos trabalhos de casa com exercícios e tarefas que exijam coordenação motora, para que os alunos, de forma autónoma, treinem esta componente da aptidão física.

Aptidão Aeróbia

Tabela 41 - Objetivos específicos para o teste do Vaivém

Prognóstico	Entrar na Zona Saudável (ZS) do teste Vaivém	Aumentar o n.º de percursos dentro da ZS do teste Vaivém	Entrar no Perfil Atlético (PA) do teste Vaivém	Aumentar o n.º de percursos dentro do PA do teste Vaivém
Alunos	██████	██████	██████	██████
	██████	██████	██████	██████
	██████	██████	██████	
	██████	██████	██████	
	██████	██████	██████	
	██████	██████		
	██████			
	██████			
	██████			
	██████			
	██████			
	██████			

O prognóstico definido para um aluno da turma no âmbito da aptidão aeróbia, foi definido tendo por base a observação e avaliação do seu desempenho em aula, aquando da realização de corrida de resistência no aquecimento das aulas.

Força dos membros superiores

Tabela 43 - Objetivos específicos para o teste das Flexões de braços

Prognóstico	Entrar na Zona Saudável (ZS) do teste de Flexões de braços	Aumentar o número de repetições dentro da ZS do teste de Flexões de braços	Entrar no Perfil Atlético (PA) do teste de Flexões de braços	Aumentar o número de repetições dentro do PA teste de Flexões de braços
Alunos	██████	██████	██████	██████
	██████	██████	██████	██████
	██████	██████	██████	██████
	██████	██████	██████	
		██████	██████	
		██████		
		██████		
		██████		
		██████		
		██████		

Dois alunos da turma, por terem indicação médica que desaconselha a realização de flexões de braços, não terão objetivos definidos para este teste de aptidão física.

Força dos membros inferiores

Tabela 44 - Objetivos específicos para o teste de Impulsão horizontal

Prognóstico	Entrar na Zona Saudável (ZS) do teste de Impulsão horizontal	Aumentar o comprimento do salto dentro da ZS do teste de Impulsão horizontal	Entrar no Perfil Atlético (PA) do teste de Impulsão horizontal	Aumentar o comprimento do salto dentro do PA teste de Impulsão horizontal
Alunos	<div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px;"></div>	<div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px;"></div>	<div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div>	<div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 15px;"></div>

Velocidade

Tabela 45 - Objetivos específicos para o teste de Velocidade de 40 metros

Prognóstico	Entrar na Zona Saudável (ZS) do teste de Velocidade de 40 m	Entrar no Perfil Atlético (PA) do teste de Velocidade de 40 m
Alunos	██████	██████
	██████	██████
	██████	████████
	██████	████████
	██████	████████
	██████	████████
	████████	████████
	████████	████████
	████████	████████
	████████	████████
	████████	████████
	████████	████████
	████████	████████
	████████	████████

Pelo facto de dois alunos não terem sido avaliados inicialmente no teste de Velocidade de 40 metros, o prognóstico para esta componente de aptidão física foi realizado com base na observação dos desempenhos destes alunos na corrida de velocidade em aula, no contexto de exercício de aquecimento.

Flexibilidade dos membros inferiores

Tabela 46 - Objetivos específicos para o teste de flexibilidade de membros inferiores

Prognóstico	Entrar na Zona Saudável (ZS) do teste de flexibilidade dos MI	Entrar no Perfil Atlético (PA) do teste de flexibilidade dos MI	Aumentar o alcance dentro do PA do teste de flexibilidade dos MI
Alunos	██████████	██████████	██████████
	██████████	██████████	██████████
	██████████	██████████	██████████
	██████████	██████████	██████████
	██████████	██████████	██████████
	██████████	██████████	██████████
	██████████	██████████	██████████
	██████████	██████████	██████████
	██████████		██████████

Flexibilidade dos membros superiores

Relativamente à flexibilidade de membros superiores, todos os alunos da turma se encontram na Zona Saudável para os dois braços, à exceção de um aluno que se encontra fora da zona saudável para o membro superior esquerdo. Desta forma, para todos os alunos da turma, com exceção deste aluno, o objetivo será manter-se na zona saudável de flexibilidade de membros superiores. Para este aluno, o objetivo será manter-se na zona saudável de flexibilidade de membros superiores para o membro superior direito e entrar na zona saudável de flexibilidade de membros superiores para o membro superior esquerdo.

Área dos Conhecimentos

Relativamente à área dos conhecimentos e de acordo com os temas definidos no documento *Plano Curricular Plurianual – Disciplina de Educação Física* todos os alunos da turma, até ao final do ano letivo, devem ser capazes de conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, conhecer a dimensão social e cultural da atividade física e reconhecer a importância e realizar procedimentos de prestação de socorro a uma vítima - Suporte Básico de Vida. Na Tabela 47 estão descritos de forma mais detalhada os objetivos para esta área da disciplina.

Tabela 47 - Objetivos específicos para área dos Conhecimentos

Conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras	Conhecer a dimensão social e cultural da Atividade Física	Reconhecer a importância e realizar procedimentos de prestação de socorro a uma vítima - Suporte básico de vida
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Princípios biológicos do treino desportivo: sobrecarga, especificidade, reversibilidade. ▪ Princípios metodológicos do treino desportivo: unidade/totalidade, relação ótima entre exercício e repouso, continuidade, progressão e individualização. ▪ Relação com o princípio de autorrenovação da matéria viva: relação entre doseamento da intensidade e duração do esforço 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enquadramento sociocultural: A relevância das atividades físicas na vida das populações na dimensão da saúde (Mente sã em corpo sã) e dimensão cultural (razões de identificação com o grupo, de reconhecimento, de ascensão social, de exaltação local, regional ou nacional). ▪ Enquadramento institucional: O Fenómeno das atividades físicas, nas dimensões desportivas, de lazer e educacional, e as estruturas que enquadram o seu desenvolvimento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); ▪ Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; □ realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reactividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; ▪ Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; ▪ Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida, de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo <i>European Resuscitation Council (ERC)</i>; ▪ Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de <i>Heimlich</i>).

Competências do Perfil do Aluno

As competências do Perfil do Aluno são transversais às três áreas da disciplina de Educação Física e constituem-se por:

- Linguagens e textos;
- Informação e comunicação;
- Raciocínio e resolução de problemas;
- Pensamento crítico e pensamento criativo;
- Relacionamento interpessoal;
- Desenvolvimento pessoal e autonomia;
- Bem-estar, saúde e ambiente;
- Sensibilidade estética e artística;
- Saber científico, técnico e tecnológico;
- Consciência e domínio do corpo.

Ao longo do ano letivo todas as competências serão desenvolvidas no âmbito das aulas de Educação física. Com base nas informações recolhidas na avaliação inicial, considero ser necessário prioritário desenvolver com a turma as competências de linguagem e textos, informação e comunicação, pensamento crítico e criativo, relacionamento interpessoal, desenvolvimento pessoal e autonomia e consciência e domínio do corpo. relativamente às três primeiras competências, irei nas aulas promover a leitura de textos e o questionamento dos alunos acerca de várias temáticas relacionadas com a disciplina, tendo como objetivo desenvolver a capacidade de reflexão crítica sobre os assuntos e a capacidade de comunicar a sua opinião/ponto de vista sobre determinado tema.

A organização das aulas em grupos de trabalho e a definição de tarefas que exigem a cooperação e interajuda entre os alunos serão estratégias utilizadas para o desenvolvimento da competência de Relacionamento Interpessoal.

A competência de desenvolvimento pessoal e autonomia, será trabalhada de forma gradual e ao longo do ano letivo através da promoção da responsabilidade e autonomia dos alunos na realização de tarefas durante as aulas, como por exemplo, arrumação e montagem do material, ajuda aos colegas com mais dificuldades, constituindo-se como agentes de ensino, condução de pequenas partes da aula, avaliação dos desempenhos dos colegas (heteroavaliação) e posterior fornecimento de *feedback*.

Quanto à competência de consciência e domínio do corpo, esta irá ser desenvolvida através da lecionação dos conteúdos das três áreas da disciplina, sendo que a aprendizagem e desenvolvimento dos alunos nas matérias da área das atividades físicas

e nas capacidades físicas da área da aptidão física serão potenciadores do domínio do corpo e, em conjunto com os temas da área dos conhecimentos, potenciadores da consciência do corpo.

Estratégias e metodologias de ensino

Para que exista uma intervenção pedagógica de qualidade existem estratégias e metodologias que devem ser definidas nas dimensões da aula, dimensão de instrução, organização, clima e disciplina, e que devem orientar o processo de ensino-aprendizagem desenvolvido com a turma durante o ano letivo.

Relativamente à dimensão instrução, as estratégias e metodologias definidas para utilizar ao longo do ano letivo na lecionação das aulas definem-se por:

- No início de todas as aulas realizar uma instrução inicial focada na apresentação da estrutura, regras de segurança, dinâmicas de organização e objetivos da aula;

- Na instrução para o aquecimento e para a parte principal da aula apresentar os grupos de trabalho da aula e exercícios que vão ser realizados, acompanhados dos objetivos e das componentes críticas utilizando, sempre que seja necessário e pertinente, a demonstração;

- Na parte final das aulas realizar um balanço/reflexão final da aula sobre o que foi aprendido, dificuldades sentidas e o grau de consecução dos objetivos propostos para a aula e projeção do trabalho que será realizado na aula seguinte;

- Em todos os momentos de instrução utilizar uma linguagem clara e breve, de forma a reduzir o tempo de instrução e utilizar o questionamento dos alunos para averiguar a sua compreensão sobre as tarefas propostas e seus objetivos;

- No decorrer das atividades da aula fornecer *feedback* pedagógico de qualidade aos alunos, de forma a que exista melhoria das aprendizagens e níveis elevados de empenhamento e motivação na realização das tarefas, garantindo o fecho do ciclo do *feedback*:

- *Feedback* pedagógico de grupo ou turma quando observar que um grande número de alunos de uma estação de trabalho ou da turma está a cometer o mesmo erro;

- *Feedback* individual o maior número de vezes possível para ajudar os alunos a melhorar os seus desempenhos e para demonstrar que estou atenta às suas prestações;

- *Feedback* prescritivo e descritivo sempre que os alunos possuam pouco conhecimento acerca das matérias;

- *Feedback* interrogativo de forma a promover a reflexão e autoavaliação por parte dos alunos sobre os seus desempenhos;

- *Feedback* à distância de forma a controlar a turma e a mostrar aos alunos que estou sempre atenta aos seus comportamentos e desempenhos, mesmo quando me encontro afastada deles.

Quanto às estratégias e metodologias relativas à dimensão organização para utilizar ao longo do ano letivo na leção das aulas:

- As aulas serão organizadas em três partes principais: parte inicial, parte fundamental e parte final;

- Os alunos terão sempre uma tolerância de cinco minutos após o início da aula, coincidente com o momento do segundo toque, para chegar à aula sem ter falta de pontualidade;

- Na parte inicial e final da aula, durante a instrução, os alunos estão organizados nas bancadas em formação de xadrez. Nos espaços em que não existe bancada, os alunos estão sentados no chão ou de pé em formação de xadrez;

- A organização dos alunos nas várias partes da aula poderá variar de acordo com os objetivos da mesma e das tarefas propostas, sendo que os alunos podem estar organizados em grupos de trabalho heterogêneos ou homogêneos, distribuídos pelo espaço de aula, ou poderão ser realizadas tarefas com todos os alunos da turma em simultâneo;

- Antes do início da aula, o material é montado por mim e, em algumas aulas, com a ajuda de alguns alunos que chegam ao espaço de aula mais cedo;

- A montagem e arrumação de material necessário realizar durante o período da aula é realizado pelos alunos, com a minha instrução e supervisão;

- No final da aula, os alunos são responsáveis pela arrumação do material no carrinho e pela arrumação na arrecadação, sendo que acompanharei sempre os alunos na realização desta tarefa;

- Em todas as aulas, a organização deve garantir que exista o maior tempo possível de prática motora, com poucos tempos de espera em filas, transições rápidas e instrução clara e breve, de forma a aumentar o tempo potencial de aprendizagem;

- Os alunos devem pedir autorização para ir beber água, de forma alternada e em momentos de prática da parte principal da aula, de forma a evitar aglomerados junto às mochilas ou bebedouro e de forma a evitar paragens da aula;

- Relativamente ao posicionamento em aula, deverei movimentar-me “por fora” da aula, de forma a ter sempre o maior número possível de alunos no campo de visão.

Relativamente à dimensão clima relacional, as estratégias e metodologias definidas para utilizar ao longo do ano letivo na leção das aulas definem-se por:

- Criar um clima de aula positivo potenciador das aprendizagens, onde exista aceitação do erro e trabalho de entreatajuda entre os alunos e entre os alunos e o professor;
- Demonstrar interesse pelos alunos, os seus problemas, os seus desempenhos e as suas conquistas;
- Promoção de uma boa relação, baseada na confiança mútua, entre os alunos e entre os alunos e o professor.

Quanto à dimensão disciplina é importante referir que existem regras de conduta que foram definidas logo nas primeiras aulas, durante o período de avaliação inicial, e que deverão ser cumpridas até ao final do ano letivo. Além destas regras, como forma de reduzir os comportamentos de indisciplina, serão utilizadas técnicas de remediação de comportamentos inapropriados dos alunos, baseadas no diálogo e reflexão com os alunos sobre a importância de manter um comportamento adequado em aula e serão utilizadas técnicas de controlo positivas, ou seja, que valorizem os alunos com comportamentos adequados.

Estilos de Ensino

Para que exista a desenvolvimento das aprendizagens dos alunos da turma, na lecionação das aulas serão utilizados vários estilos de ensino, tendo como base os objetivos definidos para essa aula.

Dentro dos estilos de ensino convergentes, ao longo de todo o ano, o estilo de ensino Autoavaliação será promovido junto dos alunos através: da utilização do Caderno do Aluno, uma ferramenta onde cada aluno realiza uma autoapreciação do seu próprio desempenho nas várias matérias e regista nas grelhas de avaliação aquilo que percebe dos seus desempenhos; da utilização de tecnologias digitais em aula, mais especificamente da utilização da filmagem dos desempenhos dos alunos em algumas tarefas da aula, e posterior visualização desses desempenhos acompanhada de reflexão sobre os erros de execução e formas de melhorar. Este estilo de ensino tem o objetivo de promover a autorregulação das aprendizagens e aceitação das dificuldades, sendo que, ao longo do ano letivo, se pretende que os alunos aumentem a consciência sobre o seu nível de desempenhos nas várias matérias e tenham maior independência relativamente a fontes externas de *feedback*. As competências do perfil do aluno de desenvolvimento pessoal e autonomia e de consciência e domínio do corpo também serão desenvolvidas através da utilização deste estilo de ensino em aula.

O estilo de ensino comando será utilizado principalmente nas tarefas de aquecimento e alongamentos, nas primeiras etapas do processo de ensino-aprendizagem,

tendo o objetivo de maior controlo da turma, de forma a que os alunos realizem as tarefas como uma resposta imediata a um estímulo fornecido pelo Professor e com uma prestação sincronizada. Ao longo do ano letivo, e com o aumento dos conhecimentos, responsabilidade e autonomia dos alunos, irei promover a condução da tarefa de alongamentos a alunos da turma, tornando-se estes agentes de ensino e irei promover o estilo de ensino tarefa, onde os alunos terão autonomia na realização dos exercícios de *alongamentos*, enquanto eu, professora, realizo outras tarefas como fornecimento de *feedback* sobre os desempenhos, balanço da aula, projeção para a aula seguinte ou converso com os alunos sobre outro tipo de assuntos relevantes e pertinentes à aula de Educação Física.

Além de ser utilizado na tarefa de alongamentos, o estilo de ensino por tarefa será também utilizado nos exercícios de aquecimento e da parte principal da aula, de forma a que eu, Professora, esteja mais “liberta” para fornecer acompanhamento aos alunos na forma de *feedback* pedagógico e com o objetivo de que exista rigor no desempenho dos alunos e repetição de gestos técnicos ou táticos necessários aprender. Neste estilo de ensino os alunos assumem algumas decisões, como o ritmo de execução e a postura, sendo que permite promover uma maior autonomia dos alunos, definida como prioridade das competências do perfil do aluno a desenvolver com a turma.

O estilo de ensino recíproco será utilizado nas aulas através da formação de grupos heterogéneos e através do incentivo às relações de cooperação e interajuda entre os alunos da turma. Pretende-se que os alunos possuam maior domínio dos aspetos críticos das matérias e sejam capazes de observar e avaliar os colegas, sendo capazes de fornecer ajuda imediata aos colegas. Este estilo de ensino também será promotor do desenvolvimento da competência de relação interpessoal definida nas competências do perfil do aluno.

Ainda no espectro dos estilos de ensino convergentes, mais próximo da barreira da descoberta, o estilo de ensino inclusivo será promovido em aula, através da criação de variantes de dificuldade e de facilidade consoante as necessidades de desenvolvimento dos alunos. O objetivo da utilização e promoção deste estilo de ensino nas aulas é a possibilidade de diferenciação do ensino, promoção da inclusão de todos os alunos e promoção da consciência das capacidades reais individuais, objetivo concordante com a competência do perfil do aluno de consciência e domínio do corpo.

Relativamente aos estilos de ensino divergentes, o estilo de ensino descoberta guiada será utilizado através do questionamento dos alunos sobre ações técnicas e táticas mais corretas e adequadas a realizar, com o objetivo de promover a capacidade de

raciocínio, promover a autodescoberta e, associada a ela, a consciência de que se é capaz de descobrir uma solução num determinado assunto (matéria).

O estilo de ensino descoberta divergente será utilizado nas aulas nos momentos de questionamento e nas tarefas da aula onde se pretenda que o aluno encontre soluções de forma autónoma e criativa, através da promoção de capacidade de raciocínio e autocondução das aprendizagens. Será promovido também o autoconceito, através da perceção de que são capazes de ir além das respostas convencionais (Martins, Costa, & Onofre, 2020). A cada aula, um aluno será responsável por lecionar a tarefa de alongamentos aos restantes colegas da turma, sendo que este terá de encontrar soluções de exercícios de alongamento que permitam alongar os grupos musculares trabalhados em aula. Neste contexto, será promovido o autoconceito do aluno, através da perceção de que é capaz de ir além das respostas convencionais. A utilização destes estilos de ensino divergentes serão também promotores do desenvolvimento da competência de pensamento crítico e pensamento criativo do perfil do aluno.

Avaliação

Avaliação formativa

A avaliação formativa dos alunos da turma será realizada ao longo de todo o ano letivo através dos seguintes procedimentos:

- Preenchimento por parte dos alunos do Caderno do Aluno, onde constam as grelhas de observação e avaliação dos alunos nas matérias lecionadas nas aulas;
- Balanço, no final das aulas, sobre o nível de alcance dos objetivos propostos;
- Preenchimento de fichas critério durante as aulas, tanto em regime de autoavaliação como heteroavaliação;
- Preenchimento por parte dos alunos da ficha de autoavaliação no final de cada semestre;
- Comunicação aos alunos dos níveis de desempenho nas matérias e objetivos que ainda faltam cumprir e que devem ser trabalhados em aula, através do preenchimento do Caderno do Aluno na parte dedicada ao Professor;
- Comunicação aos alunos e Encarregados de Educação acerca das avaliações intercalares da disciplina;
- Comunicação aos alunos sobre os resultados dos testes de aptidão física, tanto em aula, como através do fornecimento da *password* e *username* de acesso à plataforma FitEscola.

Avaliação sumativa

A avaliação sumativa dos alunos da turma será realizada no final dos dois semestres, com o objetivo de fornecer uma certificação das aprendizagens, traduzida numa classificação de zero a vinte. Os alunos serão avaliados nas três áreas de extensão da Educação Física e nas competências do perfil do aluno.

Na área das Atividades Físicas, os alunos serão avaliados de acordo com os seus níveis de desempenho demonstrados na realização das tarefas da aula, sendo atribuída, a cada aluno, por matéria, o nível Introdutório, Elementar ou Avançado. Das várias matérias lecionadas e avaliadas, para a classificação do desempenho dos alunos nesta área, são contabilizados dois jogos desportivos coletivos, uma ginástica, uma dança e duas outras. Na área da Aptidão Física, os alunos serão avaliados de acordo com os resultados nos testes da bateria de testes do FITescola e serão contabilizados um teste de resistência (vaivém), um teste de força (abdominais, flexões de braços ou impulsão horizontal) e um teste de flexibilidade (flexibilidade de membros superiores ou de membros inferiores). Na área dos Conhecimentos, os alunos serão avaliados através da realização de trabalhos de grupo, de forma a averiguar o grau de compreensão dos temas abordados em aula. Relativamente às competências do perfil do aluno, estas são avaliadas através da observação dos comportamentos e atitudes dos alunos no decorrer das aulas. Estas competências têm de ser cumpridas caso a classificação do aluno seja de excelência, ou seja, se encontre no intervalo entre os 18 e os 20 valores.

Conclusão

A construção do Plano Anual de Turma para a turma 10.º constituiu-se como uma mais valia porque permitiu fazer uma reflexão sobre: a turma e as suas características pessoais e interpessoais; sobre as matérias a lecionar durante o ano letivo, de acordo com os resultados da avaliação inicial e tendo em conta os recursos temporais, materiais e espaciais disponíveis; os objetivos específicos a alcançar ao longo do ano letivo para as três áreas de extensão da Educação Física; estratégias, metodologias, estilos de ensino a utilizar nas aulas e sobre os procedimentos de avaliação a implementar durante o ano letivo.

Referências Bibliográficas



Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos*.

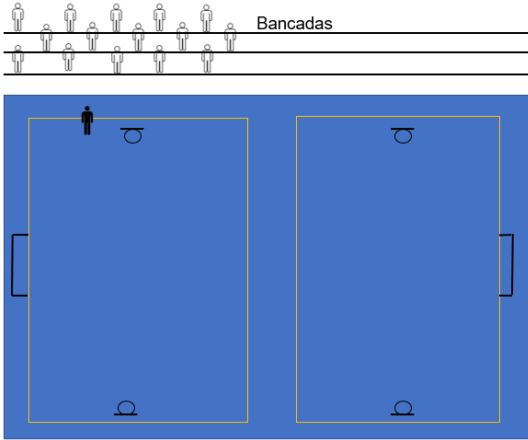
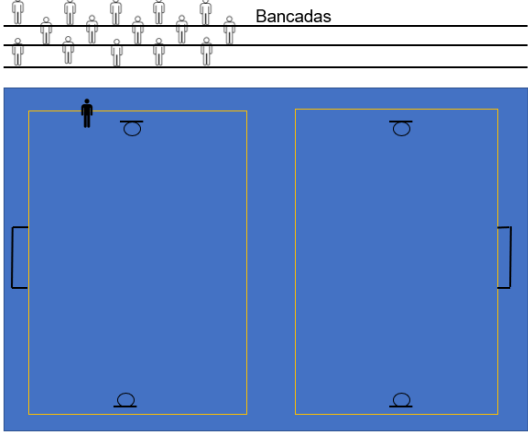
Martins, M., Costa, J., & Onofre, M. (2020). *Os Estilos de Ensino em Educação Física Entre a Teoria e a Prática Os Estilos de Ensino em Educação Física Entre a Teoria e a Prática Autores*. FMH Edições: Cruz Quebrada

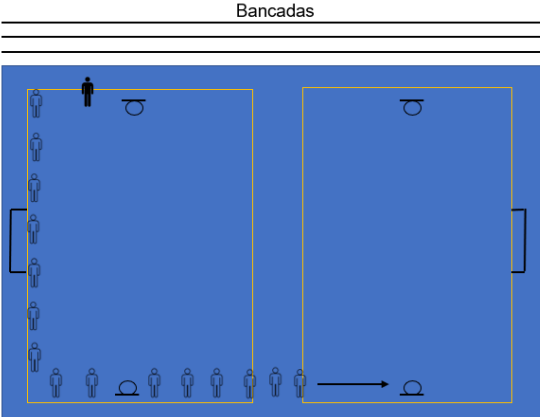
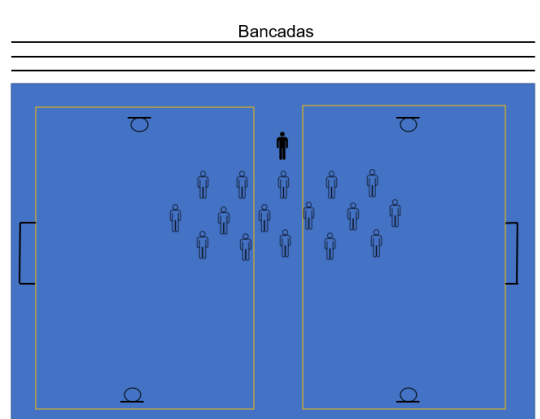
Roldão, M., & Almeida, S. (2018). *Gestão Curricular: para a autonomia das escolas e professores*. Ministério da Educação / Direção-Geral da Educação. (DGE)
<http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>

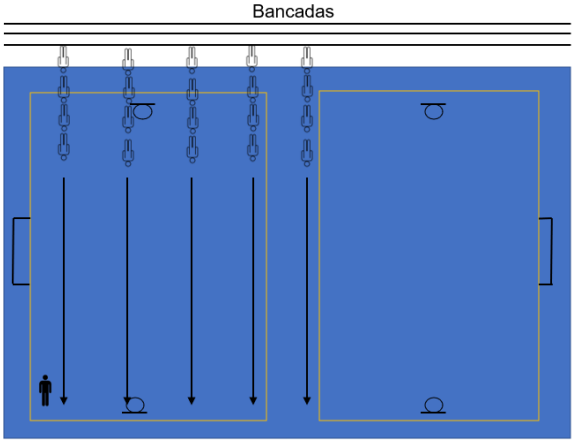




Anexo 4

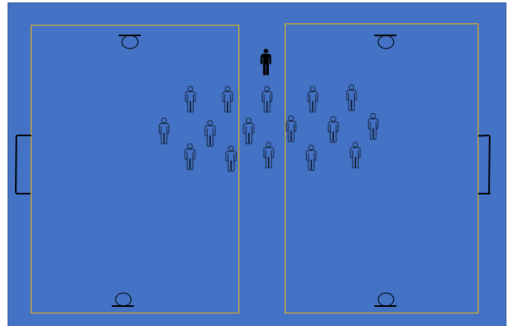
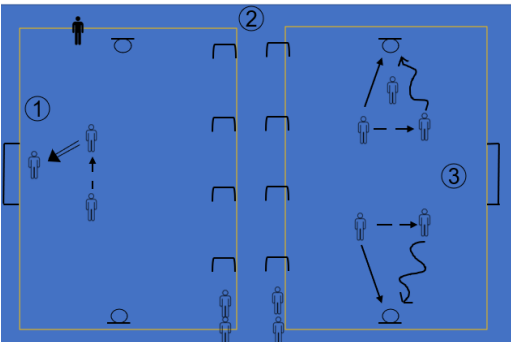

Plano de Aula – 10º. ■

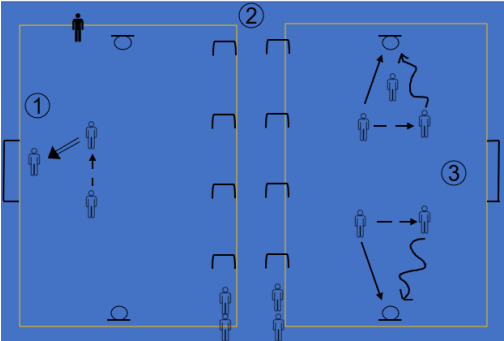


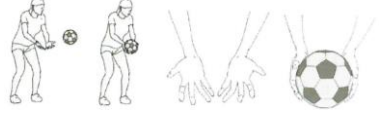
Turma: 10.º ■	Semana 14	Aula nº 49 e 50	Data: 15 de dezembro de 2020 (3.ª feira)	Nº de alunos: 25	Horário: 11:45 – 13:15	Duração: 90min	Local: C4
Etapa: 2ª etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento				Unidade de Ensino: 2.ª Unidade de Ensino			
Materiais: 25 marcas, 5 escadas de coordenação, 8 barreiras, 1 tripé, 1 <i>tablet</i> , 1 coluna, 5 cones, 4 bolas de basquetebol, 4 bolas de andebol.							
<p>Objetivos gerais:</p> <p><u>Para a matéria de Andebol:</u> - Aprendizagem e desenvolvimento das ações técnicas e táticas da matéria de Andebol: passe, recepção, remate, marcação e desmarcação.</p> <p><u>Para a matéria de Basquetebol:</u> - Aprendizagem e desenvolvimento das ações técnicas: passe, recepção e lançamento.</p> <p><u>Para a matéria de Atletismo:</u> - Avaliação dos desempenhos dos alunos na Corrida de Barreiras.</p>							
<p>Sumário:</p> <p>Corrida de resistência. Coreografia de dança aeróbica: Jerusalema. Corridas de estafetas com exercícios de coordenação motora. Circuito de trabalho das matérias de Andebol, Basquetebol e Corrida de Barreiras. Alongamentos e retorno à calma. Balanço da aula e objetivos da próxima aula.</p>							
<p>Legenda:</p> <p> - Alunos  - Professor</p>							

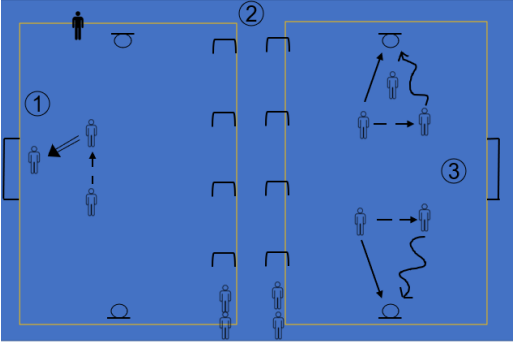

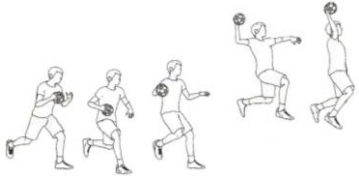
Parte inicial da aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Recepção dos alunos	Os alunos chegam ao espaço de aula, pousam as mochilas, retirando brincos, pulseiras, anéis, relógios ou outros adereços que possam trazer danos durante a prática da aula e apanham o cabelo, fazendo rabo de cavalo.	Alunos distribuídos pelo espaço de aula, com a distância de segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Organização ordeira da turma. ▫ Registo das presenças. ▫ Preparação para a aula 	Turma	5'	5'
Instrução inicial	O professor dá instrução sobre: <ul style="list-style-type: none"> ▫ As regras de segurança da disciplina de Educação Física; ▫ Dinâmicas de organização aula; ▫ Apresentação da estrutura e dos objetivos da aula. 	Alunos distribuídos pelo espaço de aula, com a distância de segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Relembrar das regras de segurança e de organização da aula. ▫ Compreensão da estrutura da aula e dos seus objetivos. ▫ Desinfecção das mãos antes do início do aquecimento para permitir o início da prática em segurança. 	Turma	3'	8'


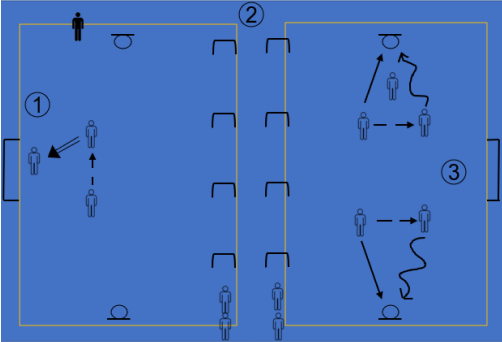
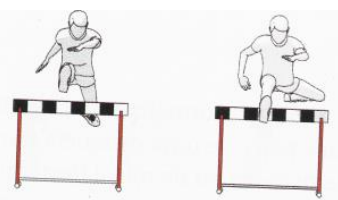
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Corrida de resistência	Os alunos realizam corrida de resistência à volta do espaço de aula. Estilo de ensino: Tarefa	Os alunos correm mantendo a distância de segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Aumento da temperatura corporal. ▫ Preparar o corpo para a aula. ▫ Treino da aptidão física na componente de aptidão aeróbia. 	Turma	5'	13'
Dança Jerusalema	Os alunos realizam a coreografia Jerusalema, ao som da música ao comando do professor. Estilo de ensino: Comando	Alunos em formação de xadrez. 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Treino da coordenação motora ▫ Treino da coreografia Jerusalema para a Dança da Escola 	Turma	5'	18'
Corridas de estafetas	Os alunos realizam os exercícios ao comando do professor:	Os alunos realizam os exercícios em vagas, mantendo a distância de segurança. 5 grupos de 4 alunos e 1 grupo de 5 alunos.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Aumento da temperatura corporal. ▫ Treino da aptidão física na componente de aptidão aeróbia, coordenação e velocidade ▫ Treino do gesto técnico de drible de progressão e passe picado do Andebol e do Basquetebol. 	Turma dividida em 5 equipas	10'	28'


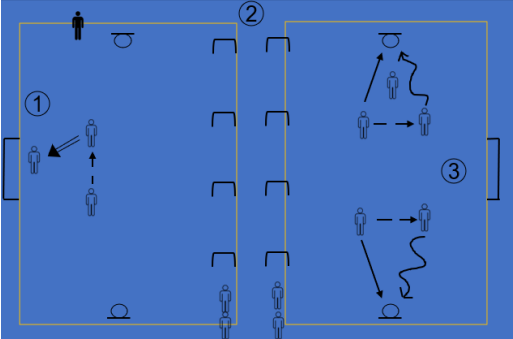
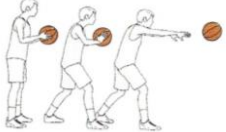
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
<p>Corridas de estafetas</p>	<p>- Corrida de velocidade em estafetas, com exercícios de coordenação e de manipulação de bola: drible de progressão e passe picado. Estilo de ensino: Comando</p>	<p>Os alunos realizam os exercícios em vagas, mantendo a distância de segurança. 5 grupos de 4 alunos e 1 grupo de 5 alunos.</p> 	<p>▫ Drible de progressão: No Andebol: a) A bola conduzida à frente e ao lado do corpo; b) O pulso realiza movimento de amortecedor e impulsor da bola através da extensão e flexão.</p>  <p>No Basquetebol: a) Contacto com a bola com a mão aberta com os dedos estendidos e afastados.; b) Drible da bola à frente e ao lado do pé.</p>  <p>▫ Passe picado: No Andebol: a) Pegar na bola com os dedos afastados; b) Colocar o pé contrário à mão que tem bola ligeiramente à frente do outro; c) Imprimir à bola uma trajetória em que ela ressalta no chão antes de chegar ao receptor.</p>  <p>No Basquetebol: a) Bola segura com as duas mãos, mantendo os cotovelos junto ao tronco; b) Extensão dos MS, direcionando a bola para o solo e para a frente, na direção do colega.</p> 	<p>Turma dividida em 5 equipas</p>	<p>10'</p>	<p>28'</p>

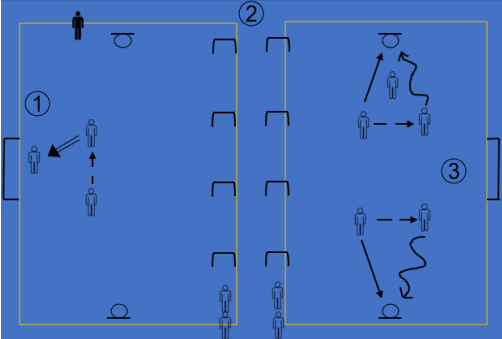



Parte principal da aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Instrução para parte principal da aula	<p>Os alunos estão atentos à explicação do professor e intervêm quando têm dúvidas ou quando solicitados por questionamento.</p> <p>O professor explica os exercícios que vão ser realizados e as suas componentes críticas, utilizando a demonstração e apresenta os grupos de trabalho, utilizando o questionamento para verificar a compreensão por parte dos alunos.</p>	<p>Alunos em formação de xadrez.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Compreensão dos exercícios que vão ser realizados e das suas componentes críticas. Compreensão da organização nos espaços da aula. Organização da turma em grupos de trabalho. 	Turma	5'	33'
Circuito de Andebol, Basquetebol e Corrida de Barreiras	<p>Estação 1 – Andebol</p> <p>1) Exercício 2x0+GR: A pares, os alunos realizam progressão para a baliza utilizando drible de progressão, passe picado e passe de ombro, finalizando com remate em suspensão.</p> <p>2) Exercício 2x1+GR: A pares, os alunos realizam progressão para a baliza utilizando drible de progressão, passe picado e passe de ombro, criando linhas de passe para se libertarem da marcação e conseguirem situação de vantagem para finalizar. O defesa coloca-se numa posição de controlo dos adversários dificultando a finalização e tentando intercetar o passe, recuperando a posse de bola.</p>	<p>Alunos distribuídos pelo espaço da aula em grupos de trabalho.</p> 	<p><u>No Andebol, em situação de exercício o aluno executa, no ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Passe de ombro: <ol style="list-style-type: none"> Pegando na bola com os dedos afastados acima da cabeça; Colocando o pé contrário à mão que tem bola ligeiramente à frente do outro;  Passe picado: <ol style="list-style-type: none"> Pegando na bola com os dedos afastados acima da cabeça; Colocando o pé contrário à mão que tem bola ligeiramente à frente do outro; 	<p>Grupo 1 Grupo 2 Grupo 3 Grupo 4</p>	39'	72'

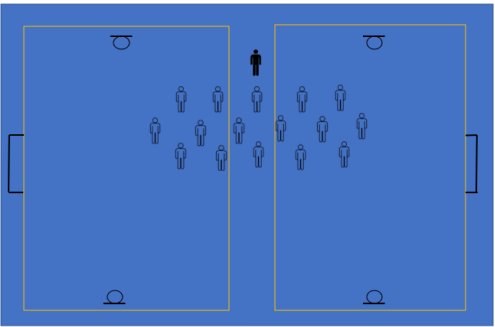
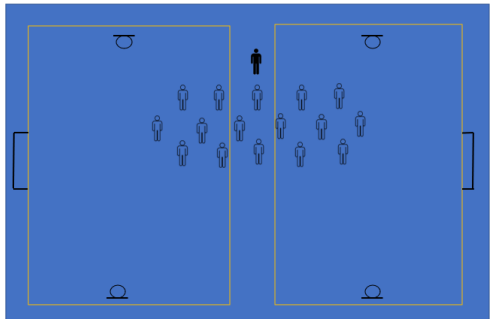
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
<p>Circuito de Andebol, Basquetebol e Corrida de Barreiras</p>	<p>3) Exercício 3x2+GR: Em grupos de 3, os alunos realizam progressão para a baliza utilizando drible de progressão, passe picado e passe de ombro, criando linhas de passe para se libertarem da marcação e conseguirem situação de vantagem para finalizar. Os defesas colocam-se numa posição de controlo dos adversários dificultando a finalização e tentando interceptar o passe, recuperando a posse de bola.</p> <p>Estilo de Ensino: Descoberta Guiada (será utilizado o questionamento dos alunos sobre as ações a realizar para ter sucesso, como por exemplo, se não tens nenhuma defesa a marcar-te o que deves fazer? Se estás marcado e um colega de equipa te oferece linha de passe mais ofensiva o que deves fazer?)</p> <p>Objetivos: promover consciência de que é capaz de descobrir uma solução num determinado assunto (matéria). O professor acompanha o processo de descoberta, estimulando-o e sancionando apenas a solução ajustada à situação problema.</p>	<p>Alunos distribuídos pelo espaço da aula em grupos de trabalho.</p> <p>Bancadas</p> 	<p>c) Imprimindo à bola uma trajetória em que ela ressalta no chão antes de chegar ao recetor.</p>  <p>▫ Receção alta: a) MS estendidos e mãos em concha formando um W; b) Fletir os MS para amortecer o impacto da bola.</p>  <p>▫ Receção baixa: a) MS estendidos para baixo e mãos em concha formando um M.</p>  <p>▫ Remate em apoio: a) Pegando na bola com os dedos afastados acima da cabeça; b) Colocando o pé contrário à mão que tem bola ligeiramente à frente do outro; c) Transferência rápida do peso do corpo de trás para a frente (para aumentar a potência do remate);</p>	<p>Grupo 1 Grupo 2 Grupo 3 Grupo 4</p>	<p>39'</p>	<p>72'</p>

Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
<p>Circuito de Andebol, Basquetebol e Corrida de Barreiras</p>		<p>Alunos distribuídos pelo espaço da aula em grupos de trabalho.</p> <p style="text-align: center;">Bancadas</p> <hr/> <hr/> 	<p>d) Extensão total do braço e flexão do pulso no momento final do movimento.</p>  <p>▫ Remate em suspensão:</p> <p>a) Pegando na bola com os dedos afastados acima da cabeça; b) Colocando o pé contrário à mão que tem bola ligeiramente à frente do outro; c) Corrida preparatória: máximo 3 passos. d) Impulsão com o MI contrário ao MS que efetua o remate</p>  <p>▫ Desmarcação:</p> <p>No nível introdutório: a) Desmarca-se oferecendo linhas de passe para receber a bola e segurança.</p> <p>No nível Elementar: a) Desmarca-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço e utilizando fintas e mudanças de direção para fugir à marcação e criar</p>	<p>Grupo 1 Grupo 2 Grupo 3 Grupo 4</p>	<p>39'</p>	<p>72'</p>

Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
<p>Circuito de Andebol, Basquetebol e Corrida de Barreiras</p>	<p>Estação 2 – Corrida de Barreiras</p> <p>1) Corrida de Barreiras Alunos colocados frontalmente com as barreiras, realizam a transposição das barreiras em corrida, enquanto a sua execução é filmada por um colega. De seguida, o aluno visualiza a gravação fazendo uma apreciação (autoavaliação) da sua execução, tendo como referência um vídeo de uma execução correta do gesto.</p>  <p>Existem duas filas de barreiras, uma de barreiras mais altas e outra de barreiras mais baixas, sendo que o aluno escolhe a fila onde quer executar consoante a perceção sobre as suas capacidades.</p>	<p>Alunos distribuídos pelo espaço da aula em grupos de trabalho.</p> <p>Bancadas</p> 	<p>situação de vantagem para finalizar ou dar continuidade à circulação de bola na equipa atacante.</p> <p>No Andebol, em situação de exercício o aluno executa, na defesa:</p> <p>▫ Marcação:</p> <p>a) Assume atitude defensiva, tentando interceptar a bola para recuperar a posse de bola.</p> <p>Na Corrida de Barreiras, o aluno:</p> <p>a) Faz Impulso do MI de chamada afastado da barreira;</p> <p>b) MI de chamada colocado lateralmente relativamente ao tronco e com a coxa paralela ao solo.</p> <p>3) Receção executada com o terço anterior do pé do MI de ataque.</p> 	<p>Grupo 1 Grupo 2 Grupo 3 Grupo 4</p>	<p>39'</p>	<p>72'</p>

Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
<p>Circuito de Andebol, Basquetebol e Corrida de Barreiras</p>	<p>Estilo de Ensino: Inclusivo Existência de 2 propostas de exercício com níveis de complexidade crescente, sendo que o aluno decide o nível a que realiza a tarefa.</p> <p>Objetivo: Promover a inclusão dos alunos, através da integração das diferenças individuais.</p> <p>Estilo de Ensino: Autoavaliação Os alunos realizam a avaliação do seu próprio desempenho numa tarefa que p professor define</p> <p>Objetivos: Promoção da Consciência sobre o seu nível de realização e promoção da autorregulação das aprendizagens</p> <p>Estação 3 – Basquetebol 1) Exercício 2x0 com ressalto: 2 a 2 os alunos fazem progressão em direção ao cesto, utilizando passe picado e de peito, sendo que o aluno que vai lançar, ao receber a bola (ou após drible de progressão), realiza lançamento ao cesto: lançamento na passada ou lançamento parado. O colega que lhe passou a bola, desloca-se rapidamente para junto do cesto, realizando o ressalto ofensivo, lançando novamente ao cesto caso o colega de equipa tenha falhado.</p> 	<p>Alunos distribuídos pelo espaço da aula em grupos de trabalho.</p> <p>Bancadas</p> 	<p>No Basquetebol, em situação de exercício o aluno executa, no ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Passe de peito: <ol style="list-style-type: none"> a) Bola segura com as duas mãos, mantendo os cotovelos junto ao tronco; b) Extensão dos MS, direcionando a bola para o peito do colega.  ▫ Passe picado: <ol style="list-style-type: none"> a) Bola segura com as duas mãos, mantendo os cotovelos junto ao tronco; b) Extensão dos MS, direcionando a bola para o solo e para a frente, na direção do colega. 	<p>Grupo 1 Grupo 2 Grupo 3 Grupo 4</p>	<p>39'</p>	<p>72'</p>

Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
<p>Circuito de Andebol, Basquetebol e Corrida de Barreiras</p>	<p>2) Exercício 2x1 com ressalto: 2 alunos fazem progressão em direção ao cesto, utilizando passe picado e de peito, sendo que o aluno que vai lançar, ao receber a bola (ou após drible de progressão), realiza lançamento ao cesto: lançamento na passada ou lançamento parado. O defesa tenta interceptar a bola e realiza o ressalto defensivo, sendo que após ter posse de bola, se desloca em drible para a fila.</p> <p>Estilo de ensino: Tarefa</p>	<p>Alunos distribuídos pelo espaço da aula em grupos de trabalho.</p> <p>Bancadas</p> 	 <p>▫ Recepção:</p> <p>a) Deslocamento ao encontro da bola, dirigindo os MS na direção da bola;</p> <p>b) Flexão dos MS ao contactar com a bola.</p>  <p>▫ Lançamento em apoio:</p> <p>a) Controlo da bola com as duas mãos à altura da testa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mão de lançamento atrás e por baixo da bola; - A outra mão apoiando a bola lateralmente. <p>b) Extensão dos MI e posteriores extensão dos MS</p>  <p>▫ Lançamento na passada:</p> <p>a) O primeiro apoio deve coincidir com a paragem do drible ou com a recepção da bola.</p> <p>b) O segundo apoio deve promover impulsão vertical, como MI contrário ao MS lançador</p> <p>▫ Ressalto ofensivo e defensivo:</p> <p>a) Após o colega de equipa ou o adversário lançar ao cesto, ganhar a posse de bola.</p>	<p>Grupo 1 Grupo 2 Grupo 3 Grupo 4</p>	<p>39'</p>	<p>72'</p>

Parte final da aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Recolha dos materiais	Os alunos da turma realizam a recolha e arrumação do material.	Os alunos trazem o material da estação onde se encontram, arrumando-o nos locais corretos e de seguida desinfectam as mãos.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Criar sentimento de responsabilidade pela manutenção e preservação dos materiais e competências de arrumação do material da aula. 	Turma	3'	75'
Alongamentos	<p>Realização de exercícios de alongamento</p> <p>Estilo de Ensino: Descoberta divergente (utilização do questionamento dos alunos sobre exercícios de alongamento dos grupos musculares trabalhados na aula. O professor estimula a atividade de exploração e ensaio de respostas diferentes para o mesmo problema, aceitando as respostas dentro dos limites identificados.</p>	<p>Alunos em formação de xadrez, de pé.</p> <p>Bancadas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Treino da aptidão física na componente flexibilidade dos membros inferiores ▫ Promover autoconceito, pela consciência de que é capaz de descobrir uma solução para um problema proposto, que vai além das respostas convencionais num determinado assunto (criatividade); 	Turma	5'	80'
Balço e reflexão final da aula	<p>Explicação sobre as competências transversais dos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física e da dinâmica de utilização do caderno do aluno.</p> <p>Reflexão sobre o grau de consecução dos objetivos propostos para a aula.</p>	<p>Alunos em formação de xadrez.</p> <p>Bancadas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Compreensão das competências transversais dos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física e da dinâmica de utilização do caderno do aluno. ▫ Realizar um balanço da aula, lembrando os seus objetivos principais. ▫ Projeção do trabalho a realizar na aula seguinte. 	Turma	8'	88'

Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Desinfecção das mãos e deslocamento para a saída do recinto de acordo com a sinalética		Alunos com máscara colocada e mantendo o distanciamento social.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Desinfecção das mãos dos alunos no final da aula. ▫ Saída do espaço de aula de forma ordeira. 	Turma	2'	90'

Grupos de trabalho heterogêneos para a aula			
Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

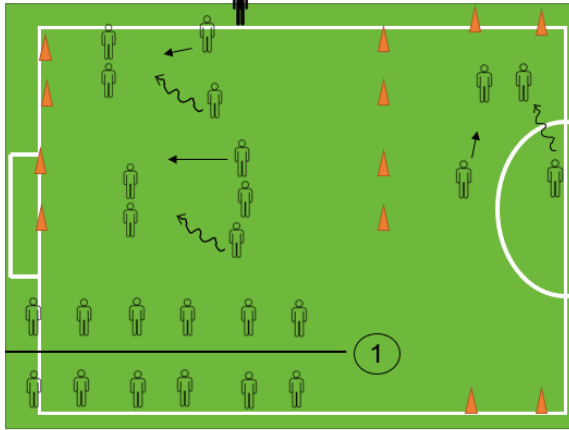
Observações:

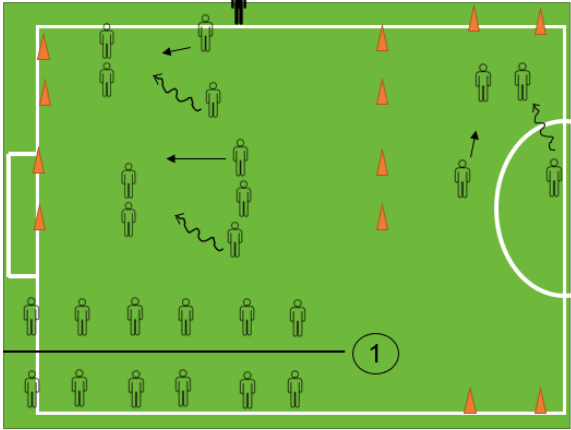
Anexo 5
Plano Semanal – 10.º

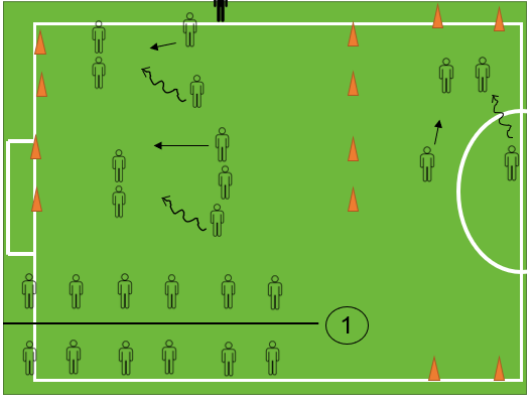
Semana: 32	N.º da Aula: 121/122 e 123/124	Data: 25 e 27 de maio (3.ª f e 5.ª f)	Horário: 11h45 – 13h15 / 15h15 – 16h45	Duração: 90 min.	N.º de alunos: 25	Local: CS2
Etapa: 3.ª etapa – Desenvolvimento e Consolidação/Consolidação e Revisão				Unidade de Ensino: 7.ª Unidade de Ensino		
Material: 7 bolas de voleibol, 7 bolas de futebol, 9 coletes, fita balizadora, 25 marcas, 12 pinos, 12 bases, 12 estacas, 1 poste, 1 frasco de álcool gel, balança e fita métrica.						
Objetivos Gerais: Desenvolvimento de ações técnicas e táticas da matéria de futebol e voleibol. Aplicação dos testes de flexões de braços, abdominais e flexibilidade de ombros da bateria de testes do FITescola.						
Sumário da aula 121/122 Receção dos alunos. Apresentação e reforço das regras de segurança e conduta, da estrutura, organização e objetivos da aula. Aquecimento: Jogos pré-desportivos da “Fronteira” e da “Apanhadinhas”. Circuito de trabalho das matérias de Voleibol e Futebol. Aplicação do teste de flexibilidade de ombros da bateria de testes do FITescola. Alongamentos e retorno à calma. Balanço da aula e objetivos da próxima aula. <u>Nota:</u> Caso seja possível medição do peso e altura aos alunos que faltaram.			Sumário da aula 123/124 Receção dos alunos. Apresentação e reforço das regras de segurança e conduta, estrutura, organização e objetivos da aula. Aquecimento: Jogos pré-desportivos da “Raposa” e da “Bola na Torre” Aplicação dos testes de flexões de braços e abdominais da bateria de testes do FITescola. Circuito de trabalho das matérias de voleibol e futebol. Alongamentos e retorno à calma. Balanço da aula e objetivos da próxima aula. <u>Nota:</u> Caso seja possível aplicação do teste Vaivém às alunas que faltaram.			
Observações:						

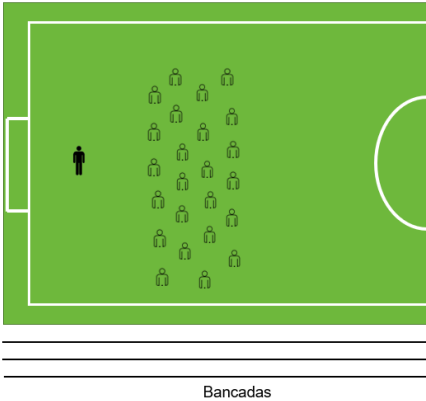
Aula 121/122						
Parte inicial da aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Receção dos alunos	Os alunos chegam ao espaço de aula, pousam as mochilas, retirando brincos, pulseiras, anéis, relógios ou outros adereços que possam trazer danos durante a prática da aula e apanham o cabelo, fazendo rabo de cavalo.	Alunos distribuídos pela bancada em formação de xadrez. 	<ul style="list-style-type: none"> Organização ordeira da turma. Registo das presenças. Preparação para a aula. 	Turma	5'	5'
Instrução inicial	A professora dá instrução sobre: <ul style="list-style-type: none"> As regras de segurança da disciplina de Educação Física; Dinâmicas de organização aula; Apresentação da estrutura e dos objetivos da aula. 		<ul style="list-style-type: none"> Relembrar das regras de segurança e de organização da aula. Compreensão da estrutura da aula e dos seus objetivos. Desinfecção das mãos antes do início do aquecimento para permitir o início da prática em segurança. 	Turma	5'	10'
Aquecimento: Jogos Pré-desportivos	<p><u>Jogo da Fronteira</u> – os alunos têm de se deslocar entre as linhas laterais do campo, atravessando a “fronteira” sem serem apanhados pelos colegas. Os alunos que estão na fronteira deslocam-se lateralmente sobre a linha tentando apanhar os colegas que tentam passar. Quando são apanhados, os alunos ficam na fronteira. e/ou</p> <p><u>Jogo das Apanhadinhas</u> – jogo inicia-se com 3 grupos de alunos definidos: os que fogem, os que apanham, e os que “salvam”. Os alunos que fogem devem correr o mais rápido possível e utilizar as mudanças de direção de forma a não serem apanhados pelos colegas.</p>	Alunos distribuídos pelo espaço de aula. 	<ul style="list-style-type: none"> Aumento da temperatura corporal Treino da aptidão cardiorrespiratória, da corrida de velocidade e agilidade. Treino da aptidão cardiorrespiratória, da corrida de velocidade e agilidade. Treino da condução de bola. Promoção do trabalho de equipa. 	Turma	10'	20'

Parte principal da aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Instrução para parte principal da aula	<p>Os alunos estão atentos à explicação do professor e intervêm quando têm dúvidas ou quando solicitados por questionamento.</p> <p>A professora explica os exercícios que vão ser realizados e as suas componentes críticas, utilizando a demonstração, sempre que necessário, e apresenta os grupos de trabalho, utilizando o questionamento para verificar a compreensão por parte dos alunos.</p>	<p>Alunos com máscara colocada, organizados de forma a conseguirem observar a demonstração dos exercícios.</p>  <p>Bancadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Compreensão dos exercícios que vão ser realizados e das suas componentes críticas. ▫ Compreensão da organização no espaço de aula. ▫ Organização da turma em grupos de trabalho. 	Turma	5'	25'
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos Operacionais	Grupos	TP	TT
Circuito de trabalho de futebol e voleibol	<p>Voleibol Exercício 1x1:</p> <p>A pares, os alunos realizam a troca de bola por cima da rede, utilizando toque de dedos e manchete, mantendo a bola jogável.</p> <p><u>Variantes de facilidade:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Na receção da bola realizar auto-passe para controlar a bola, seguida de passe para o colega. <p><u>Variantes de dificuldade:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Início da troca de bola com serviço por baixo ou por cima; - Troca de bola utilizando passe colocado ou remate, de forma a dificultar a receção da bola pelo colega do campo contrário. 	<p>Alunos distribuídos pelo espaço de aula organizados em grupos de trabalho.</p> 	<p><u>No Voleibol, em situação de exercício, o aluno:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Assume a posição base: pés paralelos, tronco direito ou ligeiramente fletido à frente e MI fletidos. ▫ Realiza deslocamentos em várias direções (atrás, à frente, de lado) a partir da posição base. 	Grupo 1 Grupo 2	45'	70'

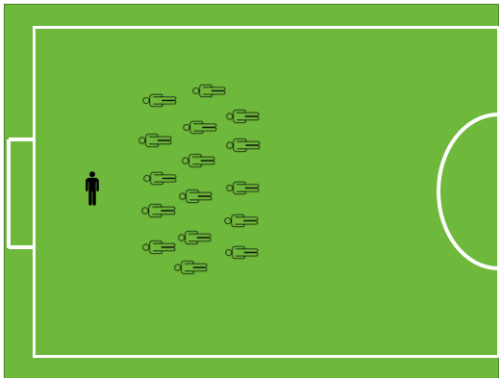
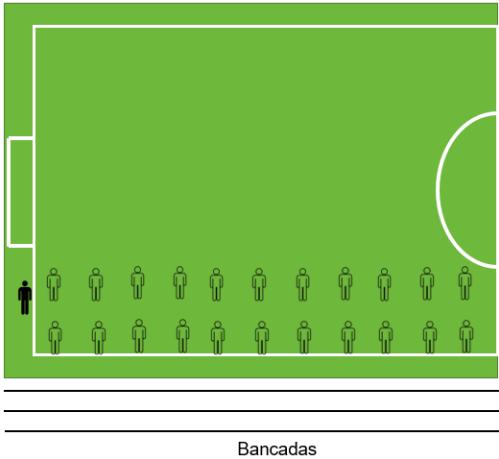
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
<p>Circuito de trabalho de futebol e voleibol</p>	<p>Exercício do serviço: A pares, um aluno realiza serviço por baixo ou por cima, colocando a bola no campo contrário, por cima da rede. O colega realiza a receção da bola com passe ou manchete e de seguida agarra a bola.</p> <p><u>Variantes de facilidade:</u> - Realizar a receção da bola com as duas mãos sem realização de nenhum tipo de gesto técnico do voleibol.</p> <p>Exercício do Joker: Em grupos de 3, 1 aluno realiza toque de dedos para o colega (joker) passando a bola alta e afável para ser jogada. O joker realiza o 2.º toque, colocando a bola alta e afável junto à rede, para que o primeiro realize o 3.º toque e coloque a bola por cima da rede, no campo contrário. O colega do campo contrário realiza a receção da bola e realiza uma jogada de 3 toques, em conjunto com o joker, antes de enviar a bola de novo para o campo contrário.</p> <p><u>Variante de facilidade:</u> - Na receção da bola realizar auto-passe para controlar a bola, seguida de passe para o joker.</p> <p><u>Variantes de dificuldade:</u> - O colega que inicia o exercício coloca a bola de forma a dificultar a receção da bola pelos colegas do campo contrário; - Iniciar o exercício com serviço por baixo, colocando a bola diretamente no campo adversário;</p>	<p>Alunos distribuídos pelo espaço de aula organizados em grupos de trabalho.</p> 	<p>▫ Recebe o serviço:</p> <ol style="list-style-type: none"> Utilizando a manchete ou o toque de dedos; Imprimindo uma trajetória alta à bola; Enviando a bola afável a um companheiro de modo a que este consiga dar continuidade às ações ofensivas (2ºToque); <p>▫ Realiza serviço por baixo:</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocando o pé avançado em relação ao outro, com os MI fletidos; Fazendo o batimento da bola com a palma da mão estendida. Fazendo a bola passar por cima da rede e cair numa zona do campo adversário. <p>▫ Realiza serviço por cima:</p> <ol style="list-style-type: none"> Fazendo o batimento da bola com o membro superior esticado, com a mão bem aberta, à frente e em cima da cabeça. Fazendo a bola passar por cima da rede e cair numa zona do campo adversário 	<p>Grupo 1 Grupo 2</p>	<p>45'</p>	<p>70'</p>

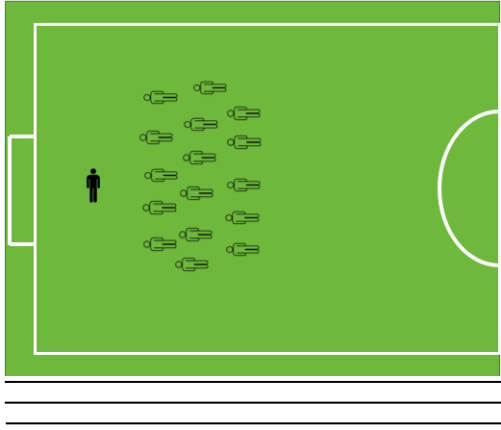
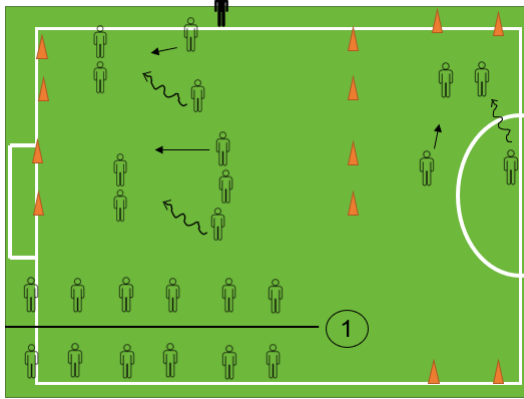
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
<p>Circuito de trabalho de futebol e voleibol</p>	<p>- Iniciar o exercício com serviço por cima, colocando a bola diretamente no campo adversário.</p> <p>Jogo reduzido 2x2: Em grupos de 4, os alunos realizam jogo 2x2 fazendo a contabilização dos pontos.</p> <p><u>Variante de facilidade:</u> - Início do jogo com toque de dedos por cima da rede e para o campo contrário.</p> <p><u>Estilo de ensino: Recíproco</u> Através da organização da turma em grupos de trabalho heterogêneos, pretende-se que os alunos com maiores níveis de desempenho façam um acompanhamento ativo das aprendizagens dos colegas com menores níveis de desempenho.</p> <p><u>Estilo de ensino: Inclusivo</u> Propostas de exercícios com níveis de complexidade/dificuldade superiores e inferiores, sendo que o aluno decide o nível de dificuldade em que realiza o exercício.</p> <p><u>Estilo de ensino: Tarefa</u> Pretende-se que os alunos repitam o maior número de vezes os gestos técnicos e assumam responsabilidade e autonomia em decisões como ritmo de execução, momento do início e final da tarefa e postura.</p>	<p>Alunos distribuídos pelo espaço de aula organizados em grupos de trabalho.</p>  <p>O diagrama mostra um campo de futebol verde com linhas brancas. Há 10 jogadores representados por ícones de pessoas: 5 na metade superior e 5 na metade inferior. Há 12 cones triangulares vermelhos ao redor do campo. Um jogador na metade superior está a servir a bola para a metade inferior. Um círculo com o número '1' está no campo. Um ícone de uma pessoa está fora do campo no topo, representando o serviço por cima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Promoção das relações de cooperação e interajuda entre os alunos da turma. ▫ Promoção da autorregulação das aprendizagens e da consciência do corpo e das competências individuais. 	<p>Grupo 1 Grupo 2</p>	<p>45'</p>	<p>70'</p>

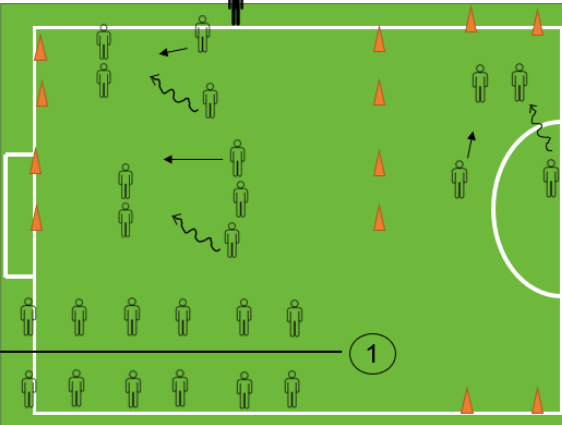
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
<p>Circuito de trabalho de futebol e voleibol</p>	<p><u>Futebol</u> Jogo do meinho: Em grupos de 4 ou 5, os alunos passam a bola entre si, realizando deslocamentos para fugir à marcação realizada por 1 defesa. O aluno defesa tenta obter a posse de bola, intercetando um dos passes. <u>Variante de facilidade:</u> - Limitação do espaço em que os alunos podem fugir à marcação do defesa. <u>Variante de dificuldade:</u> - 2 defesas tentam obter a posse de bola, intercetando um dos passes entre 3 alunos. Jogo reduzido 2x2: Quando uma equipa possui posse de bola progride no campo tentando ultrapassar a defesa e marcar bolo na baliza da equipa adversária. Quando a equipa perde a posse de bola, deve defender e tentar recuperar a posse de bola intercetando as linhas de passe dos colegas adversários. Jogo reduzido 2x2 + joker: Quando uma equipa possui posse de bola, o jogador joker faz parte dessa, ficando numa situação de ataque com superioridade numérica de 3x2. Quando a equipa perde a posse de bola, o joker passa a ser parte da equipa contrária. O objetivo da equipa que ataca é ultrapassar a defesa e marcar golo. O objetivo da equipa que defende é recuperar a posse de bola intercetando as linhas de passe entre os colegas adversários. <u>Estilo de Ensino: Descoberta guiada</u> A Professora utiliza o questionamento dos alunos sobre as ações a realizar para ter sucesso, como por exemplo, se não tens nenhum defesa a marcar-te o que deves fazer? Se estás marcado, e um colega de equipa te oferece linha de passe mais ofensiva o que deves fazer? Se és defesa e queres tentar recuperar a posse de bola, onde te deves colocar?</p>	<p>Alunos distribuídos pelo espaço de aula organizados em grupos de trabalho</p> 	<p>Em situação de exercício, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Quando tem posse de bola, passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição, passando a bola rasteira pelo solo. ▫ Desmarca-se para receber a bola, ocupando o espaço livre e criando linhas de passe. ▫ Recebe a bola, controlando-a, simula ou finta para se libertar da marcação, mantendo o controlo da bola. <p><u>Na defesa</u>, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Assume atitude defensiva, enquadrando-se defensivamente, tentando fazer a interceção da bola. ▫ Promover consciência de que é capaz de descobrir uma solução num determinado assunto (matéria). 	<p>Grupo 1 Grupo 2</p>	<p>45'</p>	<p>70'</p>

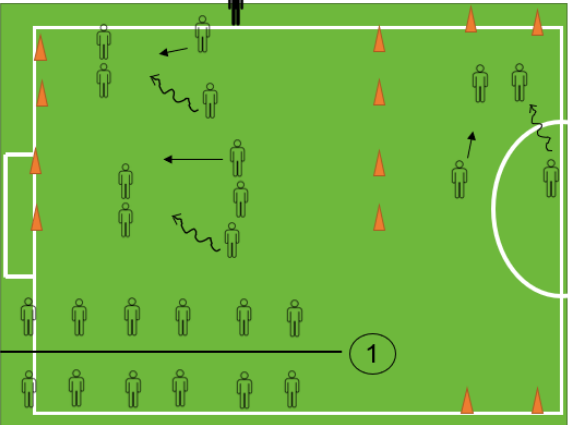
Parte Final da Aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Recolha e arrumação dos materiais	Os alunos da turma realizam a recolha e arrumação do material.	Os alunos trazem o material da estação onde se encontram, arrumando-os no carrinho e de seguida desinfectam as mãos.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Criar sentimento de responsabilidade pela manutenção e preservação dos materiais e competências de arrumação do material da aula. ▫ Aprendizagem correta de transporte e arrumação dos materiais. 	Turma	5'	80'
Aplicação do teste de flexibilidade de ombros Alongamento e retorno à calma	<p>A professora relembra e demonstra o protocolo de aplicação do teste de flexibilidade de ombros e os alunos realizam o teste.</p> <p>Realização dos alongamentos dos musculares trabalhados em aula, ao comando de um colega da turma.</p> <p><u>Estilo de ensino: Descoberta divergente</u> – por parte do aluno que leciona os alongamentos aos colegas da turma. O aluno terá de encontrar soluções diversificadas, isto é, exercícios de alongamento que permitam alongar os grupos musculares trabalhados em aula. A Professora estimula a atividade de exploração e ensaio de respostas diferentes para um mesmo problema, aceitando as respostas dentro dos limites identificados.</p> <p><u>Estilo de ensino: Comando</u> Onde se pretende obter resultados imediatos e o controlo direto dos aspetos de segurança e organização da turma.</p>	<p>Alunos em formação de xadrez, sentados no chão (ou de pé, caso o chão esteja molhado).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Treino dos elementos gímnicos de flexibilidade e equilíbrio. ▫ Aplicação do teste de flexibilidade de ombros. ▫ Alongamento dos grupos musculares trabalhados em aula. ▫ Promoção do autoconceito, pela consciência de que é capaz de descobrir uma solução para um problema proposto, que vai além das respostas convencionais num determinado assunto (criatividade); 	Turma	10'	85'
Balço e reflexão final da aula	Reflexão sobre o grau de consecução dos objetivos propostos para a aula		<ul style="list-style-type: none"> ▫ Realizar um balanço da aula, lembrando os seus objetivos principais. ▫ Projeção do trabalho a realizar na aula seguinte. 	Turma	3'	88'
Desinfeção das mãos e saída do espaço aula		Alunos com máscara colocada e mantendo o distanciamento social.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Desinfeção das mãos dos alunos no final da aula. ▫ Saída do espaço de aula. 	Turma	2'	90'

Aula 123/124						
Parte inicial da aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Receção dos alunos	Os alunos chegam ao espaço de aula, pousam as mochilas, retirando brincos, pulseiras, anéis, relógios ou outros adereços que possam trazer danos durante a prática da aula e apanham o cabelo, fazendo rabo de cavalo.	Alunos distribuídos pela bancada em formação de xadrez. 	<ul style="list-style-type: none"> Organização ordeira da turma. Registo das presenças. Preparação para a aula. 	Turma	5'	5'
Instrução inicial	A professora dá instrução sobre: <ul style="list-style-type: none"> As regras de segurança da disciplina de Educação Física; Dinâmicas de organização aula; Apresentação da estrutura e dos objetivos da aula. 		<ul style="list-style-type: none"> Relembrar das regras de segurança e de organização da aula. Compreensão da estrutura da aula e dos seus objetivos. Desinfecção das mãos antes do início do aquecimento para permitir o início da prática em segurança. 	Turma	5'	10'
Aquecimento: Jogos Pré-desportivos	<p><u>Jogo da Raposa</u> – o jogo inicia-se com 2 grupos definidos, um grupo de alunos com colete e um grupo sem colete. Os alunos com colete colocado lateralmente ao nível da cintura (cauda de raposa) devem fugir dos colegas utilizando mudanças de direção de forma a fugir dos colegas e não perder a posse do colete. Os alunos sem colete tentam apanhar um colete de um dos outros alunos e/ou</p> <p><u>Jogo da Bola na Torre</u> – a turma dividida em 2 equipas, com 7 bolas em campo. Ao sinal sonoro, os alunos correm para conseguir garantir a posse de bola para a sua equipa e tentam trazer a bola até junto dos cones “torre” da equipa adversária. Cada equipa tem de defender a sua “torre”, assumindo atitude defensiva.</p>	Alunos distribuídos pelo espaço de aula. 	<ul style="list-style-type: none"> Aumento da temperatura corporal Treino da aptidão cardiorrespiratória, da corrida de velocidade e agilidade. Treino da aptidão cardiorrespiratória, da corrida de velocidade e agilidade. Treino da condução de bola. Promoção do trabalho de equipa. 	Turma	10'	20'

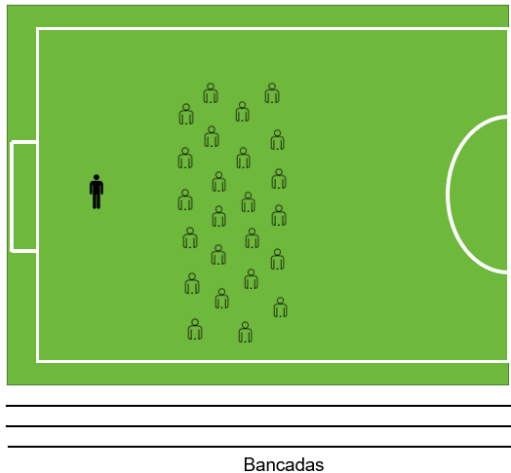
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Instrução para a realização do teste de flexões de braços e abdominais do FITescola	A professora relembra o protocolo de aplicação dos testes de flexões de braços e abdominais utilizando o questionamento para verificar a compreensão por parte dos alunos. Através da consulta da tabela de valores de referência, os alunos comunicam ao professor, o número repetições que devem fazer para estar na zona saudável ou no perfil atlético.	Alunos com máscara colocada, organizados em xadrez. 	<ul style="list-style-type: none"> Compreensão do protocolo de aplicação dos testes de flexões de braços e abdominais da bateria de testes FITescola. Organização da turma em pares. Compreensão por parte dos alunos acerca do número de repetições a realizar para estar na zona saudável ou perfil atlético, para a sua idade e género. 	Pares	5'	25'
Teste de flexões de braços e abdominais do FITescola	A Professora dá apoio aos alunos observadores, questionando sobre o número de repetições já realizadas pelo colega a um dado momento. A Professora apoia os alunos a realizar o teste, dando-lhes motivação e informando-os do número de repetições que já foram realizadas e as que faltam realizar. <u>Estilo de ensino: Recíproco</u> 1 aluno executa e o outro é observador, fazendo o registo do número de repetições realizadas pelo colega. A Professora apoia o aluno observador. Pretende-se que o aluno observador adquira um maior domínio dos procedimentos do protocolo de aplicação dos testes de flexões de braços e abdominais e treine a sua capacidade de observação. Pretende-se também que existe a promoção de relações de cooperação entre o par.	Alunos distribuídos no espaço em pares. 	<ul style="list-style-type: none"> Registo do número de repetições realizadas nos testes de flexões de braços e abdominais da bateria de testes do FITescola. Treino da força muscular dos membros superiores e abdominal. Promoção de uma relação de cooperação entre os alunos do par. 	20'	20'	45'

Parte principal da aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Instrução para parte principal da aula	<p>Os alunos estão atentos à explicação do professor e intervêm quando têm dúvidas ou quando solicitados por questionamento.</p> <p>A professora explica os exercícios que vão ser realizados e as suas componentes críticas, utilizando a demonstração, sempre que necessário, e apresenta os grupos de trabalho, utilizando o questionamento para verificar a compreensão por parte dos alunos.</p>	<p>Alunos com máscara colocada, organizados de forma a conseguirem observar a demonstração dos exercícios.</p>  <p>Bancadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Compreensão dos exercícios que vão ser realizados e das suas componentes críticas. ▫ Compreensão da organização no espaço de aula. ▫ Organização da turma em grupos de trabalho. 	Turma	5'	50'
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos Operacionais	Grupos	TP	TT
Circuito de trabalho de futebol e voleibol	<p>Voleibol Exercício 1x1:</p> <p>A pares, os alunos realizam a troca de bola por cima da rede, utilizando toque de dedos e manchete, mantendo a bola jogável.</p> <p><u>Variantes de facilidade:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Na receção da bola realizar auto-passe para controlar a bola, seguida de passe para o colega. <p><u>Variantes de dificuldade:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Início da troca de bola com serviço por baixo ou por cima; - Troca de bola utilizando passe colocado ou remate, de forma a dificultar a receção da bola pelo colega do campo contrário. 	<p>Alunos distribuídos pelo espaço de aula organizados em grupos de trabalho.</p> 	<p><u>No Voleibol, em situação de exercício, o aluno:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Assume a posição base: pés paralelos, tronco direito ou ligeiramente fletido à frente e MI fletidos. ▫ Realiza deslocamentos em várias direções (atrás, à frente, de lado) a partir da posição base. 	Grupo 1 Grupo 2	30'	80'

Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
<p>Circuito de trabalho de futebol e voleibol</p>	<p>Exercício do serviço: A pares, um aluno realiza serviço por baixo ou por cima, colocando a bola no campo contrário, por cima da rede. O colega realiza a receção da bola com passe ou manchete e de seguida agarra a bola.</p> <p><u>Variantes de facilidade:</u> - Realizar a receção da bola com as duas mãos sem realização de nenhum tipo de gesto técnico do voleibol.</p> <p>Exercício do Joker: Em grupos de 3, 1 aluno realiza toque de dedos para o colega (joker) passando a bola alta e afável para ser jogada. O joker realiza o 2.º toque, colocando a bola alta e afável junto à rede, para que o primeiro realize o 3.º toque e coloque a bola por cima da rede, no campo contrário. O colega do campo contrário realiza a receção da bola e realiza uma jogada de 3 toques, em conjunto com o joker, antes de enviar a bola de novo para o campo contrário.</p> <p><u>Variante de facilidade:</u> - Na receção da bola realizar auto-passe para controlar a bola, seguida de passe para o joker.</p> <p><u>Variantes de dificuldade:</u> - O colega que inicia o exercício coloca a bola de forma a dificultar a receção da bola pelos colegas do campo contrário; - Iniciar o exercício com serviço por baixo, colocando a bola diretamente no campo adversário;</p>	<p>Alunos distribuídos pelo espaço de aula organizados em grupos de trabalho.</p> 	<p>▫ Recebe o serviço:</p> <ol style="list-style-type: none"> Utilizando a manchete ou o toque de dedos; Imprimindo uma trajetória alta à bola; Enviando a bola afável a um companheiro de modo a que este consiga dar continuidade às ações ofensivas (2ºToque); <p>▫ Realiza serviço por baixo:</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocando o pé avançado em relação ao outro, com os MI fletidos; Fazendo o batimento da bola com a palma da mão estendida. Fazendo a bola passar por cima da rede e cair numa zona do campo adversário. <p>▫ Realizar serviço por cima:</p> <ol style="list-style-type: none"> Fazendo o batimento da bola com o membro superior esticado, com a mão bem aberta, à frente e em cima da cabeça. Fazendo a bola passar por cima da rede e cair numa zona do campo adversário 	<p>Grupo 1 Grupo 2</p>	<p>30'</p>	<p>80'</p>

Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
<p>Circuito de trabalho de futebol e voleibol</p>	<p>- Iniciar o exercício com serviço por cima, colocando a bola diretamente no campo adversário.</p> <p>Jogo reduzido 2x2: Em grupos de 4, os alunos realizam jogo 2x2 fazendo a contabilização dos pontos.</p> <p><u>Variante de facilidade:</u> - Início do jogo com toque de dedos por cima da rede e para o campo contrário.</p> <p><u>Estilo de ensino: Recíproco</u> Através da organização da turma em grupos de trabalho heterogêneos, pretende-se que os alunos com maiores níveis de desempenho façam um acompanhamento ativo das aprendizagens dos colegas com menores níveis de desempenho.</p> <p><u>Estilo de ensino: Inclusivo</u> Propostas de exercícios com níveis de complexidade/dificuldade superiores e inferiores, sendo que o aluno decide o nível de dificuldade em que realiza o exercício.</p> <p><u>Estilo de ensino: Tarefa</u> Pretende-se que os alunos repitam o maior número de vezes os gestos técnicos e assumam responsabilidade e autonomia em decisões como ritmo de execução, momento do início e final da tarefa e postura.</p>	<p>Alunos distribuídos pelo espaço de aula organizados em grupos de trabalho.</p>  <p>O diagrama mostra um campo de futebol verde com linhas brancas. Há jogadores representados por ícones humanos em várias posições. Cones laranja estão colocados ao redor do campo. Uma linha horizontal divide o campo em duas metades, com o número '1' no centro. Uma seta indica o movimento da bola de cima para baixo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Promoção das relações de cooperação e interajuda entre os alunos da turma. ▫ Promoção da autorregulação das aprendizagens e da consciência do corpo e das competências individuais. 	<p>Grupo 1 Grupo 2</p>	<p>30'</p>	<p>80'</p>

Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
<p>Circuito de trabalho de futebol e voleibol</p>	<p><u>Futebol</u> Jogo do meinho: Em grupos de 4 ou 5, os alunos passam a bola entre si, realizando deslocamentos para fugir à marcação realizada por 1 defesa. O aluno defesa tenta obter a posse de bola, intercetando um dos passes. <u>Variante de facilidade:</u> - Limitação do espaço em que os alunos podem fugir à marcação do defesa. <u>Variante de dificuldade:</u> - 2 defesas tentam obter a posse de bola, intercetando um dos passes entre 3 alunos. Jogo reduzido 2x2: Quando uma equipa possui posse de bola progride no campo tentando ultrapassar a defesa e marcar bolo na baliza da equipa adversária. Quando a equipa perde a posse de bola, deve defender e tentar recuperar a posse de bola intercetando as linhas de passe dos colegas adversários. Jogo reduzido 2x2 + joker: Quando uma equipa possui posse de bola, o jogador joker faz parte dessa, ficando numa situação de ataque com superioridade numérica de 3x2. Quando a equipa perde a posse de bola, o joker passa a ser parte da equipa contrária. O objetivo da equipa que ataca é ultrapassar a defesa e marcar golo. O objetivo da equipa que defende é recuperar a posse de bola intercetando as linhas de passe entre os colegas adversários. <u>Estilo de Ensino: Descoberta guiada</u> A Professora utiliza o questionamento dos alunos sobre as ações a realizar para ter sucesso, como por exemplo, se não tens nenhum defesa a marcar-te o que deves fazer? Se estás marcado, e um colega de equipa te oferece linha de passe mais ofensiva o que deves fazer? Se és defesa e queres tentar recuperar a posse de bola, onde te deves colocar?</p>	<p>Alunos distribuídos pelo espaço de aula organizados em grupos de trabalho</p> 	<p>Em situação de exercício, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Quando tem posse de bola, passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição, passando a bola rasteira pelo solo. ▫ Desmarca-se para receber a bola, ocupando o espaço livre e criando linhas de passe. ▫ Recebe a bola, controlando-a, simula ou finta para se libertar da marcação, mantendo o controlo da bola. <p><u>Na defesa, o aluno:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Assume atitude defensiva, enquadrando-se defensivamente, tentando fazer a interceção da bola. ▫ Promover consciência de que é capaz de descobrir uma solução num determinado assunto (matéria). 	<p>Grupo 1 Grupo 2</p>	<p>30'</p>	<p>80'</p>

Parte Final da Aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Recolha e arrumação dos materiais	Os alunos da turma realizam a recolha e arrumação do material.	Os alunos trazem o material da estação onde se encontram, arrumando-os no carrinho e de seguida desinfectam as mãos.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Criar sentimento de responsabilidade pela manutenção e preservação dos materiais e competências de arrumação do material da aula. ▫ Aprendizagem correta de transporte e arrumação dos materiais. 	Turma	2'	82'
Alongamento e retorno à calma	<p>Realização dos alongamentos dos musculares trabalhados em aula, ao comando de um colega da turma.</p> <p><u>Estilo de ensino: Descoberta divergente</u> – por parte do aluno que leciona os alongamentos aos colegas da turma. O aluno terá de encontrar soluções diversificadas, isto é, exercícios de alongamento que permitam alongar os grupos musculares trabalhados em aula. A Professora estimula a atividade de exploração e ensaio de respostas diferentes para um mesmo problema, aceitando as respostas dentro dos limites identificados.</p> <p><u>Estilo de ensino: Comando</u> Onde se pretende obter resultados imediatos e o controlo direto dos aspetos de segurança e organização da turma.</p>	<p>Alunos em formação de xadrez, sentados no chão (ou de pé, caso o chão esteja molhado).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Alongamento dos grupos musculares trabalhados em aula. ▫ Promoção do autoconceito, pela consciência de que é capaz de descobrir uma solução para um problema proposto, que vai além das respostas convencionais num determinado assunto (criatividade); 	Turma	5'	87'
Balço e reflexão final da aula	Reflexão sobre o grau de consecução dos objetivos propostos para a aula		<ul style="list-style-type: none"> ▫ Realizar um balanço da aula, lembrando os seus objetivos principais. ▫ Projeção do trabalho a realizar na aula seguinte. 	Turma	2'	89'
Desinfeção das mãos e saída do espaço aula		Alunos com máscara colocada e mantendo o distanciamento social.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Desinfeção das mãos dos alunos no final da aula. ▫ Saída do espaço de aula. 	Turma	1'	90'

Grupos de trabalho heterogéneos para as estações	
Grupo 1	Grupo 2
<div style="background-color: black; width: 100px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 30px;"></div>	<div style="background-color: black; width: 100px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: black; width: 100px; height: 30px;"></div>
<p>Os alunos que por algum motivo, bem fundamentado, não possam realizar a parte prática da aula, será lhes atribuídas as tarefas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auxílio à professora no momento de montagem e desmontagem do material necessário para a aula; - Medição da altura e peso dos colegas de turma do teste de IMC da bateira de testes do FITescola; - Preenchimento do caderno do aluno/fichas de observação e avaliação das matérias lecionadas na aula, em regime de heteroavaliação. 	

Anexo 6

Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos

Escola Secundária Luís de Freitas Branco

Ano Letivo 2020/2021

Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio Pedagógico

Plano da 6.^a Unidade de Ensino

3.^a Etapa – Desenvolvimento e Consolidação/Consolidação e Revisão

Turma 10.º

Professora Estagiária: Helena Lima Bernardo

Índice

Introdução.....	3
Recursos Espaciais	4
Recursos Materiais	4
Recursos Temporais.....	4
Calendarização e Planeamento	4
Objetivos gerais da unidade de ensino	8
Objetivos específicos da unidade de ensino	8
Área das Atividades Físicas.....	9
Jogos Desportivos Coletivos	9
Basquetebol	9
Voleibol	11
Futebol.....	12
Ginástica	13
Ginástica de Solo	13
Atletismo	15
Corrida de Barreiras.....	15
Salto em Comprimento.....	15
Desportos de Raquetas.....	16
Badminton.....	16
Matérias Alternativas.....	17
Patinagem.....	17
Área da Aptidão Física	18
Aptidão Aeróbia.....	18
Aptidão neuromuscular	18
Velocidade	18
Flexibilidade dos membros inferiores	19
Capacidades coordenativas	19
Competências do Perfil do Aluno.....	19
Estrutura e Organização geral das aulas	20
Regras de Segurança e Conduta.....	24
Formação de grupos de trabalho	25
Estratégias e metodologias de ensino	25
Estilos de Ensino	29
Avaliação	30

Avaliação formativa	30
Avaliação sumativa.....	31
Referências Bibliográficas	32

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Cronograma da 6. ^a Unidade de Ensino	6
Tabela 2 - Planeamento dos conteúdos a lecionar nas aulas da 6. ^a Unidade de Ensino	7
Tabela 3 – Estrutura geral das aulas da unidade	22

Introdução

A construção do plano da 6.^a unidade de ensino tem como finalidade apresentar e descrever o planeamento para a 6.^a unidade de ensino (UE) pertencente à 3.^a Etapa de Desenvolvimento e Consolidação/Consolidação e Revisão relativa à turma 10.^o.

O planeamento da UE está de acordo com as necessidades de desenvolvimento das aprendizagens dos alunos da turma nas matérias e áreas de extensão da disciplina de Educação Física e com os recursos materiais, espaciais e temporais disponíveis para a lecionação das aulas da turma.

Na área das Atividades Físicas, os objetivos da UE definem-se para a desenvolvimento e consolidação das aprendizagens dos alunos da turma nas matérias de basquetebol, futebol, voleibol, corrida de barreiras, salto em comprimento, ginástica de solo, badminton e patinagem.

Dentro da área da Aptidão Física, os objetivos desta unidade de ensino focam-se no desenvolvimento das componentes de aptidão aeróbia, flexibilidade dos membros inferiores, velocidade e capacidades coordenativas da aptidão física.

Ao longo do documento serão apresentados os objetivos gerais e específicos a serem alcançados pelos alunos da turma, as regras de segurança e conduta a adotar pelos alunos para assegurar o bom funcionamento das aulas e a segurança de todos, a estrutura e organização das aulas, a formação de grupos de trabalho, as estratégias e metodologias de ensino a adotar, os estilos de ensino a utilizar e as ferramentas e estratégias de avaliação formativa a realizar durante a unidade.

Recursos Espaciais

Tendo em consideração o mapa de rotação de espaços, definido pelo Grupo de Educação Física (GEF) da Escola, contendo a distribuição dos espaços de leção das aulas de Educação Física para cada turma, as aulas da presente unidade de ensino serão lecionadas nos espaços exteriores - campo sintético 1 (CS1) e pistas (PTS) – e no espaço interior - pavilhão (PAV). Sempre que as condições climatéricas não permitam lecionar as aulas nos espaços exteriores, as aulas serão lecionadas em locais da Escola definidos pelo GEF como espaços alternativos para a leção das aulas de Educação Física – a Pala de Mecânica e a Pala D. Estes locais são espaços polivalentes que permitem a leção de grande número de matérias e assegurar a continuidade do processo ensino-aprendizagem desenvolvido no seio das aulas de Educação Física. De acordo com as matérias que serão lecionadas durante a UE, as matérias de Salto em Comprimento e de Patinagem podem ser as duas matérias mais condicionadas em caso de chuva, devido ao facto de não ser possível a sua leção nos espaços alternativos.

Recursos Materiais

Para a leção das aulas os recursos materiais necessários, por parte dos alunos da turma, definem-se pelo equipamento desportivo: camisola do agrupamento, calções/*leggings*/calças de fato de treino, ténis, elástico para apanhar o cabelo.

Para as aulas lecionadas nos espaços exteriores, os materiais existentes e disponíveis para a utilização em aula são os existentes na arrecadação exterior da Escola. Para o espaço interior, os materiais disponíveis para a leção das aulas são os existentes na arrecadação interior do pavilhão.

É importante ter em consideração que os materiais da arrecadação exterior são partilhados por mais três professores e, por este motivo, nem sempre é possível utilizar os materiais planeados para a aula, sendo necessário fazer adaptações e ajustes, de acordo com os materiais disponíveis nesse dia e nessa aula.

Recursos Temporais

A unidade de ensino será composta por 20 blocos de 45 minutos, correspondentes a 10 aulas de 90 minutos, perfazendo um total de 5 semanas, desde 20 de abril até 20 de maio.

Calendarização e Planeamento

Na Tabela 1, está apresentado um cronograma com a planificação das matérias

e áreas pelas aulas da unidade e na Tabela 2 estão apresentados, de forma mais detalhada, os conteúdos que serão lecionados dentro das 3 áreas da Educação Física, em cada aula da unidade.

Tratando-se de uma planificação, é necessário ter em consideração que podem existir alterações à mesma, de acordo com constrangimentos associados a algum tipo de recursos ou como forma de adaptar e ajustar às necessidades de desenvolvimento dos alunos da turma. Tendo em conta que, no decorrer da unidade de ensino, irão ser desenvolvidas atividades no âmbito da Semana Ativa, de 10 a 14 de maio, existe a possibilidade de alguma das aulas dessa semana sofrer alguma alteração ao nível do seu planeamento.

Tabela 48 - Cronograma da 6.ª Unidade de Ensino

3.ª ETAPA - Desenvolvimento e Consolidação/Consolidação e Revisão											
Unidade de Ensino		6.ª Unidade de Ensino									
Semana		Semana 27		Semana 28		Semana 29		Semana 30		Semana 31	
Espaço		CS1	CS1	PAV	PAV	PAV	PAV	PST	PTS	PTS	PST
Data		20/abr	22/abr	27/abr	29/abr	04/mai	06/mai	11/mai	13/mai	18/mai	20/mai
Dia da semana		3.ª Feira	5.ªFeira	3.ª Feira	5.ªFeira	3.ª Feira	5.ªFeira	3.ª Feira	5.ªFeira	3.ª Feira	5.ªFeira
ÁREAS	Matérias										
JDC	Futebol										
	Voleibol										
	Basquetebol										
Ginástica	Ginástica de Solo										
	Ginástica de Aparelhos										
Atletismo	Velocidade										
	Barreiras										
	Comprimento										
AEN	Orientação										
Raquetas	Badminton										
Alternativas	Patinagem										
Aptidão Física	Aptidão aeróbia										
	Aptidão muscular - força										
	Aptidão muscular - flexibilidade										
	Velocidade										
	Capacidades coordenativas										

Tabela 49 - Planeamento dos conteúdos a lecionar nas aulas da 6.ª Unidade de Ensino

Turma: 10.º										
Número de alunos: 25										
Duração das aulas: 90 minutos										
	Semana 27		Semana 28		Semana 29		Semana 30		Semana 31	
Data	20 de abril (3.ª f)	22 de abril (5.ª f)	27 de abril (3.ª f)	29 de abril (5.ª f)	4 de maio (3.ª f)	6 de maio (5.ª f)	11 de maio (3.ª f)	13 de maio (5.ª f)	18 de maio (3.ª f)	20 de maio (5.ª f)
N.º da aula	101 e 102	103 e 104	105 e 106	107 e 108	109 e 110	111 e 112	113 e 114	115 e 116	117 e 118	119 e 120
Local da aula	CS1	CS1	PAV	PAV	PAV	PAV	PST	PST	PTS	PST
Área das Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Futebol ▫ Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Futebol ▫ Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Basquetebol ▫ Voleibol ▫ Badminton 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Basquetebol ▫ Voleibol ▫ Badminton 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Basquetebol ▫ Badminton ▫ Ginástica de solo 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Basquetebol ▫ Badminton ▫ Ginástica de solo 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Salto em Comprimento ▫ Corrida de Barreiras ▫ Patinagem ▫ Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Salto em Comprimento ▫ Corrida de Barreiras ▫ Patinagem ▫ Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Salto em Comprimento ▫ Corrida de Velocidade ▫ Patinagem ▫ Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Salto em Comprimento ▫ Corrida de Velocidade ▫ Patinagem ▫ Voleibol
Área da Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Aptidão aeróbia ▫ Flexibilidade MI 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Aptidão aeróbia ▫ Flexibilidade MI 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Aptidão aeróbia ▫ Flexibilidade MI 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Aptidão aeróbia ▫ Flexibilidade MI 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Teste de aptidão aeróbia - Vaivém ▫ Teste de flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança ▫ Flexibilidade MI 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Teste de flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança ▫ Aptidão aeróbia ▫ Flexibilidade MI 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Aptidão aeróbia ▫ Velocidade 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Aptidão aeróbia ▫ Velocidade 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Teste de velocidade de 40 metros ▫ Aptidão aeróbia 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Teste de velocidade de 40 metros ▫ Aptidão aeróbia

Objetivos gerais da unidade de ensino

A definição de objetivos gerais, a serem alcançados pelos alunos da turma até ao final da unidade, é essencial para guiar e balizar as decisões tomadas ao nível da intervenção pedagógica junto da turma, tendo como objetivo permitir o desenvolvimento de um processo ensino-aprendizagem de qualidade e ajustado às necessidades de desenvolvimento dos alunos. Os objetivos gerais da UE surgem no seguimento dos objetivos delineados para a etapa onde a unidade se insere, sendo definidos por:

- Promover o desenvolvimento e consolidação das aprendizagens dos alunos nas matérias da disciplina selecionadas para serem lecionadas na unidade: basquetebol, futebol, voleibol, corrida de barreiras, salto em comprimento, ginástica de solo, badminton e patinagem;

- Recolha e registo de informação sobre os desempenhos e prestações dos alunos nas áreas e matérias lecionadas, através da observação e avaliação formativa dos alunos ao longo das aulas – nesta unidade de ensino existirá uma grande preocupação com a recolha de informação sobre as prestações dos alunos, a par com uma consolidação dos aspetos relacionados com o preenchimento das fichas de autoavaliação presentes no Caderno do Aluno, com objetivo de promover uma maior consciencialização do trabalho desenvolvido e da progressão das aprendizagens por parte dos alunos da turma.

- Promoção do desenvolvimento das competências do perfil do aluno definidas como prioritárias no início do ano letivo: Informação e Comunicação, Pensamento Crítico e Criativo, Relacionamento Interpessoal, Desenvolvimento Pessoal e Autonomia e Consciência e Domínio do corpo.

Objetivos específicos da unidade de ensino

Tal como os objetivos gerais, é muito importante definir objetivos específicos nas áreas de extensão da Educação Física e nas competências do perfil do aluno, a serem trabalhados no seio da turma, de forma a existir uma intervenção pedagógica e o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem ajustado aos objetivos definidos.

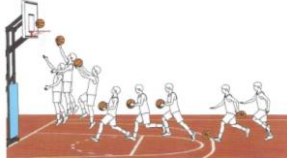

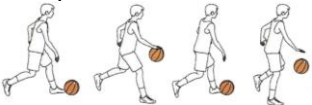


Neste contexto, serão apresentados os objetivos específicos para os alunos da turma na área das atividades físicas, área da aptidão física e competências do perfil do aluno. Nesta unidade de ensino não serão definidos objetivos na área dos conhecimentos, visto que esta área foi trabalhada em maior profundidade nas aulas lecionadas em regime de ensino à distância relativas à etapa anterior e, nesta etapa, na 5.ª unidade de ensino. Os objetivos específicos da unidade surgem no seguimento dos objetivos definidos para a etapa onde a unidade se insere.

Área das Atividades Físicas


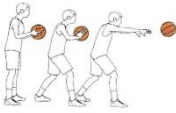
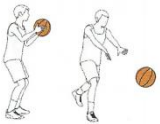
De seguida encontram-se descritos os objetivos específicos da unidade de ensino, para os alunos da turma, para as matérias que serão lecionadas e para os níveis de desempenho Introdutório e Elementar, definidos de acordo com as fichas de observação e avaliação adaptadas produzidas pelo GEF da Escola. Os objetivos estão construídos de acordo com o nível de desempenho e o ritmo de aprendizagem dos alunos da turma nas matérias e o número de aulas de leção de cada matéria dentro das aulas da unidade de ensino.

Jogos Desportivos Coletivos



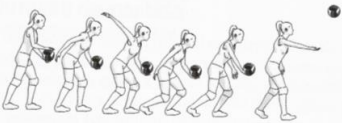
Basquetebol

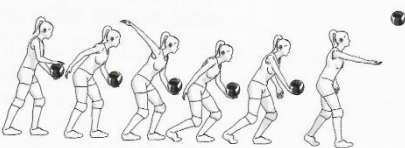

Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de exercício o aluno: No ataque, com bola,</p> <p>▫ Lança quando tem oportunidade: Utilizando lançamento na passada: a) O primeiro apoio deve coincidir com a paragem do drible ou com a receção da bola; b) O segundo apoio deve promover impulsão vertical, com o MI contrário ao MS lançador.</p>  <p>ou utilizando lançamento em apoio: a) Controlo da bola com as duas mãos à altura da testa - mão de lançamento atrás e por baixo da bola e a outra mão apoiando a bola lateralmente; b) Extensão dos MI e posterior extensão dos MS.</p>  <p>▫ Dribla para progredir em direção ao cesto: a) Contacto com a bola com a mão aberta com os dedos estendidos e afastados; b) Drible da bola à frente e ao lado do pé.</p>  <p>▫ Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição: Utilizando passe de peito: a) Bola segura com as duas mãos; b) Extensão dos MS, direcionando a bola para o peito do colega.</p>  <p>ou utilizando passe picado: a) Bola segura com as duas mãos; b) Extensão dos MS, direcionando a bola para o solo e para a frente, na direção do colega.</p> 


	<p>▫ Enquadra-se ofensivamente:</p> <p>a) Quando recebe a bola enquadra-se com o cesto, colocando-se em posição de tripla ameaça:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Lançando ao cesto caso esteja perto e sem oposição direta; 2) Progredindo para o cesto através de drible, caso esteja longe do cesto e sem oposição direta; 3) Passando a um colega desmarcado que se encontra em posição mais ofensiva, caso esteja com oposição direta. <p>No ataque, sem bola:</p> <p>▫ Desmarca-se para receber, oferecendo linhas de passe:</p> <p>a) Tentando receber a bola em segurança.</p> <p>Na defesa,</p> <p>▫ Assume atitude defensiva marcando o adversário direto:</p> <p>a) Fazendo o enquadramento defensivo sem contacto e tentando intercetar a bola para recuperar a posse de bola.</p>
--	--

Nível Elementar	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de exercício 2x1 ou 3x2 o aluno:</p> <p>No ataque, com bola,</p> <p>▫ Cumpra os objetivos definidos para o nível introdutório;</p> <p>▫ Progride em drible utilizando fintas e mudanças de direção para finalizar ou passar:</p> <p>a) Realiza mudanças de direção, de ritmo, de mãos em drible e de movimento dos pés, fazendo simulações e ultrapassando o adversário direto.</p>  <p>▫ Passa a bola, se tem companheiro em posição mais ofensiva, e desmarca-se de seguida:</p> <p>Utilizando passe de peito:</p> <p>a) Bola segura com as duas mãos, mantendo os cotovelos junto ao tronco;</p> <p>b) Extensão dos MS, direcionando a bola para o peito do colega.</p>  <p>ou</p> <p>Utilizando passe picado:</p> <p>a) Bola segura com as duas mãos, mantendo os cotovelos junto ao tronco;</p> <p>b) Extensão dos MS, direcionando a bola para o solo e para a frente, na direção do colega.</p>  <p>▫ Aclara:</p> <p>a) Deslocando-se para criar espaço de progressão à penetração do jogador com bola ou outros colegas sem bola.</p> <p>Na defesa,</p> <p>▫ Assume atitude defensiva marcando o adversário direto:</p> <p>a) Participa na recuperação da bola, fazendo o enquadramento defensivo sem contacto e tentando intercetar a bola para recuperar a posse de bola.</p>





Voleibol


Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de exercício 2x1 ou jogo reduzido 2x2, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Recebe a bola, com toque de dedos ou manchete, com bola afável, posicionando-se correta e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola: <ol style="list-style-type: none"> a) Colocando as mãos à frente e por cima da cabeça com os dedos bem afastados; b) Batendo a bola com a parte interna dos dedos; c) Acompanhando o batimento, estendendo os MI e os MS; d) Enviando a bola afável a um companheiro de modo a que este consiga dar continuidade às ações ofensivas (2ºToque). <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><u>ou</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Fazendo o batimento da bola com os antebraços; b) Mantendo os MS estendidos à frente com as mãos unidas; c) Fazendo a extensão simultânea dos membros inferiores. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Serve por baixo: <ol style="list-style-type: none"> a) Colocando um pé avançado em relação ao outro, com os MI fletidos; b) Fazendo o batimento da bola com a palma da mão estendida; c) Fazendo a bola passar por cima da rede e cair numa zona do campo adversário. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Joga com os companheiros, com a bola afável, realizando com oportunidade toque de dedos ou manchete e mantendo a bola jogável.

Nível Elementar	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de exercício 2x1 ou jogo reduzido 2x2, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Serve por baixo: <ol style="list-style-type: none"> a) Colocando um pé avançado em relação ao outro, com os MI fletidos; b) Fazendo o batimento da bola com a palma da mão estendida; c) Fazendo a bola passar por cima da rede e cair numa zona do campo adversário. <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><u>ou</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Serve por cima: <ol style="list-style-type: none"> a) Fazendo o batimento da bola com o membro superior esticado, com a mão bem aberta, à frente e em cima da cabeça. b) Fazendo a bola passar por cima da rede e cair numa zona do campo adversário. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Recebe o serviço:



	<p>a) Utilizando a manchete ou o toque de dedos; b) Imprimindo uma trajetória alta à bola; c) Enviando a um companheiro de modo a que este consiga dar continuidade às ações ofensivas (2ºToque).</p> <p>▫ Finaliza em passe colocado (sem oposição em bloco): a) Colocando as mãos à frente e por cima da cabeça com os dedos bem afastados; b) Batendo a bola com a parte interna dos dedos; c) Acompanhando o batimento, estendendo os MI e os MS; d) Enviando a bola para uma zona do campo adversário onde seja difícil realizar a receção da bola (espaço vazio).</p> <p>ou</p> <p>▫ Finaliza em remate em apoio (sem oposição em bloco): a) Olhar dirigido para a bola; b) MS em extensão no momento de contacto com a bola; c) Batimento em trajetória descendente.</p>	
--	---	---



Futebol


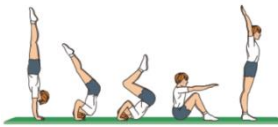
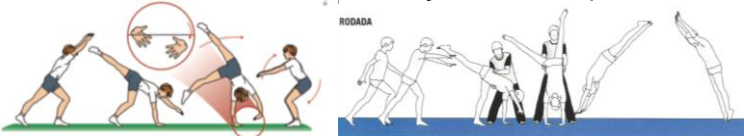

Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de exercício 2x1 ou 2x2 o aluno: <u>No ataque, com bola:</u></p> <p>▫ Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição, colocando o pé de apoio ao lado da bola, tocando-a com o pé contrário (parte interna do pé), passando a bola rasteira pelo solo.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>▫ Faz a receção da bola com a superfície corporal mais adequada (de preferência peito ou sola do pé), realizando uma ação de amortecimento da bola após passe, colocando-a em condições adequadas de ser jogada.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p><u>No ataque, sem bola:</u></p> <p>▫ Desmarca-se (desmarcação frontal no mesmo corredor, perpendicular à linha final) para receber a bola, ocupando o espaço livre e criando linhas de passe para ser possível receber a bola em situação favorável e sem que esta seja interceptada pela defesa.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p><u>Na defesa:</u></p> <p>▫ Assume atitude defensiva, enquadrando-se defensivamente entre o atacante com bola, o atacante sem bola e a baliza, (sem realizar qualquer tipo de contacto) tentando fazer a interceção da bola (interromper o passe entre 2 adversários), conquistando a posse de bola.</p> <p style="text-align: right;"></p>

Nível Elementar	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de exercício 2x1 ou 2x2, o aluno:</p> <p>No ataque, com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Recebe a bola, controlando-a, simula ou finta para se libertar da marcação sem contacto, garantindo: <ol style="list-style-type: none"> a) a velocidade de execução; b) a manutenção do controlo de bola; c) a realização de mudanças de direção. <p>No ataque, sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Desmarca-se com fintas em direção da baliza, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ocupando espaços livres (desmarcação de rutura); ▫ Desmarca-se com fintas apoiando o colega com posse de bola, procurando criar linhas de passe e garantir a cobertura ofensiva (desmarcação em apoio).  <p>▫ Aclara o espaço de penetração do jogador com bola, deslocando-se para outro espaço tentando levar consigo o defensor, deixando espaço livre para ser aproveitado pelo jogador com bola.</p> <p>Na defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Logo que perde a posse de bola, marca o seu atacante direto, mantendo o enquadramento defensivo (sem realizar qualquer tipo de contacto), tentando fazer a interceção da bola (interromper o passe entre 2 adversários), conquistando a posse de bola.

Ginástica
Ginástica de Solo

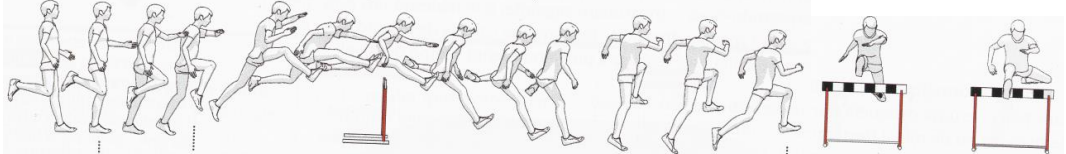
Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>O aluno realiza com correção técnica:</p> <p>▫ Rolamento à frente engrupado:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Colocando as mãos apoiadas no solo à largura dos ombros; b) Impulsão dos MI com posterior projeção da bacia para a frente e para cima; c) Flexão da cabeça ao tronco (queixo ao peito); d) Empurrar o tapete com os MS (repulsão); e) Sair com os MS elevados à frente.  <p>▫ Apoio facial invertido, com ajuda, terminando com rolamento à frente:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Inclinação do tronco à frente; b) Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros, com dedos afastados; c) Alinhamento corporal e extensão completa dos MI e MS; d) Definir a posição de equilíbrio; e) Rolamento à frente. <p><u>Ajuda:</u> mão colocada no MI livre, auxiliando a impulsão vertical.</p> 

	<p>▫ Ponte:</p> <p>a) Palmas das mãos apoiadas no solo e orientadas para a frente;</p> <p>b) Elevação da bacia e retirar a cabeça do chão;</p> <p>c) Manutenção da posição por 3 segundos.</p>	
	<p>▫ Roda:</p> <p>a) Realização de afundo;</p> <p>b) Lançamento do MI livre de forma enérgica;</p> <p>c) Apoio alternado de mãos.</p>	

Nível Elementar	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>O aluno realiza com correção técnica:</p> <p>▫ Os elementos gímnicos do nível Introdutório;</p> <p>▫ Rolamento à frente com os MI afastados e em extensão:</p> <p>a) Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros;</p> <p>b) Impulsão dos MI;</p> <p>c) Flexão da cabeça ao tronco (queixo ao peito);</p> <p>d) Extensão dos MI com afastamento no final do rolamento;</p> <p>e) Empurrar o tapete com os MS (repulsão) por dentro dos MI;</p> <p>f) Com os MI em afastamento e em contacto com o solo apoiar as mãos no solo, executando um pequeno salto para juntar os MI.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>▫ Apoio facial invertido, sem ajuda, terminando com rolamento à frente:</p> <p>a) Inclinação do tronco à frente;</p> <p>b) Mãos colocadas no solo à largura dos ombros, com dedos afastados e virados para a frente;</p> <p>c) Alinhamento corporal e extensão completa dos MI e MS;</p> <p>d) Definir a posição de equilíbrio;</p> <p>e) Rolamento à frente.</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>▫ Rodada:</p> <p>a) Realização de afundo;</p> <p>b) Lançamento do MI livre de forma enérgica;</p> <p>c) Apoio alternado de mãos;</p> <p>d) Juntar os MI no momento de Apoio Facial invertido;</p> <p>e) Executar a rotação do corpo;</p> <p>f) Empurrar o solo para a posição de pé e receção com os 2 pés em simultâneo.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>▫ Avião:</p> <p>a) MI em extensão e com grande afastamento entre eles;</p> <p>b) Inclinação do tronco à frente, ficando paralelo ao solo;</p> <p>c) Cabeça elevada a olhar em frente;</p> <p>d) Manutenção da posição de equilíbrio por 3 segundos.</p> <div style="text-align: right;">  </div>

Atletismo
Corrida de Barreiras

Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Na corrida de barreiras, o aluno:</p> <p>a) Transpõe a barreira; b) Realiza 3 passos entre as barreiras; c) Não perde velocidade.</p>

I→E	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Na corrida de barreiras, o aluno:</p> <p>a) Realiza o Impulso do MI de chamada afastado da barreira; b) MI de chamada é colocado lateralmente relativamente ao tronco e com a coxa paralela ao solo; c) Realiza a receção executada com o terço anterior do pé do MI de ataque.</p> 

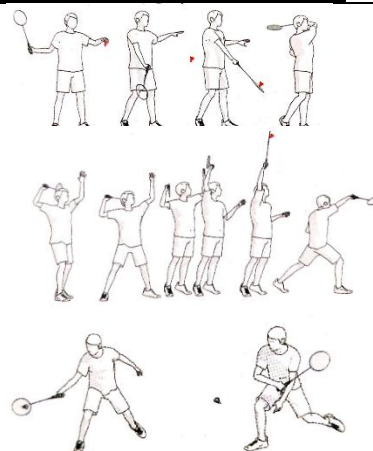
Salto em Comprimento

Nível Introdutório	
Objetivos específicos	<p>Na corrida de balanço, o aluno:</p> <p>a) Corrida de aproximação à tábua de chamada sem desaceleração.</p> <p>Na chamada:</p> <p>a) Chamada realizada a um pé, com impulsão para a frente e para cima.</p> <p>No voo:</p> <p>a) O membro inferior de chamada é arrastado para junto do outro para preparar a receção.</p> <p>Na receção:</p> <p>a) Flexão dos membros inferiores antes do contacto com o solo; b) Os dois pés contactam com a areia em simultâneo.</p>

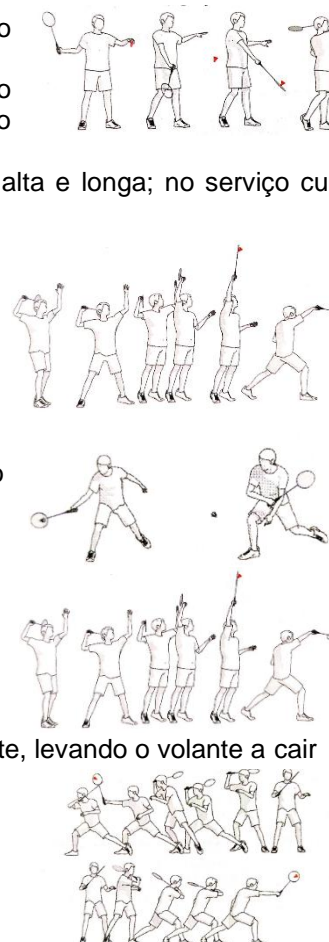
Nível Elementar	
Objetivos específicos	<p>Na corrida de balanço, o aluno:</p> <p>a) Aumenta progressivamente a velocidade, atingindo a velocidade máxima na aproximação à tábua de chamada; b) Técnica de corrida de balanço semelhante à de corrida de velocidade.</p> <p>Na chamada:</p> <p>a) Elevação da coxa do membro inferior livre para a posição horizontal; b) Impulsão realizada para a frente e para cima;</p> <p>No voo:</p> <p>a) O membro inferior de chamada é arrastado para a frente e para cima para preparar a receção;</p> <p>Na receção:</p> <p>a) Deslocamento do tronco e dos membros inferiores para a frente e para baixo; b) Flexão dos membros inferiores antes do contacto com o solo; c) Contacto com a areia com os dois apoios em simultâneo, seguido de deslocamento para a frente sobre os pés.</p>

Desportos de Raquetas
Badminton

Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de jogo 1x1, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Serviço colocando o volante na zona válida: <ul style="list-style-type: none"> a) Segurando a raqueta utilizando a pega universal ▫ Clear: <ul style="list-style-type: none"> a) MI direito atrasado comparativamente ao MI esquerdo; b) MS segura a raqueta, fletido; c) Rotação dos ombros e extensão do MS fazendo o batimento do volante por cima e à frente da cabeça; d) Imprimir ao volante uma trajetória alta e comprida. ▫ Lob: <ul style="list-style-type: none"> a) Movimento pendular ascendente do MS, fazendo o batimento do volante por baixo e à frente do copo; b) Imprimir ao volante uma trajetória alta e comprida.



Nível Elementar	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de jogo 1x1, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Serviço curto e comprido, provocando deslocamento do adversário: <ul style="list-style-type: none"> a) Segurando a raqueta utilizando a pega universal; b) MI à largura dos ombros, com o MI avançado do mesmo lado do MS que segura o volante; c) Largar o volante e realizar um movimento pendular contínuo com o MS que segura a raqueta até fazer o batimento do volante; d) No serviço comprido, imprimir ao volante uma trajetória alta e longa; no serviço curto imprimir ao volante uma trajetória do volante baixa e curta. ▫ Clear: <ul style="list-style-type: none"> a) MI direito atrasado comparativamente ao MI esquerdo; b) MS segura a raqueta, fletido; c) Rotação dos ombros e extensão do MS fazendo o batimento do volante por cima e à frente da cabeça; d) Imprimir ao volante uma trajetória alta e comprida. ▫ Lob: <ul style="list-style-type: none"> a) Movimento pendular ascendente do MS, fazendo o batimento do volante por baixo e à frente do copo; b) Imprimir ao volante uma trajetória alta e comprida. ▫ Amorti: <ul style="list-style-type: none"> a) MI direito atrasado comparativamente ao MI esquerdo; b) MS segura a raqueta, fletido; c) Rotação dos ombros e extensão do MS fazendo o batimento do volante por cima e à frente da cabeça; d) Realização de uma desaceleração repentina do movimento do MS antes do contacto da raqueta com o volante, levando o volante a cair perto da rede. ▫ Drive: <ul style="list-style-type: none"> a) Cabeça da raqueta à altura do ombro e paralela à rede; b) Imprimir ao volante uma trajetória tensa e rápida.



Matérias Alternativas
Patinagem

Nível Introdutório	
Objetivos específicos	<p>Em situação de percurso de patinagem, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Posição fundamental <ul style="list-style-type: none"> a) MI em semi-flexão; b) Adequada tensão da musculatura abdominal e dorsal; c) MS em extensão lateral; d) Cabeça levantada e a olhar para a frente. ▫ Deslizar para a frente e em curva para a esquerda e direita, com fluidez e mantendo o equilíbrio <ul style="list-style-type: none"> a) MI de apoio semi-fletido; b) MI livre em extensão com a ponta do pé direcionada para trás e para o lado; c) Adequada tensão da musculatura abdominal e dorsal; d) Cabeça levantada e a olhar para a frente. ▫ Travagem em T, em triângulo ou com travão atrás <ul style="list-style-type: none"> a) O aluno consegue reduzir a velocidade de deslocamento até travar, mantendo o equilíbrio. ▫ Levantar-se do chão <ul style="list-style-type: none"> a) Colocando as mãos sobre o joelho da perna apoiada no chão; b) Colocando o corpo na posição fundamental.

Nível Elementar	
Objetivos específicos	<p>Em situação de percurso de patinagem, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Os elementos técnicos do nível Introdutório; ▫ Mudança da direção deslocamento <ul style="list-style-type: none"> a) Inclinando o corpo para o lado que se pretende curvar; b) Mantendo os pés paralelos; c) Realizando a rotação dos ombros para o lado que se pretende curvar; d) Mantendo o equilíbrio. ▫ Realizar <i>slalom</i> entre os cones <ul style="list-style-type: none"> a) Inclinando o corpo para o lado que se pretende curvar; b) Mantendo os pés paralelos; c) Realizando a rotação dos ombros para o lado que se pretende curvar; d) Mantendo o equilíbrio.

Área da Aptidão Física

Nesta unidade de ensino, o objetivo dentro da área de aptidão física é que os alunos consigam progredir nas suas prestações e desempenhos nas componentes da aptidão física de aptidão aeróbia/cardiorrespiratória, aptidão neuromuscular – velocidade e flexibilidade dos membros inferiores – e capacidades coordenativas.

Aptidão Aeróbia

Nas aulas da unidade, no seio das tarefas de aquecimento, será realizada uma corrida de resistência à volta do espaço de aula, com duração progressivamente maior, ao longo do decorrer das semanas, e corridas de estafetas, com a finalidade de promover o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória dos alunos da turma, conseguindo estes realizar uma corrida contínua com menores níveis de cansaço, levando a que sejam capazes de realizar um maior número de percursos, comparativamente com as suas prestações anteriores, no teste de aptidão aeróbia Vaivém da bateria de testes do FITescola. O teste de Vaivém irá ser aplicado na primeira aula da segunda semana de aulas no espaço interior pavilhão, com o objetivo de assegurar que os alunos realizam este teste num espaço coberto protegidos do sol. Caso algum aluno falte à aula, o teste será realizado na aula seguinte, na mesma semana.

Aptidão neuromuscular

Velocidade

Pretende-se que os alunos, ao longo das aulas da unidade, consigam reagir rapidamente um estímulo sonoro de partida e percorrer uma distância predefinida à máxima velocidade possível, reduzindo o tempo de corrida para um mesmo percurso. O objetivo é que os alunos da turma consigam reduzir o tempo de realização do teste de velocidade de 40 metros da bateria de testes FITescola, comparativamente com as suas prestações anteriores. A componente de aptidão física de velocidade será trabalhada em aula, durante o aquecimento das aulas da unidade, através da realização de corridas de estafetas e na parte principal das aulas lecionadas no espaço exterior Pistas, onde as matérias da subárea de Atletismo forem abordadas. O teste de Velocidade de 40 metros será aplicado na segunda semana de aulas no espaço Pistas, sendo que, se estiver a chover, o teste será aplicado no espaço alternativo de leção das aulas de Educação Física, a pala D.

Flexibilidade dos membros inferiores

O objetivo, dentro da componente da flexibilidade dos membros inferiores, é que os alunos da turma consigam aumentar a mobilidade e amplitude articular, de forma a obterem melhores resultados no teste de flexibilidade dos membros inferiores Senta e Alcança da bateria de testes do FITescola, comparativamente com as suas prestações anteriores. Este teste será aplicado aos alunos da turma na segunda semana de lecionação de aulas no espaço interior Pavilhão, a par da lecionação da matéria de ginástica de solo. Para que este objetivo seja alcançado, na parte final das aulas da unidade será realizado treino da flexibilidade dos membros inferiores.

Capacidades coordenativas

Relativamente às capacidades coordenativas, pretende-se que os alunos, durante as aulas da unidade, melhorem ao nível da coordenação motora, coordenação óculo-pedal e coordenação óculo-manual. As capacidades coordenativas serão trabalhadas nas várias tarefas da aula e, de forma mais orientada, nos exercícios e tarefas de aquecimento, onde serão propostos exercícios de aprendizagem e desenvolvimento das competências de coordenação motora dos membros superiores e inferiores. Serão também propostos exercícios de trabalho de casa que exijam a coordenação motora, para que os alunos possam trabalhar autonomamente no desenvolvimento desta competência.

Competências do Perfil do Aluno

Tendo em consideração as competências definidas como prioritárias a desenvolver com a turma desde o início do ano, inscritas no plano anual de turma e no plano de 3.^a etapa, pretende-se que os alunos continuem a trabalhar e a evoluir no sentido de adquirirem as competências definidas no perfil do aluno de informação e comunicação, pensamento crítico e criativo, relacionamento interpessoal, desenvolvimento pessoal e autonomia e consciência e domínio do corpo.

As competências informação e comunicação e pensamento crítico e criativo serão promovidas nos momentos de questionamento dos alunos acerca de várias temáticas relacionadas com a disciplina, onde se pretende desenvolver a capacidade de reflexão crítica sobre os assuntos e a capacidade de comunicar e expressar a sua opinião/ponto de vista sobre determinado assunto ou de encontrar uma solução para um determinado problema identificado. Nos momentos de acompanhamento das tarefas de aprendizagem através da utilização de *feedback* interrogativo e nos momentos de aula onde sejam promovido estilos de ensino divergentes, como a descoberta guiada e a descoberta divergente, os alunos serão incentivados a desenvolver a competência de pensamento

crítico e criativo, como forma de encontrar uma resposta ou solução para o problema encontrado ou questão levantada.

A organização das aulas em grupos de trabalho heterogêneos e a definição de tarefas que exigem a cooperação e interajuda entre os alunos da turma serão estratégias utilizadas para o desenvolvimento da competência de relacionamento interpessoal, com objetivo que os alunos consigam cooperar entre si, criando relações positivas, baseadas no respeito e interajuda com os colegas da turma.

A competência de desenvolvimento pessoal e autonomia será promovida nas aulas da unidade, através da promoção da responsabilidade e autonomia dos alunos na realização de tarefas durante as aulas, como o registo de presenças, montagem e arrumação do material, registo dos desempenhos dos colegas nos testes da bateria de testes FITescola, registo das marcas dos colegas nas matérias como salto em comprimento, ajuda aos colegas com mais dificuldades e condução de pequenas partes da aula.

A consciência e domínio do corpo será promovida através do desenvolvimento e consolidação de competências das matérias da área das atividades físicas e das componentes da aptidão física, da área da atividade física. O acompanhamento ativo das atividades de aprendizagem dos alunos através do fornecimento de *feedback* sobre as prestações dos alunos nas tarefas de aula, o preenchimento do Caderno do Aluno com base nas perceções sobre as suas competências e a filmagem dos próprios desempenhos em algumas tarefas da aula, acompanhada de posterior visualização desses desempenhos e de reflexão sobre os erros de execução e formas de melhorar, serão ferramentas utilizadas para a maior consciencialização dos alunos sobre as suas reais capacidades e dificuldades.

Estrutura e Organização geral das aulas

Na Tabela 3 está apresentada a estrutura geral das aulas que serão lecionadas durante a unidade de ensino, contendo uma apresentação das tarefas de aula e sua respetiva descrição, formas de organização dos alunos da turma nos vários momentos da aula, objetivos das tarefas e exercícios de aula, os grupos de trabalho e o tempo médio definido para cada tarefa. Ao longo de todas as aulas da unidade irá existir uma grande preocupação e investimento no ensino e reforço das regras de segurança e de conduta das aulas de Educação Física, tendo como finalidade garantir o bom funcionamento das aulas, tempos de transição mais curtos, maior tempo de prática motora, ambiente positivo de aprendizagem e garantir a segurança de todos os alunos e professora.

No geral, as aulas pertencentes à unidade serão constituídas por três partes: parte inicial, parte principal e parte final. A parte inicial será composta pela recepção aos alunos no espaço de aula, registo de presenças e das faltas de material e preparação dos alunos para a aula; de seguida, a tarefa de instrução inicial, terá como principais finalidades lembrar aos alunos as regras de segurança e conduta a serem cumpridas no decorrer da aula e assegurar a compreensão por parte dos alunos da estrutura, dinâmicas de organização e objetivos da aula. Ainda na parte inicial da aula, o aquecimento será constituído por uma corrida de resistência à volta do espaço de aula, seguido de corridas de estafetas e/ou jogos pré-desportivos, tendo como principais objetivos a promoção do trabalho em equipa e aumento da motivação e empenho dos alunos na aula, treino da corrida de velocidade e ainda treino de ações técnicas das matérias lecionadas.

A instrução para a parte principal será sobre as tarefas a realizar em cada estação de trabalho, organização no espaço de aula e constituição dos grupos de trabalho da aula. Esta instrução será focada nas componentes críticas das ações técnicas e táticas a realizar, acompanhada, sempre que possível, por demonstração da minha parte ou de um aluno da turma com maior nível de desempenho nessa determinada matéria. Nestes momentos será sempre utilizado o questionamento dos alunos, como ferramenta para assegurar a compreensão por parte dos alunos da turma dos objetivos e da organização da tarefa que vão realizar, assim como as componentes críticas dos exercícios. De seguida, os alunos estarão distribuídos no espaço de aula, organizados em grupos de trabalho e em estações, onde existirá a prática motora de matérias da área das atividades físicas e o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos da turma na matéria e/ou área lecionada. Nestes momentos de prática será realizado um acompanhamento ativo das aprendizagens dos alunos, através do fornecimento de *feedback* sobre as suas prestações, de forma a que seja possível melhorarem os seus desempenhos.

A parte final das aulas será composta pela recolha e arrumação do material da aula no carrinho por parte dos alunos, pelos alongamentos e retorno à calma e, finalmente, pelo balanço e reflexão sobre a aula, onde será realizada uma reflexão conjunta com os alunos sobre o grau de consecução dos objetivos propostos para a aula, dificuldades sentidas e projeção do trabalho a realizar na aula seguinte. Nas semanas em que existir a troca de espaço de aula, os alunos serão informados do espaço seguinte no final da aula. Antes de se deslocarem para a saída do espaço de aula, todos os alunos da turma desinfetam as mãos.

Tabela 50 – Estrutura geral das aulas da unidade

Parte inicial da aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Receção dos alunos	Os alunos chegam ao espaço de aula, pousam as mochilas, retirando brincos, pulseiras, anéis, relógios ou outros adereços que possam trazer danos durante a prática da aula e apanham o cabelo, fazendo rabo de cavalo.	Alunos distribuídos pela bancada em formação de xadrez.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Organização ordeira da turma. ▫ Registo das presenças. ▫ Preparação para a aula. 	Turma	5'	5'
Instrução inicial	A professora dá instrução sobre: <ul style="list-style-type: none"> ▫ As regras de segurança da disciplina de Educação Física; ▫ Dinâmicas de organização da aula; ▫ Apresentação da estrutura e dos objetivos da aula. 		<ul style="list-style-type: none"> ▫ Relembrar as regras de segurança e de organização da aula. ▫ Compreensão da estrutura da aula e dos seus objetivos. ▫ Desinfecção das mãos antes do início do aquecimento para permitir o início da prática em segurança. 	Turma	5'	10'
Aquecimento – Corrida de resistência	Os alunos realizam corrida de resistência à volta do espaço de aula.	Os alunos correm mantendo a distância de segurança.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Aumento da temperatura corporal. ▫ Preparar o corpo para a aula. ▫ Treino da aptidão física na componente de aptidão aeróbia. 	Turma	5'	15'
Aquecimento - Corrida de Estafetas e/ou Jogo Pré-desportivo	Os alunos realizam os exercícios ao comando da professora.	Os alunos, organizados em equipas de 5 elementos, realizam os exercícios em vagas, mantendo a distância de segurança.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Mobilização articular. ▫ Promoção do trabalho em equipa. 	Turma	10'	25'
Parte principal da aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Instrução para a parte principal da aula	Os alunos estão atentos à explicação da professora e intervêm quando têm dúvidas ou quando solicitados por questionamento. A professora explica os exercícios que vão ser realizados e as suas componentes críticas, utilizando a demonstração e apresenta os grupos de trabalho, utilizando o questionamento para verificar a compreensão por parte dos alunos.	Alunos com máscara colocada, organizados de forma a conseguirem observar a demonstração dos exercícios.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Compreensão dos exercícios que vão ser realizados e das suas componentes críticas. ▫ Compreensão da organização no espaço de aula. ▫ Organização da turma em grupos de trabalho. 	Turma	5'	30'
Circuito de trabalho de matérias ou área	Os alunos realizam os exercícios propostos na estação onde se encontram.	Alunos organizados em grupos de trabalho heterogéneos, definidos pela professora.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Desenvolvimento das aprendizagens dos alunos da turma na matéria e/ou área lecionada. 	Grupo 1 Grupo 2 Grupo 3	42'	72'

Parte Final da Aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Recolha e arrumação dos materiais	Os alunos da turma realizam a recolha e arrumação do material no carrinho	Os alunos trazem o material da estação onde se encontram, arrumando-o nos locais corretos e, de seguida, desinfetam as mãos.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Criar sentimento de responsabilidade pela manutenção e preservação dos materiais e competências de arrumação do material da aula. ▫ Aprendizagem correta de transporte e arrumação dos materiais 	Turma	3'	75'
Alongamento e retorno à calma	Alongamento dos grupos musculares trabalhados em aula, ao comando da professora ou de um colega de turma.	Alunos em formação de xadrez, sentados no chão (ou de pé, caso o chão esteja molhado).	▫ Alongamento dos grupos musculares trabalhados em aula.	Turma	10'	85'
Balanço e reflexão final da aula	Reflexão sobre o grau de consecução dos objetivos propostos para a aula.		<ul style="list-style-type: none"> ▫ Realizar um balanço da aula, relembrando os seus objetivos principais. ▫ Projeção do trabalho a realizar na aula seguinte. 	Turma	3'	88'
Desinfecção das mãos e deslocamento para a saída do recinto de acordo com a sinalética		Alunos com máscara colocada e mantendo o distanciamento social.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Desinfecção das mãos dos alunos no final da aula. ▫ Saída do espaço de aula de forma ordeira. 	Turma	2'	90'

Na aula em que o teste de aptidão aeróbia Vaivém for aplicado aos alunos da turma, a estrutura da aula sofrerá ligeiras alterações, sendo que as tarefas de aquecimento serão substituídas por uma mobilização articular e as tarefas da parte principal associadas à lecionação das matérias terão um tempo de aula mais reduzido.

Nesta unidade, em alinhamento com o definido na etapa, as tarefas de montagem e recolha e arrumação do material terão um papel importante no decorrer das aulas, sendo que se pretende que os alunos sejam envolvidos nas tarefas de montagem e arrumação do material, permitindo o desenvolvimento da responsabilidade pela manutenção e preservação dos materiais e competências de arrumação do material da aula.

É importante ter em conta que no decorrer das aulas da unidade de ensino pode existir uma necessidade de ajustamento e adaptação da estrutura das aulas, consoante as necessidades e ritmo de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos da turma.

Regras de Segurança e Conduta

As regras de segurança e de conduta para as aulas de Educação Física têm por base as orientações do GEF da Escola e têm como objetivo manter a segurança de todos, o bom funcionamento das aulas e uma dinâmica de aula que permita a aprendizagem dos alunos. Desta forma, as regras de segurança e conduta que devem ser cumpridas por todos os alunos da turma, em todas as aulas da unidade, estão definidas ao nível do plano de etapa como:

- Quando chegam ao espaço de aula, os alunos pousam as mochilas e casacos de forma ordeira e organizam-se, nas bancadas ou bancos da aula, em formação de xadrez;
- A desinfecção das mãos é sempre realizada no início e final da aula e após os momentos de prática onde exista utilização de materiais;
- A utilização de máscara é obrigatória em todos os momentos de instrução ou em momentos de maior proximidade (distância inferior a 2 metros) com os colegas e professora;
- Os alunos têm de estar devidamente equipados para as aulas, com camisola da escola e calções/*leggings*/calças de fato de treino e ténis;
- Os alunos têm de ter o cabelo apanhado em rabo de cavalo/puxo/tranças durante todo o tempo da aula;
- Ao chegar ao espaço de aula, todos os alunos retiram brincos, pulseiras, anéis, colares ou outros objetos que possam trazer danos durante a prática (como por exemplo um fecho de casaco aberto);
- Para beber água ou ir à casa de banho, os alunos têm de pedir autorização prévia à Professora e, de seguida, deslocar-se rapidamente ao local onde se encontra a sua garrafa de água/bebedouro/torneira e regressar, juntando-se novamente ao grupo e às tarefas da aula – os alunos terão autorização para ir beber água ou ir à casa de banho de forma faseada, de forma a não se verificar aglomerados junto das mochilas/bebedouro/casa de banho;
- Nos momentos de transição entre estações, os alunos arrumam devidamente os materiais utilizados, nos locais previamente definidos;
- No decorrer da aula, sempre que solicitados, principalmente no final do aquecimento e final da parte principal, os alunos procedem à arrumação do material no carrinho;
- No final da aula, os dois alunos da turma responsáveis pela limpeza das mesas nas outras disciplinas, ficam responsáveis pela arrumação do material da aula na arrecadação, devidamente acompanhados e supervisionados pela Professora.

Ao longo das aulas da unidade de ensino as regras de segurança e conduta serão relembradas e reforçadas junto dos alunos, de forma a garantir a sua compreensão e

cumprimento por parte de todos.

Formação de grupos de trabalho

Tal como definido no plano de etapa, nas aulas desta unidade de ensino, os grupos de trabalho serão formados com base nas informações recolhidas sobre as dinâmicas de interação entre os alunos da turma e nas informações recolhidas, através da avaliação formativa, sobre os desempenhos dos alunos nas matérias e áreas lecionadas. Os grupos de trabalho formados serão heterogéneos, de forma a promover a interação entre alunos de diferentes níveis de desempenho, pretendendo-se que exista a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos com menores níveis de desempenho, levando a uma elevação geral do nível de desempenho da turma, e que exista um trabalho de cooperação e entreajuda, promotor da criação de relações interpessoais positivas, baseadas no respeito e cordialidade. Outro dos objetivos desta organização da turma em grupos heterogéneos é a redução das relações de conflito entre os alunos da turma.

De forma a assegurar uma boa organização dos alunos no espaço de aula e um bom acompanhamento ativo das aprendizagens dos alunos, através do fornecimento de *feedback* de grupo, a turma será dividida em três grupos de trabalho, constituídos por 9 ou 8 alunos. Quando algum aluno da turma, por alguma razão excepcional, não puder realizar a parte prática ou faltar à aula, a constituição dos grupos será ajustada de forma a garantir o bom funcionamento dos grupos e da aula. Na aula em que for aplicado o teste de aptidão aeróbia Vaivém, a turma será dividida em apenas dois grupos, sendo que metade dos alunos da turma estarão a realizar o registo do número de percursos realizados pelos colegas e a outra metade estarão a realizar o teste.

Estratégias e metodologias de ensino

Uma intervenção pedagógica ajustada às necessidades de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos leva a que exista um processo de ensino aprendizagem de qualidade. Para conseguir isto, existem estratégias e metodologias que devem ser definidas nas quatro dimensões de intervenção pedagógica: dimensão de instrução, dimensão organização, dimensão clima e dimensão disciplina. Estas estratégias e metodologias estão definidas no plano da 3.^a Etapa e serão adotadas no decorrer desta unidade de ensino, sendo que, para a dimensão instrução serão adotadas as seguintes estratégias:

- No início de todas as aulas realizar uma instrução inicial focada na apresentação da estrutura, regras de segurança e de conduta, dinâmicas de organização e objetivos da aula – existirá uma preocupação em reforçar as regras de segurança e de conduta das aulas, assim como as dinâmicas de organização, de forma a garantir a segurança de todos

e um bom funcionamento da aula.

- Na instrução para o aquecimento e para a parte principal da aula, serão apresentados os grupos de trabalho da aula e exercícios que vão ser realizados, acompanhados dos objetivos e das componentes críticas utilizando, sempre que possível e pertinente, a demonstração, com a finalidade de promover maiores níveis de compreensão por parte dos alunos da turma.

- Na parte final das aulas, será realizado um balanço e reflexão final do grau de consecução dos objetivos propostos para a aula, dificuldades sentidas e projeção do trabalho que será realizado na aula seguinte, com o objetivo de situar os alunos no processo de ensino aprendizagem e dar *feedback* sobre o trabalho que ainda tem de ser realizado para ser possível alcançar os objetivos propostos.

- Em todos os momentos de instrução será utilizada uma linguagem clara e breve, de forma a reduzir o tempo de instrução;

- Após os momentos de instrução será utilizado o questionamento dos alunos para averiguar a sua compreensão sobre as tarefas propostas e seus objetivos, sendo que, sempre que se verificar que os alunos não compreenderam a tarefa a realizar, os seus objetivos ou a sua forma de organização, a instrução será novamente dada, de forma reformulada, para tentar que seja compreendida por todos;

- No decorrer das atividades da aula, realizar-se-á o acompanhamento ativo das aprendizagens, tentando fornecer *feedback* pedagógico de qualidade aos alunos, com o objetivo de promover aprendizagens significativas e o empenho e motivação dos alunos, tendo sempre a preocupação de tentar realizar o fecho do ciclo do *feedback*. Relativamente à direção do *feedback* pedagógico pretendo fornecer:

- *Feedback* pedagógico de grupo ou turma, quando observar que um grande número de alunos de uma estação de trabalho ou da turma está a cometer o mesmo erro;

- *Feedback* individual, o maior número de vezes possível, para ajudar os alunos a melhorar os seus desempenhos e para demonstrar que estou atenta às suas prestações.

Quanto ao tipo de *feedback*:

- *Feedback* prescritivo e descritivo, para que os alunos tenham conhecimento das componentes críticas dos exercícios e das tarefas a realizar, pretendendo com essa informação alterar e melhorar as suas prestações;

- *Feedback* interrogativo, de modo a incentivar a reflexão e a competência de pensamento crítico sobre um problema encontrado e promover a capacidade de encontrar soluções para o mesmo; ou de forma a promover a consciência das capacidades de autoavaliação das suas competências numa determinada matéria ou área;

- *Feedback* à distância, com o objetivo principal de controlo da turma, de forma a manter os alunos empenhados nas tarefas e para mostrar aos alunos que estou sempre atenta

aos seus comportamentos e desempenhos, mesmo quando me encontro afastada deles, e permitir que melhorem as suas prestações e desempenhos.

Relativamente à forma do *feedback* utilizado:

- *Feedback* visual, através da demonstração de erros a corrigir ou de uma execução correta do exercício a realizar;
- *Feedback* auditivo, através da comunicação verbal das informações importantes, para que os alunos consigam melhorar os seus desempenhos;
- *Feedback* quinestésico, sempre que possível, tendo eu e o aluno a máscara colocada, de forma a fazer a mobilização do aluno para que tenha maior perceção dos movimentos ou gestos a realizar;
- *Feedback* misto, combinando o *feedback* visual, demonstrativo e/ou quinestésico.

O *feedback* positivo será utilizado frequentemente com o objetivo de criar um clima positivo de aula, motivar os alunos para as tarefas e exercícios e aumentar o seu nível de empenho na realização das tarefas propostas.

Quanto às estratégias e metodologias que serão adotadas, no contexto da dimensão organização, estas consistem em:

- Aulas organizadas em três partes principais: parte inicial, parte fundamental e parte final;
- Os alunos que chegarem mais cedo ao espaço de aula ajudarão na montagem do material necessário para a aula;
- Os alunos terão sempre uma tolerância de cinco minutos após o início da aula, coincidente com o momento do segundo toque, para chegar à aula, sem ter falta de pontualidade;
- Na parte inicial, durante a instrução, os alunos estão organizados nas bancadas em formação de xadrez. No pavilhão, visto não existir bancada, os alunos estarão sentados no chão e nos bancos em formação de xadrez;
- A organização dos alunos nas várias partes da aula poderá variar de acordo com os objetivos da mesma e das tarefas propostas, sendo que os alunos podem estar organizados em grupos distribuídos pelo espaço de aula, ou poderão ser realizadas tarefas com todos os alunos da turma em simultâneo – principalmente tarefas de aquecimento, alongamento e retorno à calma;
- A montagem e arrumação de material necessário para utilizar durante o período da aula é realizada pelos alunos, com a instrução e supervisão da Professora;
- Nos momentos de transição entre estações, os alunos arrumam devidamente os materiais utilizados nos locais previamente definidos;
- No final da aula, os alunos são responsáveis pela arrumação do material no carrinho e pela arrumação na arrecadação, devidamente acompanhados e

supervisionados pela Professora;

- Desinfecção das mãos no início e final da aula e após os momentos de prática onde exista utilização de materiais;

- Em todas as aulas, a organização deve garantir que exista o maior tempo possível de prática motora, com poucos tempos de espera em filas, transições rápidas e instrução clara e breve, de forma a aumentar o tempo potencial de aprendizagem;

- Para beber água ou ir à casa de banho, os alunos têm de pedir autorização prévia à professora e, de seguida, deslocar-se rapidamente ao local onde se encontra a sua garrafa de água/bebedouro/torneira e regressar, juntando-se novamente ao grupo e às tarefas da aula – os alunos terão autorização para ir beber água ou ir à casa de banho de forma faseada, de forma a não se verificar aglomerados junto das mochilas/bebedouro/casa de banho;

- Relativamente ao posicionamento em aula, a Professora deve movimentar-se sempre que possível “por fora” da aula, de forma a ter sempre o maior número possível de alunos no campo de visão.

Relativamente à dimensão clima relacional, as estratégias e metodologias definidas para utilização nas aulas da unidade de ensino são as mesmas definidas na etapa e consistem em:

- Criar um clima de aula positivo, potenciador das aprendizagens, onde exista aceitação do erro e trabalho de entajuda entre os alunos e entre os alunos e a professora, através da organização dos alunos em grupos heterogéneos;

- Demonstrar interesse pelos alunos, os seus problemas, os seus desempenhos e as suas conquistas;

- Promoção de uma boa relação, baseada na confiança mútua, entre os alunos e entre os alunos e a professora, dando autonomia e incentivando a responsabilidade dos alunos na realização de algumas tarefas da aula.

Quanto à dimensão disciplina:

- As regras de conduta e de segurança serão reforçadas em todas as aulas da unidade, de forma a garantir a compreensão das mesmas por parte dos alunos e garantir que compreendem a importância do cumprimento dessas regras para a manutenção de um bom funcionamento da aula e para a segurança de todos;

- As técnicas de remediação de comportamentos inapropriados serão baseadas no diálogo e reflexão com os alunos sobre a importância de manter um comportamento adequado em aula;

- Passar os olhos pela turma com frequência, de forma a averiguar possíveis comportamentos fora da tarefa ou de indisciplina que possam estar a ocorrer;

- Valorização dos comportamentos adequados em aula, como técnica de controlo

positiva da disciplina da turma;

- Utilização de *feedback* à distância, como forma de controlo da turma e mostrar aos alunos que estou sempre atenta aos seus comportamentos.

Estilos de Ensino

Ao longo das aulas da unidade, serão utilizados estilos de ensino, como estratégia para alcançar alguns dos objetivos definidos para essas mesmas aulas.

Dentro dos estilos de ensino convergentes, o estilo de ensino Autoavaliação será promovido junto dos alunos através da utilização do Caderno do Aluno, uma ferramenta que promoverá a realização de uma autoapreciação por parte dos alunos da turma sobre os seus próprios desempenhos nas várias matérias, seguido de um registo desta mesma autoapreciação de acordo com os objetivos e níveis de desempenho das matérias. A filmagem dos desempenhos dos alunos em algumas tarefas da aula, e posterior visualização desses desempenhos, acompanhada de reflexão sobre os erros de execução e formas de melhorar será outra uma ferramenta utilizada com o objetivo de promover as tarefas de autoavaliação dos alunos. A promoção deste estilo de ensino em aula terá como objetivo promover o desenvolvimento da capacidade de autorregulação das aprendizagens e aceitação das dificuldades, pretendendo-se que os alunos aumentem a consciência sobre o seu nível de desempenho nas várias matérias e tenham maior independência relativamente a fontes externas de *feedback*. As competências do perfil do aluno de desenvolvimento pessoal e autonomia e de consciência e domínio do corpo também serão desenvolvidas através da utilização deste estilo de ensino em aula.

O estilo de ensino comando será utilizado principalmente nas tarefas de aquecimento e alongamentos, tendo como principal objetivo obter um controlo da turma e uma resposta imediata e uma prestação sincronizada, aumentando o tempo de prática dos alunos. Em algumas aulas da unidade será dada responsabilidade a um aluno da turma pela tarefa de condução dos alongamentos aos restantes colegas. Nestes momentos, o aluno assumirá uma posição de agente de ensino e o estilo de ensino promovido será a descoberta divergente visto que o aluno terá de encontrar soluções de exercícios que permitam o alongamento dos músculos trabalhados em aula. A utilização deste estilo de ensino divergente permitirá a promoção do desenvolvimento da competência de pensamento crítico e criativo do perfil do aluno.

O estilo de ensino por tarefa será também utilizado nos exercícios de aquecimento e da parte principal da aula, de forma a promover autonomia e responsabilidade nos alunos da turma e permitindo a professora estar mais liberta para fazer o acompanhamento das atividades de aprendizagem, através da observação dos alunos e fornecimento de *feedback* pedagógico de qualidade. A possibilidade de os alunos assumirem algumas

decisões, como o ritmo de execução e a postura, permite promover uma maior autonomia e responsabilidade dos alunos, definidas como competências prioritárias no seio das competências do perfil do aluno a desenvolver com a turma.

O estilo de ensino recíproco será promovido no decorrer das aulas da unidade através da formação de grupos heterogéneos e proposta de atividades e tarefas que exijam a cooperação e interajuda dos elementos do grupo. Pretende-se que os alunos possuam maior domínio dos aspetos críticos das matérias, sejam capazes de observar e avaliar os colegas, sendo capazes de fornecer *feedback* aos colegas para que estes consigam melhorar as suas prestações. Este estilo de ensino permitirá o desenvolvimento da competência de Relação Interpessoal tão importante para ser trabalhada com a turma e já definida como prioritária no início do ano letivo.

O estilo de ensino inclusivo será promovido em aula, através da criação e apresentação os alunos de variantes de dificuldade e de facilidade consoante as necessidades de desenvolvimento dos alunos, permitindo a diferenciação do ensino, a inclusão das diferenças pessoais e a promoção da consciência das capacidades reais individuais, objetivo definido também como prioritário desenvolver no seio das competências do perfil do aluno.

O estilo de ensino descoberta guiada, pertencente ao espetro de estilos de ensino divergentes, será utilizado através do questionamento dos alunos sobre ações técnicas e táticas mais adequadas a realizar num dado contexto, tendo como objetivo de promover a capacidade de raciocínio, a autodescoberta e a consciência de que se é capaz de descobrir uma solução num determinado assunto (matéria).

Através do questionamento dos alunos nas tarefas da aula onde se pretenda que o aluno encontre diversas soluções para um problema, de forma autónoma e criativa, através da promoção da capacidade de raciocínio e autocondução das aprendizagens, será utilizado o estilo de ensino descoberta divergente. Será promovido também o autoconceito dos alunos, através da perceção de que estes são capazes de ir além das respostas convencionais (Martins, Costa, & Onofre, 2020).

Avaliação

Avaliação formativa

A avaliação formativa dos alunos da turma será realizada nas aulas da unidade de ensino com o objetivo de permitir fornecer informações aos alunos sobre a sua evolução e nível de desempenho nas matérias e áreas lecionadas, envolvendo-os ativamente no processo de ensino-aprendizagem, recolher informações sobre o ritmo de aprendizagem e as aprendizagens desenvolvidas e consolidadas pelos alunos permitindo uma adaptação

e ajuste constante do planeamento das aulas e da intervenção pedagógica junto da turma. Significa, portanto, que a avaliação formativa dos alunos permitirá a concretização de uma intervenção pedagógica ajustada às necessidades reais de desenvolvimento dos alunos da turma. Nesta unidade de ensino serão lecionadas matérias que não serão alvo de trabalho no restante ano letivo, e desta forma, é essencial recolher informações sobre os alunos, através da avaliação formativa nas aulas, para ser possível a realização de uma posterior avaliação sumativa dos alunos nas matérias e áreas da disciplina.

As estratégias e ferramentas que serão utilizadas para avaliação formativa no seio das aulas serão:

- Observação dos alunos no decorrer das tarefas e exercícios de aula e fornecimento de *feedback* sobre as suas prestações e desempenhos;
- Preenchimento, por parte dos alunos, do Caderno do Aluno, onde constam as grelhas de observação e avaliação dos alunos nas matérias lecionadas nas aulas;
- Registo sobre os comportamentos e desempenhos dos alunos, após cada aula, com o preenchimento das grelhas de avaliação das matérias lecionadas na aula;
- Comunicação aos alunos dos níveis de desempenho nas matérias e objetivos que ainda faltam cumprir e que devem ser trabalhados em aula, através do preenchimento do Caderno do Aluno, na parte dedicada ao Professor;
- Balanço, no final das aulas, sobre o nível de alcance dos objetivos propostos;
- Preenchimento de fichas critério durante as aulas, tanto em regime de autoavaliação como heteroavaliação;
- Comunicação aos alunos e Encarregados de Educação sobre os resultados dos testes de aptidão física, tanto em aula, como através dos relatórios da plataforma FitEscola;
- Questionamento dos alunos como forma de averiguar os seus conhecimentos sobre os conteúdos das matérias e áreas lecionadas;

Durante todo o processo de avaliação formativa existirá a preocupação de recolher o maior número de informações sobre as prestações dos alunos nas áreas da disciplina no decorrer das aulas e uma preocupação em diversificar os instrumentos de avaliação, de forma a garantir a diferenciação dos alunos e a recolha de informação válida sobre os seus desempenhos.

Avaliação sumativa

No decorrer da unidade de ensino, será realizada a avaliação sumativa dos alunos nas matérias de Voleibol, Basquetebol, Corrida de Barreiras, Salto em Comprimento e Patinagem, pertencentes à área das atividades físicas, visto que estas matérias não serão alvo de trabalho na unidade de ensino seguinte coincidente com o final do ano letivo. Esta

avaliação sumativa será realizada tendo em conta todas as informações recolhidas através da avaliação formativa dos alunos da turma ao longo das aulas da unidade e ao longo de todo o ano letivo. Os alunos serão avaliados de acordo com os níveis de desempenho demonstrados na realização das tarefas da aula, sendo atribuído, a cada aluno, por matéria, o nível Introdutório ou Elementar, de acordo com as grelhas de observação e avaliação adaptadas construídas pelo GEF.

Referências Bibliográficas

Araújo, C. (2013). *Ginástica Manual de Ajudas* (3.^a Edição). Porto: Porto Editora.

Costa, M. e Costa, A. (2019). *Educação Física 10/11/12 – 10.º, 11.º e 12.º Anos*. Porto: Areal Editores

Martins, M., Costa, J., & Onofre, M. (2020). *Os Estilos de Ensino em Educação Física Entre a Teoria e a Prática Os Estilos de Ensino em Educação Física Entre a Teoria e a Prática Autores*. FMH Edições: Cruz Quebrada

Valente-dos-Santos, J., Faria, J., Pinho, R. (2013). *FairPlay Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos. (1.ª Edição)*. Lisboa: Textos Editores, Lda.

Documentos do Grupo de Educação Física da Escola consultados:

Plano para aulas presenciais de Educação Física 2020/2021

Regras para as aulas de Educação Física ano letivo 2020-21

Competências do perfil do aluno – operacionalização das aprendizagens essenciais

Anexo 7

Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos

Escola Secundária Luís de Freitas Branco

Ano Letivo 2020/2021

Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio Pedagógico

Plano da 3.^a Etapa – Desenvolvimento e Consolidação/ Consolidação e Revisão

Turma 10.º

Professora Estagiária: Helena Lima Bernardo

Índice

Introdução.....	4
Recursos Temporais.....	4
Recursos Espaciais	5
Recursos Materiais	8
Calendarização e Planeamento	8
Objetivos gerais definidos para a etapa	10
Objetivos específicos definidos por área e por matéria	10
Área das Atividades Físicas.....	10
Jogos Desportivos Coletivos.....	11
Basquetebol	11
Futebol.....	13
Voleibol	14
Ginástica	16
Ginástica de Solo	16
Ginástica de Aparelhos	18
Atletismo.....	22
Corrida de Barreiras	22
Desportos de Raquetas	23
Badminton.....	23
Atividades de Exploração da Natureza	24
Orientação	24
Matérias Alternativas	25
Patinagem.....	25
Objetivos específicos da área da Aptidão Física.....	26
Aptidão aeróbia	26
Aptidão neuromuscular.....	27
Força abdominal e dos membros superiores.....	27
Velocidade	27
Flexibilidade	27
Capacidades coordenativas	28
Objetivos específicos da área dos Conhecimentos	28
Objetivos específicos das Competências do Perfil do Aluno	28
Estrutura e Organização geral das aulas	29
Regras de Segurança e Conduta.....	33

Formação de grupos de trabalho	34
Estratégias e metodologias de ensino	35
Estilos de Ensino	38
Avaliação	40
Avaliação formativa	40
Avaliação sumativa.....	41
Referências Bibliográficas	42

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização dos espaços CS1 e CS2 e matérias possíveis de lecionar .	5
Tabela 2 – Caracterização do espaço Pistas e matérias possíveis de lecionar.....	6
Tabela 3 – Caracterização do espaço Pavilhão e matérias possíveis de lecionar.....	6
Tabela 4 – Caracterização do espaço Ginásio e matérias possíveis de lecionar	7
Tabela 5 – Caracterização do espaço Ginásio e matérias possíveis de lecionar	7
Tabela 6 – Caracterização do espaço Ginásio e matérias possíveis de lecionar	8
Tabela 7 - Cronograma da 3. ^a Etapa de Desenvolvimento e Consolidação/Consolidação e Revisão.....	9
Tabela 8 – Estrutura geral das aulas lecionadas em regime presencial.....	31

Introdução

Tendo em conta o plano de desconfinamento decretado pelo governo português, que define o regresso às aulas presenciais do ensino secundário no dia 19 de abril, o plano da 3.^a Etapa circunscreve-se ao planeamento das aulas da turma 10.º entre o final da pausa letiva da Páscoa e o final do presente ano letivo, equivalendo a um período de duas semanas de aulas em regime de ensino à distância e nove semanas de aulas em regime de ensino presencial.

A 3.^a Etapa, denominada por Etapa de Desenvolvimento e Consolidação/Consolidação e Revisão tem como principais objetivos promover o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos da turma nas matérias que foram lecionadas nas etapas anteriores e em uma matéria introduzida nesta nova etapa e promover a consolidação e revisão de aprendizagens adquiridas nas etapas anteriores relativamente às áreas e matérias lecionadas. O planeamento da etapa terá em consideração as orientações definidas no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), definidas pelo Grupo de Educação Física (GEF) da Escola e definidas pelo núcleo de estágio ESLFB-FMH, tentando assegurar a o ecletismo, a aprendizagem e a motivação dos alunos nas aulas.

O presente documento, relativo ao planeamento da 3.^a Etapa, constitui-se como uma linha orientadora da intervenção pedagógica a desenvolver junto da turma, com o objetivo de orientar e direcionar a leção das aulas da etapa de acordo com a distribuição das matérias e áreas a lecionar, unidades de ensino que constituem a etapa, objetivos gerais e específicos a alcançar por área e por matéria da disciplina, estrutura e organização das aulas, regras e segurança e de conduta, formação de grupos, estratégias a adotar nas quatro dimensões de intervenção pedagógica, estilos de ensino a utilizar, formas e procedimentos de avaliação formativa e sumativa.

Recursos Temporais

A etapa será composta por 40 blocos de 45 minutos, correspondente a 20 aulas de 90 minutos, distribuídas ao longo de 11 semanas, desde o dia 6 de abril ao dia 17 de junho. A etapa será constituída por 3 unidades de ensino:

- 5.^a Unidade de Ensino E@D: 6 a 15 de abril
(4 aulas de 90 minutos)
- 6.^a Unidade de Ensino: 20 de abril a 20 de maio
(10 aulas de 90 minutos)
- 7.^a Unidade de Ensino: 25 de maio a 17 de junho
(6 aulas de 90 minutos)

Recursos Espaciais

Para as aulas da primeira unidade de ensino da etapa, pertencente ao período de tempo onde vigorava o regime de ensino à distância, os recursos materiais utilizados foram o espaço de prática disponível em casa de cada aluno da turma – espaço mais amplo possível, aproximadamente 2m², com o chão “limpo” sem objetos espalhados para evitar lesões.

Para as aulas da segunda e terceira unidades de ensino da etapa, no período de tempo equivalente à lecionação das aulas em regime de ensino presencial, tendo em conta o mapa de rotação de espaços, definido pelo Grupo de Educação Física (GEF) da Escola, contendo distribuição dos espaços de lecionação das aulas de Educação Física para o presente ano letivo, as aulas serão lecionadas no campo sintético 1 (CS1), no pavilhão (PAV), nas pistas (PTS), no campo sintético 2 (CS2) e no ginásio (GIN). Sempre que as condições climatéricas não permitam a lecionação de aulas nos espaços exteriores – CS1, CS2 e PTS – as aulas serão lecionadas em espaços alternativos definidos pelo GEF como espaços alternativos para a lecionação das aulas de Educação Física – a Pala de Mecânica e a Pala D.

Para ser mais fácil proceder ao planeamento das matérias a lecionar durante a 3.ª etapa, e de acordo com os recursos espaciais, nas Tabelas 1, 2, 3, 4, 5 e 6 estão apresentadas as características dos espaços e as matérias possíveis de lecionar do conjunto de matérias definidas para lecionar durante a etapa.

Tabela 51 – Caracterização dos espaços CS1 e CS2 e matérias possíveis de lecionar


Espaço de Aula	Descrição do espaço exterior	Matérias possíveis de lecionar		
		JDC	Ginástica	AEN
Campo sintético 1 e Campo sintético 2	Os campos sintéticos 1 e 2 possuem duas balizas de Futebol e têm a dimensão aproximada de 40x30 metros.	Futebol Voleibol	Solo	Orientação
				

Tabela 52 – Caracterização do espaço Pistas e matérias possíveis de lecionar

Espaço de Aula	Descrição do espaço exterior	Matérias possíveis de lecionar		
		JDC	Atletismo	Patinagem
Pistas	As pistas possuem 4 cestos de Basquetebol, uma caixa de areia, 3 pistas de Atletismo, 2 bancadas e 3 mesas de Ténis de Mesa.	Futebol Voleibol Basquetebol	Velocidade Barreiras Salto em comprimento	Patinagem
				

Tabela 53 – Caracterização do espaço Pavilhão e matérias possíveis de lecionar

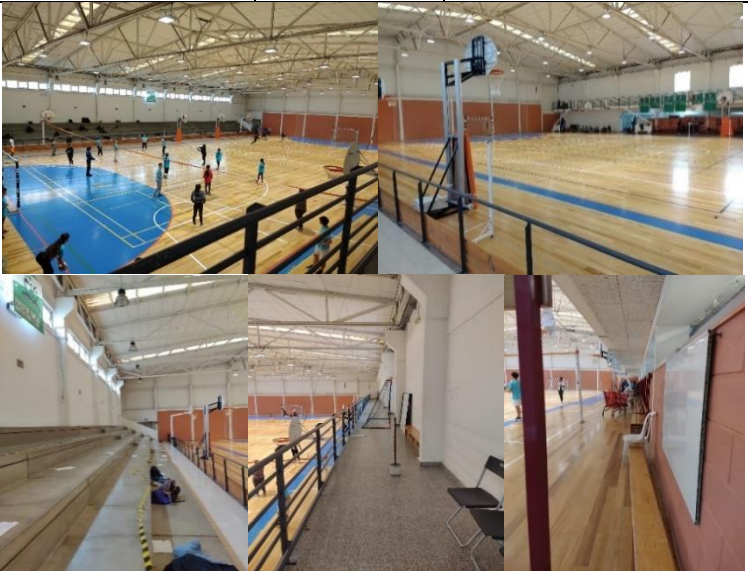
Espaço de Aula	Descrição do espaço interior	Matérias possíveis de lecionar		
		JDC	Ginástica	Raquetas
Pavilhão	O Pavilhão tem uma dimensão de 20x40 metros. Possui 4 cestos de Basquetebol, uma baliza de Andebol ou Futsal, bancos com cabides, um quadro, bancadas, galerias, um relógio de parede.	Futebol Voleibol Basquetebol	Solo	Badminton
				

Tabela 54 – Caracterização do espaço Ginásio e matérias possíveis de lecionar


Espaço de Aula	Descrição do espaço interior	Matérias possíveis de lecionar	
		JDC	Ginástica
Ginásio	O Ginásio é composto pelo ginásio de ginástica que contém: 1 espaldar, 1 barra fixa, 1 paralelas assimétricas, 1 trave, 2 minitrampolins, 2 <i>reuthers</i> , 2 colchões de queda, 3 plintos de madeira, 1 plinto de espuma, 1 boque e 1 argolas. Inclui a parede de escalada, 1/3 do pavilhão e 3 espaços cimentados em forma de L.	Futebol Voleibol	Solo Aparelhos
			

Tabela 55 – Caracterização do espaço Ginásio e matérias possíveis de lecionar

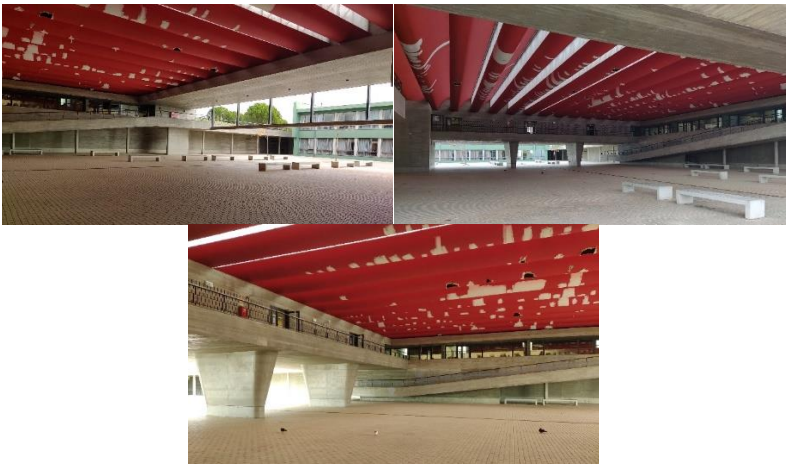

Espaço de Aula	Descrição do espaço exterior alternativo	Matérias possíveis de lecionar	
		JDC	Atletismo
Pala D	A Pala D é um espaço amplo que contém vários bancos de cimento.	Futebol Voleibol	Velocidade Barreiras
			

Tabela 56 – Caracterização do espaço Ginásio e matérias possíveis de lecionar

Espaço de Aula	Descrição do espaço exterior alternativo	Matérias possíveis de lecionar	
<p>Pala de Mecânica</p>	<p>A Pala de Mecânica é um espaço que contém um varandim, umas escadas e chão de cimento</p>	<p>JDC</p>	<p>Atletismo</p>
		<p>Futebol Voleibol</p>	<p>Velocidade Barreiras</p>
			

Recursos Materiais

Para as aulas lecionadas em regime de ensino à distância, os recursos materiais necessários para a aula foram um computador/tablet/telemóvel com acesso à *internet*, equipamento desportivo: camisola do agrupamento, calções/*leggings*/calças de fato de treino, ténis, elástico para apanhar o cabelo e 2 pesos.

No contexto das aulas em regime presencial, para as aulas lecionadas nos espaços exteriores – CS1, CS2 e PST – os materiais existentes e disponíveis para a utilização em aula são os existentes na arrecadação exterior da Escola. Para os espaços interiores – PAV e GIN – os materiais disponíveis para a leção das aulas são os existentes na arrecadação interior do pavilhão.

Calendarização e Planeamento

Tendo em conta as necessidades de desenvolvimento dos alunos da turma nas várias matérias e áreas da disciplina de Educação Física, em articulação com os recursos temporais, espaciais e materiais da escola, foi construído um cronograma (Tabela 7) com a distribuição das matérias e áreas a lecionar nas aulas da etapa.

Tabela 57 - Cronograma da 3.ª Etapa de Desenvolvimento e Consolidação/Consolidação e Revisão

3.ª ETAPA - Desenvolvimento e Consolidação/Consolidação e Revisão																							
Unidade de Ensino		5.ª Unidade de Ensino				6.ª Unidade de Ensino								7.ª Unidade de Ensino									
Semana		Semana 25		Semana 26		Semana 27		Semana 28		Semana 29		Semana 30		Semana 31		Semana 32		Semana 33		Semana 34		Semana 35	
Espaço		Teams	Teams	Teams	Teams	CS1	CS1	PAV	PAV	PAV	PAV	PST	PTS	PTS	PST	CS2	CS2	CS2	CS2	GIN	GIN	GIN	GIN
Data		13/abr	15/abr	13/abr	15/abr	20/abr	22/abr	27/abr	29/abr	04/mai	06/mai	11/mai	13/mai	18/mai	20/mai	25/mai	27/abr	01/jun	03/jun	08/jun	10/jun	15/jun	17/jun
Dia da semana		3.ªFeira	5.ª Feira	3.ªFeira	5.ª Feira	3.ª Feira	5.ªFeira	3.ª Feira	5.ªFeira	3.ª Feira	5.ªFeira	3.ª Feira	5.ªFeira	3.ª Feira	5.ªFeira	3.ª Feira	5.ªFeira	3.ª Feira	5.ªFeira	3.ª Feira	5.ªFeira	3.ª Feira	5.ª Feira
ÁREAS	Matérias																						
JDC	Futebol																						
	Voleibol																						
	Basquetebol																						
Ginástica	Ginástica de Solo																						
	Ginástica de Aparelhos																						
Atletismo	Velocidade																						
	Barreiras																						
	Comprimento																						
AEN	Orientação																						
Raquetas	Badminton																						
Alternativas	Patinagem																						
Aptidão Física	Aptidão aeróbia																						
	Aptidão muscular - força																						
	Aptidão muscular - flexibilidade																						
	Velocidade																						
	Capacidades coordenativas																						
Conhecimentos	Suporte Básico de Vida																						

A
U
L
A

L
I
V
R
E

Objetivos gerais definidos para a etapa

O final da etapa coincide com o término do ano letivo, correspondente ao final da frequência do 10.º ano de escolaridade por parte dos alunos da turma, e por isso é muito importante definir os objetivos gerais a serem alcançados até ao final da etapa, permitindo orientar a intervenção pedagógica e o processo de ensino aprendizagem a desenvolver com a turma:

- Promover o desenvolvimento e consolidação/consolidação e revisão das aprendizagens dos alunos nas matérias e áreas da disciplina selecionadas para serem lecionadas nesta etapa;
- Recolha de informação sobre os desempenhos e prestações dos alunos nas áreas e matérias lecionadas, através da avaliação formativa dos alunos ao longo das aulas;
- Avaliação sumativa de todos os alunos da turma no final do 2.º semestre, com base nas informações recolhidas na avaliação formativa;
- Promoção do desenvolvimento das competências do perfil do aluno definidas como prioritárias no início do ano letivo.

Objetivos específicos definidos por área e por matéria

De seguida serão apresentados os objetivos específicos definidos para as 3 áreas de extensão da Educação Física e por matéria dentro da área das atividades físicas e para as competências do perfil do aluno, que se projetam que sejam alcançados pelos alunos até ao final da etapa. Estes objetivos estão definidos com base no nível de diagnóstico e prognóstico das capacidades e desempenhos dos alunos nas matérias e áreas da disciplina e com base nas necessidades de desenvolvimento dos alunos da turma, tendo em conta o número de aulas que constituem a etapa e o número de aulas definidas para a leção de cada matéria.

Área das Atividades Físicas

Para a área das atividades físicas, para as matérias que serão lecionadas, os objetivos serão ao nível do desenvolvimento, consolidação e revisão das aprendizagens adquiridas ao longo das aulas presenciais até à interrupção das aulas em regime de ensino presencial. A matéria de Patinagem, apesar de não ter sido lecionada anteriormente, irá ser utilizada como ferramenta de diferenciação do ensino e inclusão das diferenças individuais dos alunos, permitindo que mais alunos atinjam o nível Introdutório e Elementar nessa matéria. Para cada matéria estão apresentados os objetivos específicos que se pretende que sejam alcançados para o nível Introdutório e Elementar por parte dos alunos da turma.

Jogos Desportivos Coletivos

Basquetebol

Nível Introdutório

Alunos

Em situação de exercício 2x1 o aluno:

No ataque, com bola,

▫ **Lança quando tem oportunidade:**

Utilizando lançamento na passada:

- a) O primeiro apoio deve coincidir com a paragem do drible ou com a receção da bola;
- b) O segundo apoio deve promover impulsão vertical, com o MI contrário ao MS lançador.



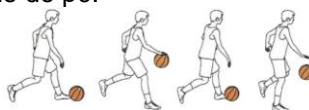
ou utilizando lançamento em apoio:

- a) Controlo da bola com as duas mãos à altura da testa - mão de lançamento atrás e por baixo da bola e a outra mão apoiando a bola lateralmente;
- b) Extensão dos MI e posterior extensão dos MS.



▫ **Dribla para progredir em direção ao cesto:**

- a) Contacto com a bola com a mão aberta com os dedos estendidos e afastados.;
- b) Drible da bola à frente e ao lado do pé.



▫ **Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição:**

Utilizando passe de peito:

- a) Bola segura com as duas mãos, mantendo os cotovelos junto ao tronco;
- b) Extensão dos MS, direcionando a bola para o peito do colega.



ou utilizando passe picado:

- a) Bola segura com as duas mãos, mantendo os cotovelos junto ao tronco;
- b) Extensão dos MS, direcionando a bola para o solo e para a frente, na direção do colega.



▫ **Enquadra-se ofensivamente:**

- a) Quando recebe a bola enquadra-se com o cesto, colocando-se em posição de tripla ameaça: 1) lançando ao cesto caso esteja perto e sem oposição direta; 2) progredindo para o cesto através de drible, caso esteja longe do cesto e sem oposição direta; 3) Passando a um colega desmarcado que se encontra em posição mais ofensiva, caso esteja com oposição direta.

No ataque, sem bola:

▫ **Desmarca-se para receber, oferecendo linhas de passe:**

- a) Tentando receber a bola em segurança.

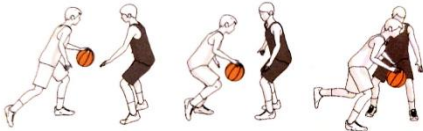

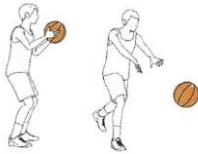
Na defesa,

▫ **Assume atitude defensiva marcando o adversário direto:**





- a) Fazendo o enquadramento defensivo sem contacto e tentando interceptar a bola para recuperar a posse de bola.

Objetivos
específicos

Nível Elementar

Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de exercício 2x1 ou 3x2 o aluno:</p> <p><u>No ataque, com bola,</u></p> <ul style="list-style-type: none">▫ Cumpra os objetivos definidos para o nível introdutório;▫ Progride em drible utilizando fintas e mudanças de direção para finalizar ou passar:<ul style="list-style-type: none">a) Realiza mudanças de direção, de ritmo, de mãos em drible e de movimento dos pés, fazendo simulações e ultrapassando o adversário direto.  <ul style="list-style-type: none">▫ Passa se tem companheiro em posição mais ofensiva e desmarca-se de seguida:<p>Utilizando passe de peito:</p><ul style="list-style-type: none">a) Bola segura com as duas mãos, mantendo os cotovelos junto ao tronco;b) Extensão dos MS, direcionando a bola para o peito do colega.  <p>ou</p> <p>Utilizando passe picado:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Bola segura com as duas mãos, mantendo os cotovelos junto ao tronco;b) Extensão dos MS, direcionando a bola para o solo e para a frente, na direção do colega.  <ul style="list-style-type: none">▫ Aclara:<ul style="list-style-type: none">a) Deslocando-se para criar espaço de progressão à penetração do jogador com bola ou outros colegas sem bola. <p><u>Na defesa,</u></p> <ul style="list-style-type: none">▫ Assume atitude defensiva marcando o adversário direto:<ul style="list-style-type: none">a) Participa na recuperação da bola, fazendo o enquadramento defensivo sem contacto e tentando intercetar a bola para recuperar a posse de bola.▫ Participa na recuperação de bola (ressalto defensivo)

Futebol

Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de exercício 2x1, o aluno:</p> <p><u>No ataque, com bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição, colocando o pé de apoio ao lado da bola, tocando-a com o pé contrário (parte interna do pé), passando a bola rasteira pelo solo. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Faz a receção da bola com a superfície corporal mais adequada (de preferência peito ou sola do pé), realizando uma ação de amortecimento da bola após passe, colocando-a em condições adequadas de ser jogada. <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>No ataque, sem bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Desmarca-se (desmarcação frontal no mesmo corredor, perpendicular à linha final) para receber a bola, ocupando o espaço livre e criando linhas de passe para ser possível receber a bola em situação favorável e sem que esta seja interceptada pela defesa. <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Assume atitude defensiva, enquadrando-se defensivamente entre o atacante com bola, o atacante sem bola e a baliza, (sem realizar qualquer tipo de contacto) tentando fazer a interceção da bola (interromper o passe entre 2 adversários), conquistando a posse de bola. <div style="text-align: center;">  </div>

Nível Elementar	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de exercício 2x1 e 2x2, o aluno:</p> <p><u>No ataque, com bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Recebe a bola, controlando-a, simula ou finta para se libertar da marcação sem contacto, garantindo: <ul style="list-style-type: none"> a) a velocidade de execução; b) a manutenção do controlo de bola; c) a realização de mudanças de direção. <p><u>No ataque, sem bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Desmarca-se com fintas em direção da baliza, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ocupando espaços livres (desmarcação de rutura); ▫ Desmarca-se com fintas apoiando o colega com posse de bola, procurando criar linhas de passe e garantir a cobertura ofensiva (desmarcação em apoio).



▫ **Aclara o espaço de penetração do jogador com bola**, deslocando-se para outro espaço tentando levar consigo o defensor, deixando espaço livre para ser aproveitado pelo jogador com bola.

Na defesa:

▫ Logo que perde a posse de bola, marca o seu atacante direto, mantendo o enquadramento defensivo (sem realizar qualquer tipo de contacto), tentando fazer a interceção da bola (interromper o passe entre 2 adversários), conquistando a posse de bola.

Voleibol

Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de exercício 2x1 ou jogo reduzido 2x2, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Recebe a bola, com toque de dedos ou manchete, com bola afável, posicionando-se correta e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola: <ol style="list-style-type: none"> a) Colocando as mãos à frente e por cima da cabeça com os dedos bem afastados; b) Batendo a bola com a parte interna dos dedos; c) Acompanhando o batimento, estendendo os MI e os MS; d) Enviando a bola afável a um companheiro de modo a que este consiga dar continuidade às ações ofensivas (2ºToque).
	<p>OU</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Fazendo o batimento da bola com os antebraços; b) Mantendo os MS estendidos à frente com as mãos unidas; c) Fazendo a extensão simultânea dos membros inferiores.
	<p>▫ Serve por baixo:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Colocando um pé avançado em relação ao outro, com os MI fletidos; b) Fazendo o batimento da bola com a palma da mão estendida; c) Fazendo a bola passar por cima da rede e cair numa zona do campo adversário.
	<p>▫ Joga com os companheiros, com a bola afável, realizando com oportunidade toque de dedos ou manchete e mantendo a bola jogável.</p>



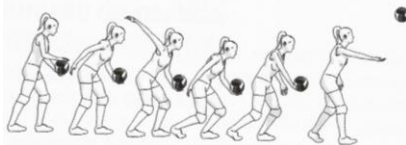
Nível Elementar

Alunos

Em situação de exercício 2x1 ou jogo reduzido 2x2, o aluno:

▫ **Serve por baixo:**

- Colocando um pé avançado em relação ao outro, com os MI fletidos;
- Fazendo o batimento da bola com a palma da mão estendida;
- Fazendo a bola passar por cima da rede e cair numa zona do campo adversário.



ou

▫ **Serve por cima:**

- Fazendo o batimento da bola com o membro superior esticado, com a mão bem aberta, à frente e em cima da cabeça.
- Fazendo a bola passar por cima da rede e cair numa zona do campo adversário.



Objetivos específicos

▫ **Recebe o serviço:**

- Utilizando a manchete ou o toque de dedos;
- Imprimindo uma trajetória alta à bola;
- Enviando a um companheiro de modo a que este consiga dar continuidade às ações ofensivas (2ºToque).

▫ **Finaliza em passe colocado (sem oposição em bloco):**

- Colocando as mãos à frente e por cima da cabeça com os dedos bem afastados;
- Batendo a bola com a parte interna dos dedos;
- Acompanhando o batimento, estendendo os MI e os MS;
- Enviando a bola para uma zona do campo adversário onde seja difícil realizar a receção da bola (espaço vazio).


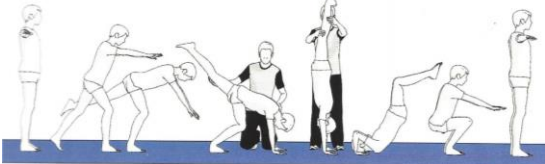


ou

▫ **Finaliza em remate em apoio (sem oposição em bloco):**

- Olhar dirigido para a bola;
- MS em extensão no momento de contacto com a bola;
- Batimento em trajetória descendente.



Ginástica
Ginástica de Solo

Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>O aluno realiza com correção técnica:</p> <p>▫ Rolamento à frente engrupado:</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocando as mãos apoiadas no solo à largura dos ombros; Impulsão dos MI com posterior projeção da bacia para a frente e para cima; Flexão da cabeça ao tronco (queixo ao peito); Empurrar o tapete com os MS (repulsão); Sair com os MS elevados à frente.  <p>▫ Rolamento atrás com os MI estendidos e afastados:</p> <ol style="list-style-type: none"> Desequilíbrio da bacia atrás, com as costas das mãos nos ombros; Mãos apoiadas no solo com a palma das mãos à largura dos ombros; Flexão da cabeça ao tronco (queixo ao peito); Extensão dos MI com afastamento no final do rolamento; Empurrar o tapete com os MS (repulsão) por dentro dos MI. <p>▫ Apoio facial invertido, com ajuda, terminando com rolamento à frente:</p> <ol style="list-style-type: none"> Inclinação do tronco à frente; Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros, com dedos afastados; Alinhamento corporal e extensão completa dos MI e MS; Definir a posição de equilíbrio; Rolamento à frente. <p><u>Ajuda:</u> mão colocada no MI livre, auxiliando a impulsão vertical.</p>  <p>▫ Ponte:</p> <ol style="list-style-type: none"> Palmas das mãos apoiadas no solo e orientadas para a frente; Elevação da bacia e retirar a cabeça do chão; Manutenção da posição por 3 segundos.  <p>▫ Roda:</p> <ol style="list-style-type: none"> Realização de afundo; Lançamento do MI livre de forma enérgica; Apoio alternado de mãos. 

Nível Elementar

Alunos

Objetivos específicos

O aluno realiza com correção técnica:

▫ Os elementos gímnicos do nível Introdutório;

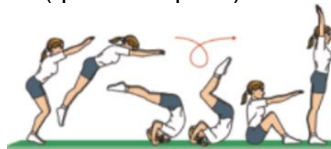
▫ Rolamento à frente com os MI afastados e em extensão:

- Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros;
- Impulsão dos MI;
- Flexão da cabeça ao tronco (queixo ao peito);
- Extensão dos MI com afastamento no final do rolamento;
- Empurrar o tapete com os MS (repulsão) por dentro dos MI;
- Com os MI em afastamento e em contacto com o solo apoiar as mãos no solo, executando um pequeno salto para juntar os MI.



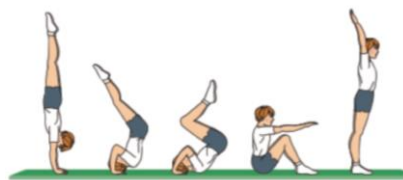
▫ Rolamento à frente saltado:

- Flexão dos membros inferiores e projeção da bacia para cima e para a frente após impulsão simultânea dos MI;
- Mãos colocadas à largura dos ombros e elevação dos MI acima da bacia;
- Flexão da cabeça ao tronco (queixo ao peito).



▫ Apoio facial invertido, sem ajuda, terminando com rolamento à frente:

- Inclinação do tronco à frente;
- Mãos colocadas no solo à largura dos ombros, com dedos afastados e virados para a frente;
- Alinhamento corporal e extensão completa dos MI e MS;
- Definir a posição de equilíbrio;
- Rolamento à frente.



▫ Rodada

- Realização de afundo;
- Lançamento do MI livre de forma enérgica;
- Apoio alternado de mãos;
- Juntar os MI no momento de Apoio Facial invertido;
- Executar a rotação do corpo;
- Empurrar o solo para a posição de pé e recepção com os 2 pés em simultâneo.

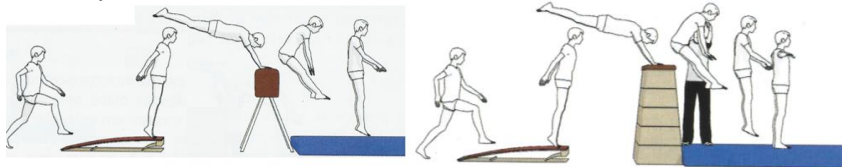
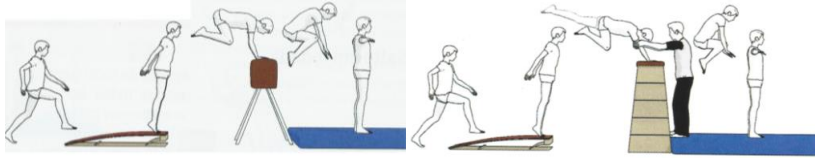
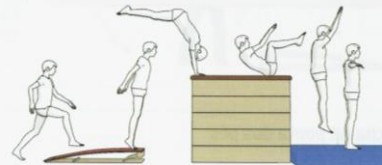


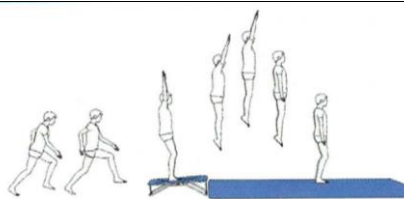
▫ Avião:

- MI em extensão e com grande afastamento entre eles;
- Inclinação do tronco à frente, ficando paralelo ao solo;
- Cabeça elevada a olhar em frente;
- Manutenção da posição de equilíbrio por 3 segundos.



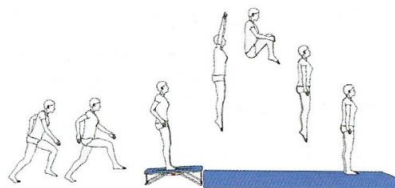
Ginástica de Aparelhos

Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>No Boque ou Plinto, o aluno realiza com correção técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Salto ao Eixo <ol style="list-style-type: none"> a) Corrida preparatória em velocidade; b) Chamada no <i>reuther</i> com os dois pés em simultâneo; c) Apoio e repulsão dos MS no momento do contacto das mãos com o boque/plinto (mãos colocadas o mais à frente possível), afastando os MI; d) Olhar dirigido para a frente; e) Receção equilibrada no colchão de queda, com os MI ligeiramente fletidos no momento de contacto dos pés com o solo.  <ul style="list-style-type: none"> ▫ Salto entre mãos: <ol style="list-style-type: none"> a) Corrida preparatória em velocidade; b) Chamada no <i>reuther</i> com os dois pés em simultâneo; c) Elevação da bacia na fase de voo; d) Apoio e repulsão dos MS no momento do contacto das mãos com o boque/plinto, com flexão dos MI; e) Olhar dirigido para a frente; f) Receção equilibrada no colchão de queda, com os MI ligeiramente fletidos no momento de contacto dos pés com o solo.  <p>No Plinto longitudinal, o aluno realiza com correção técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Rolamento à frente: <ol style="list-style-type: none"> a) Corrida preparatória em velocidade; b) Chamada no <i>reuther</i> com os dois pés em simultâneo; c) Realização do rolamento à frente por cima do plinto; d) Receção equilibrada no colchão de queda, com os MI ligeiramente fletidos no momento de contacto dos pés com o solo.  <p>No Minitrampolim, o aluno realiza com correção técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Salto em extensão: <ol style="list-style-type: none"> a) Corrida preparatória em velocidade; b) Chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo; c) Olhar dirigido para a frente; d) Alinhamento do corpo na vertical e elevação simultânea dos MS; e) Após atingir o ponto mais alto da trajetória aérea, aproximação dos MS do tronco, preparando a receção ao solo; f) Receção equilibrada no colchão de queda, com os MI ligeiramente fletidos no momento de contacto dos pés com o solo.



▫ **Salto engropado:**

- Corrida preparatória em velocidade;
- Chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo;
- Olhar dirigido para a frente;
- Flexão dos MI e colocação das mãos abaixo dos joelhos;
- Após flexão dos MI, extensão do corpo, com os MS numa posição lateral, preparando a receção ao solo;
- Receção equilibrada no colchão de queda, com os MI ligeiramente fletidos no momento de contacto dos pés com o solo



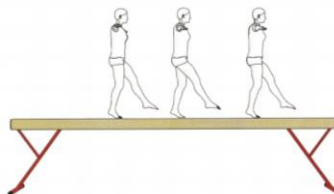
▫ **½ Pirueta:**

- Corrida preparatória em velocidade;
- Chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo;
- Olhar dirigido para a frente;
- Alinhamento do corpo na vertical e elevação simultânea dos MS, ajudando à impulsão;
- O membro do lado de rotação executa um ligeiro afastamento em relação ao eixo do corpo, aumentando a velocidade de movimento;
- Após o término da rotação de 180°, os MS realizam afastamento lateral e de aproximação ao tronco, preparando a receção ao solo;
- Receção equilibrada no colchão de queda, com os MI ligeiramente fletidos no momento de contacto dos pés com o solo.

Na Trave Olímpica, o aluno realiza com correção técnica

▫ **Marcha à frente e atrás e marcha na ponta dos pés**

- Apoio dos pés na trave e no momento da passagem do pé de trás para a frente, fazer a “palpação” da trave;
- Fazer pequenas deslocções nas pontas dos pés, para a frente e para trás;
- Manutenção do olhar dirigido para a frente com os MS perpendiculares ao solo e com afastamento lateral.

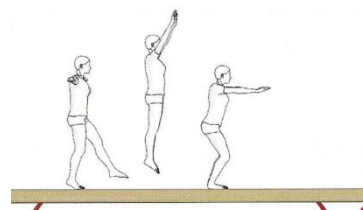


▫ **Meia volta em apoio nas pontas dos pés:**

- Realizar a volta e mudança de direção de deslocamento, com apoio das pontas dos pés na trave;
- Manter o equilíbrio durante a execução;
- Manutenção dos MS perpendiculares ao solo e com afastamento lateral.

▫ **Salto a pés juntos:**

- Impulsão simultânea dos apoios, com os MS a ajudar na elevação e no equilíbrio;
- Receção na trave em equilíbrio com os dois apoios em simultâneo e com ligeira flexão dos membros inferiores.



Nível Elementar

Alunos

No **Plinto transversal**, o aluno realiza com correção técnica:

▫ Os elementos gímnicos do nível Introdutório;

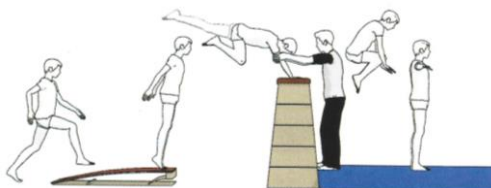
▫ **Salto ao Eixo**

- Corrida preparatória em velocidade;
- Chamada no *reuther* com os dois pés em simultâneo;
- Apoio e repulsão dos MS no momento do contacto das mãos com o boque/plinto (mãos colocadas o mais à frente possível), afastando os MI;
- Olhar dirigido para a frente;
- Receção equilibrada no colchão de queda, com os MI ligeiramente fletidos no momento de contacto dos pés com o solo.



▫ **Salto entre mãos:**

- Corrida preparatória em velocidade;
- Chamada no *reuther* com os dois pés em simultâneo;
- Elevação da bacia na fase de voo;
- Apoio e repulsão dos MS no momento do contacto das mãos com o boque/plinto, com flexão dos MI;
- Olhar dirigido para a frente;
- Receção equilibrada no colchão de queda, com os MI ligeiramente fletidos no momento de contacto dos pés com o solo.

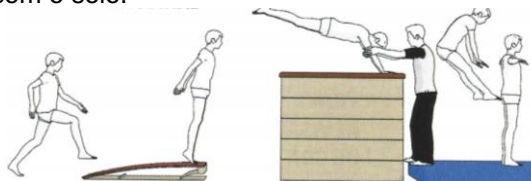


Objetivos específicos

No **Plinto longitudinal**, o aluno realiza com correção técnica:

▫ **Salto ao Eixo**

- Corrida preparatória em velocidade;
- Chamada no *reuther* com os dois pés em simultâneo;
- Apoio e repulsão dos MS no momento do contacto das mãos com o plinto (mãos colocadas o mais à frente possível), afastando os MI;
- Olhar dirigido para a frente.
- Receção equilibrada no colchão de queda, com os MI ligeiramente fletidos no momento de contacto dos pés com o solo.

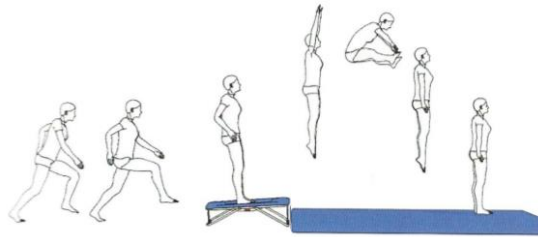


No **Minitrampolim**, o aluno realiza com correção técnica:

▫ **Salto de pernas afastadas e/ou pernas juntas:**

- Corrida preparatória em velocidade;
- Chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo;
- Olhar dirigido para a frente;
- Elevação dos MI até à horizontal, formando um ângulo superior ou igual a 90° entre o tronco e os MI;
- No salto de pernas afastadas, afastar os MI na fase ascendente;
- Mãos colocadas sobre o dorso dos pés, com os MS estendidos;

- g) Extensão do corpo e os MS realizam afastamento lateral e de aproximação ao trono, preparando a recepção ao solo;
 h) Recepção equilibrada no colchão de queda, com os MI ligeiramente fletidos no momento de contacto dos pés com o solo.



▫ **1 Pirueta vertical:**

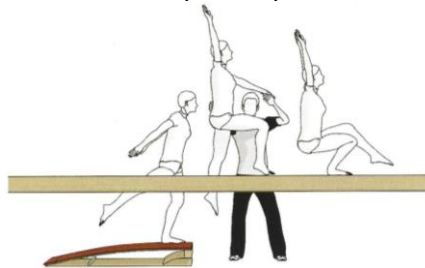
- a) Corrida preparatória em velocidade;
 b) Chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo;
 c) Olhar dirigido para a frente;
 d) Alinhamento do corpo na vertical e elevação simultânea dos MS, ajudando à impulsão;
 e) O membro do lado de rotação executa um ligeiro afastamento em relação ao eixo do corpo, aumentando a velocidade de movimento;
 f) Após o término da rotação de 360°, os MS realizam afastamento lateral e de aproximação ao trono, preparando a recepção ao solo;
 g) Recepção equilibrada no colchão de queda, com os MI ligeiramente fletidos no momento de contacto dos pés com o solo.



Na Trave Olímpica, o aluno realiza com correção técnica:

▫ **Entrada a um pé:**

- a) Impulso a um pé no trampolim *reuther* e o outro pé apoiado na trave;
 b) Com a ajuda dos MS elevação do corpo sobre um membro inferior e colocação do outro pé sobre a trave;
 c) Colocação do pé de impulsão atrás do pé de apoio e manutenção do equilíbrio.

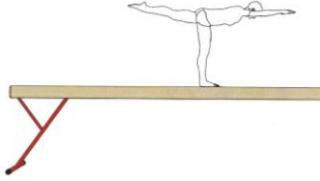


▫ **1/2 Volta com balanço de uma perna**

- a) Sobre a ponta do pé, fazer meia-volta do tronco, mudando o sentido de deslocamento na trave;
 b) Balanço do MI livre e ajuda dos MS.

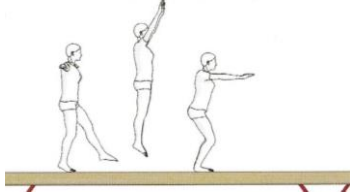
▫ **Avião**

- a) Apoio realizado com um pé sobre a trave;
 b) MI em extensão e com grande afastamento entre eles;
 c) Inclinação do tronco à frente, ficando paralelo ao solo;
 d) Cabeça elevada a olhar em frente;
 e) Manutenção da posição de equilíbrio por 3 segundos.



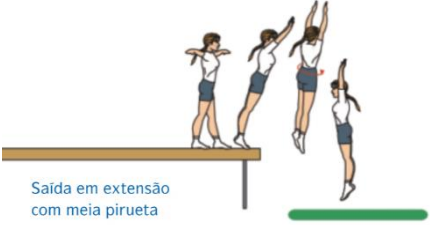
▫ **Salto a pés juntos:**

- Impulsão simultânea dos apoios, com os MS a ajudar na elevação e no equilíbrio;
- Receção na trave em equilíbrio com os dois apoios em simultâneo e com ligeira flexão dos membros inferiores.



▫ **Saída com salto em extensão com ½ pirueta:**

- MS esticados no prolongamento do tronco;
- Pés juntos na extremidade da trave;
- Executar o salto em extensão, com ½ volta;
- Receção no colchão com os MI ligeiramente fletidos.

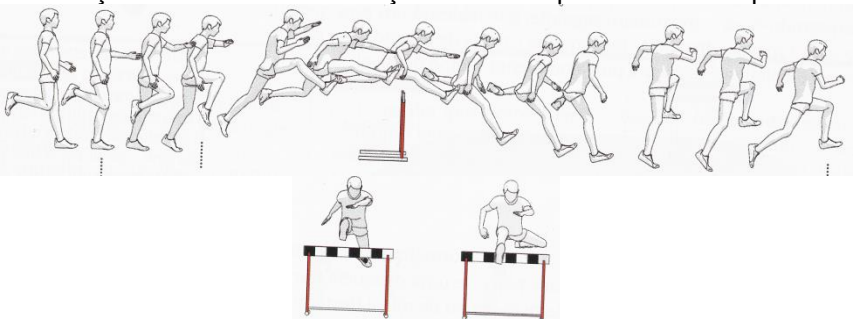


Saída em extensão com meia pirueta

Atletismo

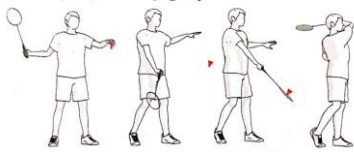


Corrida de Barreiras

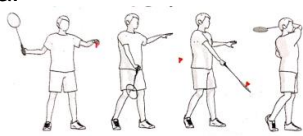
Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Na corrida de barreiras, o aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Transpõe a barreira; Realiza 3 passos entre as barreiras; Não perde velocidade.


I→E	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Na corrida de barreiras, o aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Realiza o Impulso do MI de chamada afastado da barreira; MI de chamada é colocado lateralmente relativamente ao tronco e com a coxa paralela ao solo; Realiza a receção executada com o terço anterior do pé do MI de ataque. 

Desportos de Raquetas

Badminton


Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de jogo 1x1, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Serviço colocando o volante na zona válida: <ol style="list-style-type: none"> a) Segurando a raquete utilizando a pega universal  ▫ Clear: <ol style="list-style-type: none"> a) MI direito atrasado comparativamente ao MI esquerdo; b) MS segura a raquete, fletido; c) Rotação dos ombros e extensão do MS fazendo o batimento do volante por cima e à frente da cabeça; d) Imprimir ao volante uma trajetória alta e comprida.  ▫ Lob: <ol style="list-style-type: none"> a) Movimento pendular ascendente do MS, fazendo o batimento do volante por baixo e à frente do corpo; b) Imprimir ao volante uma trajetória alta e comprida. 

Nível Elementar	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de jogo 1x1, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Serviço curto e comprido, provocando deslocamento do adversário: <ol style="list-style-type: none"> a) Segurando a raquete utilizando a pega universal; b) MI à largura dos ombros, com o MI avançado do mesmo lado do MS que segura o volante; c) Largar o volante e realizar um movimento pendular contínuo com o MS que segura a raquete até fazer o batimento do volante; d) No serviço comprido, imprimir ao volante uma trajetória alta e longa; no serviço curto, na realização do batimento, diminuir-se a intensidade na fase final de forma a promover uma trajetória do volante baixa e curta.  ▫ Clear: <ol style="list-style-type: none"> a) MI direito atrasado comparativamente ao MI esquerdo; b) MS segura a raquete, fletido; c) Rotação dos ombros e extensão do MS fazendo o batimento do volante por cima e à frente da cabeça; d) Imprimir ao volante uma trajetória alta e comprida.




▫ **Lob:**

a) Movimento pendular ascendente do MS, fazendo o batimento do volante por baixo e à frente do copo;
 b) Imprimir ao volante uma trajetória alta e comprida.




▫ **Amorti:**

a) MI direito atrasado comparativamente ao MI esquerdo;
 b) MS segura a raquete, fletido;
 c) Rotação dos ombros e extensão do MS fazendo o batimento do volante por cima e à frente da cabeça;
 d) Realização de uma desaceleração repentina do movimento do MS antes do contacto da raquete com o volante, levando o volante a cair perto da rede.



▫ **Drive:**

a) Cabeça da raquete à altura do ombro e paralela à rede;
 b) Imprimir ao volante uma trajetória tensa e rápida.



Atividades de Exploração da Natureza

Orientação

Nível Introdutório	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de percurso de orientação, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Identificação da simbologia básica; ▫ Orientação do mapa segundo pontos de referência do ambiente; ▫ Identificação da sua localização no mapa

Nível Elementar	
Alunos	
Objetivos específicos	<p>Em situação de percurso de orientação, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ A escolha do caminho mais curto e mais rápido de acordo com as exigências de todo o percurso; ▫ Identificação das características do percurso, interpretando, no terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.

Matérias Alternativas

Patinagem

Nível Introdutório	
Objetivos específicos	<p>Em situação de percurso de patinagem, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none">▫ Posição fundamental<ul style="list-style-type: none">a) MI em semi-flexão;b) Adequada tensão da musculatura abdominal e dorsal;c) MS em extensão lateral;d) Cabeça levantada e a olhar para a frente.▫ Deslizar para a frente e em curva para a esquerda e direita, com fluidez e mantendo o equilíbrio<ul style="list-style-type: none">a) MI de apoio semi-fletido;b) MI livre em extensão com a ponta do pé direcionada para trás e para o lado;c) Adequada tensão da musculatura abdominal e dorsal;d) Cabeça levantada e a olhar para a frente.▫ Travagem em T, em triângulo ou com travão atrás<ul style="list-style-type: none">a) O aluno consegue reduzir a velocidade de deslocamento até travar, mantendo o equilíbrio.▫ Levantar-se do chão<ul style="list-style-type: none">a) Colocando as mãos sobre o joelho da perna apoiada no chão;b) Colocando o corpo na posição fundamental.

Nível Elementar	
Objetivos específicos	<p>Em situação de percurso de patinagem, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none">▫ Os elementos técnicos do nível Introdutório;▫ Mudança da direção deslocamento<ul style="list-style-type: none">a) Inclinando o corpo para o lado que se pretende curvar;b) Mantendo os pés paralelos;c) Realizando a rotação dos ombros para o lado que se pretende curvar;d) Mantendo o equilíbrio.▫ Realizar slalom entre os cones<ul style="list-style-type: none">a) Inclinando o corpo para o lado que se pretende curvar;b) Mantendo os pés paralelos;c) Realizando a rotação dos ombros para o lado que se pretende curvar;d) Mantendo o equilíbrio.

Objetivos específicos da área da Aptidão Física

Pretende-se que os alunos, nesta etapa, consigam progredir nas suas prestações e desempenhos nas componentes da aptidão física trabalhadas em aula: aptidão aeróbia/cardiorrespiratória, aptidão neuromuscular – força muscular abdominal e dos membros superiores, velocidade e flexibilidade – e capacidades coordenativas. A observação dos alunos nas tarefas de aula e a aplicação de alguns testes da bateria de testes do FITescola serão as ferramentas de avaliação formativa para esta área da disciplina de Educação Física.

Durante o período de ensino à distância, as componentes da aptidão física de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular, na vertente força muscular, foram alvo principal de trabalho, verificando-se melhorias nas prestações dos alunos, porém, o desenvolvimento das competências dos alunos nesta área deve continuar a ser prioritário tal como identificado no início do ano letivo.

De acordo com as necessidades de desenvolvimento dos alunos serão propostos trabalhos de casa com exercícios e tarefas que exijam o treino de aptidão física, para que os alunos, de forma autónoma, consigam melhorar a sua aptidão física.

Aptidão aeróbia

O desenvolvimento da aptidão aeróbia dos alunos nas aulas lecionadas no regime de ensino à distância foi promovido através da realização de exercícios dinâmicos, com o recrutamento de grandes grupos musculares e que causassem o aumento da frequência cardíaca, sendo que os exercícios com impacto (salto) foram privilegiados.

De forma a permitir uma evolução dos alunos ao nível da sua aptidão aeróbia, no momento de aquecimento, em todas as aulas presenciais da etapa, será realizada uma corrida de resistência à volta do espaço de aula onde o objetivo será os alunos realizarem uma corrida contínua durante o tempo definido e este tempo ir aumentando progressivamente ao longo das aulas. A finalidade é que os alunos aumentem a sua resistência cardiorrespiratória, conseguindo correr durante mais tempo e com menores níveis de cansaço, de forma a conseguirem aumentar o número de percursos realizados no teste Vaivém da bateria de testes do FITescola, comparativamente com as suas prestações anteriores. Além da corrida, serão realizadas corridas de estafetas com o objetivo de promover o aumento da frequência cardíaca e aumentar a resistência cardiorrespiratória dos alunos.

Aptidão neuromuscular

Força abdominal e dos membros superiores

O objetivo será os alunos conseguirem ganhar maior resistência muscular ao nível da musculatura abdominal e dos membros superiores e conseguirem realizar maior número de repetições no teste de abdominais e no teste de flexões de braços da bateria de testes do FITescola comparativamente com as suas prestações anteriores. Duas alunas da turma, por terem indicação médica que desaconselha a realização de flexões de braços, não terão objetivos definidos para este teste de aptidão física.

Para o treino da força muscular da musculatura abdominal e dos membros superiores, no regime de ensino à distância, foram realizados exercícios de treino de força através da utilização de pesos. No regime de ensino presencial, estas competências serão trabalhadas no momento de aquecimento através da realização de exercícios com o peso do corpo.

Velocidade

Pretende-se que os alunos, ao longo das aulas da etapa, consigam reagir rapidamente a um sinal de partida e percorrer uma distância predefinida à máxima velocidade possível, reduzindo o tempo de corrida para um mesmo percurso.

O objetivo é que os alunos da turma consigam reduzir o tempo de realização do teste de velocidade de 40 metros da bateria de testes FITescola, comparativamente com as suas prestações anteriores.

A velocidade será trabalhada em aula, durante o aquecimento das aulas presenciais, através das corridas de estafetas e na parte principal das aulas onde as matérias da subárea de Atletismo forem abordadas.

Flexibilidade

No contexto das aulas à distância, a flexibilidade dos membros inferiores foi trabalhada na parte final da aula, antes da realização dos alongamentos e retorno à calma. No regime de ensino presencial, o treino de flexibilidade continuará a ser trabalhado neste momento da aula, sendo que se pretende que, até ao final da etapa, os alunos consigam aumentar a mobilidade e amplitude articular de forma a obterem melhores resultados no teste de flexibilidade dos membros inferiores Senta e Alcança, e consigam manter os bons resultados gerais da flexibilidade de membros superiores no teste de flexibilidade de ombros da bateria de testes do FITescola.

Capacidades coordenativas

Relativamente às capacidades coordenativas, pretende-se que os alunos, até ao final da etapa, melhorem ao nível da coordenação motora, coordenação óculo-pedal e coordenação óculo-manual. As capacidades coordenativas serão trabalhadas nas várias tarefas da aula e, de forma mais orientada, nos exercícios e tarefas de aquecimento, onde serão propostos exercícios de aprendizagem e desenvolvimento das competências de coordenação motora dos membros superiores e inferiores.

Objetivos específicos da área dos Conhecimentos

Em relação à área dos Conhecimentos, os objetivos a alcançar por parte de todos os alunos da turma está definido dentro do tema do Suporte Básico de Vida. Desta forma, todos os alunos devem ser capazes de:

- Conhecer os 4 elos da Cadeia de Sobrevivência;
- Conhecer o significado do VOS;
- Conhecer os procedimentos do Suporte Básico de Vida.

As aprendizagens sobre os conteúdos da área dos conhecimentos foram promovidas nas aulas em regime de ensino à distância através de materiais de suporte – uma apresentação interativa em formato *power point* – através da pesquisa, estudo autónomo e resposta a questionários por parte dos alunos, nos momentos assíncronos da aula.

De forma a ser possível os alunos realizarem a revisão e consolidação das aprendizagens ao longo das aulas da etapa, na parte final das aulas, através do questionamento, os alunos serão incentivados a responder e participar ativamente a perguntas e problemas colocados, tendo de encontrar a resposta correta ou mais adequada.

Objetivos específicos das Competências do Perfil do Aluno

Tendo em consideração as competências definidas como prioritárias a desenvolver com a turma e que têm sido trabalhadas ao longo do ano letivo, nesta etapa pretende-se que os alunos continuem a trabalhar e a evoluir no sentido de adquirirem as competências de:

- Linguagem e Textos;
- Informação e Comunicação;
- Pensamento Crítico e Criativo;
- Relacionamento Interpessoal;
- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;
- Consciência e Domínio do corpo.

As competências de Linguagem e Textos, Informação e Comunicação e Pensamento Crítico e Criativo foram promovidas através da construção de um *power point* apresentado aos colegas da turma no âmbito da disciplina de Projeto Interdisciplinar de Cidadania e Desenvolvimento e continuarão a ser promovidas, no contexto das aulas presenciais de Educação Física, nas tarefas associadas ao preenchimento do Caderno do Aluno e nos momentos de questionamento dos alunos acerca de várias temáticas relacionadas com a disciplina, onde se pretende desenvolver a capacidade de reflexão crítica sobre os assuntos e a capacidade de comunicar a sua opinião/ponto de vista sobre determinado assunto ou de encontrar uma solução para um determinado problema identificado.

A organização das aulas em grupos de trabalho heterogéneos e a definição de tarefas que exigem a cooperação e interajuda entre os alunos serão estratégias utilizadas para o desenvolvimento da competência de Relacionamento Interpessoal.

A competência de desenvolvimento pessoal e autonomia continuará a ser trabalhada nas aulas através da promoção da responsabilidade e autonomia dos alunos na realização de tarefas durante as aulas, como o registo de presenças, montagem e arrumação do material, registo dos desempenhos dos colegas nos testes da bateria de testes FITescola, registo das marcas dos colegas nas matérias como salto em comprimento, ajuda aos colegas com mais dificuldades, condução de pequenas partes da aula e avaliação dos desempenhos dos colegas (heteroavaliação).

Relativamente à competência de consciência e domínio do corpo será promovida junto dos alunos através da aprendizagem e desenvolvimento nas matérias da área das atividades físicas e nas componentes da aptidão física da área da atividade física. A utilização do *feedback* sobre as prestações dos alunos e o preenchimento do Caderno do Aluno serão também ferramentas utilizadas para a maior consciencialização dos alunos sobre as suas reais competências e capacidades.

Estrutura e Organização geral das aulas

As aulas lecionadas em regime de ensino à distância, na primeira unidade de ensino da etapa, tal como indicado no despacho nº 34 – 2020/21 *Orientações para o Desenvolvimento de Atividades Letivas Não Presenciais*, aprovado pelo Senhor Diretor do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos, e de acordo com as decisões do GEF da Escola, assumiram uma estrutura definida por 60 minutos síncronos e 30 minutos assíncronos. Os 60 minutos síncronos iniciais foram organizados com as tarefas de receção aos alunos, conversa e instrução inicial e uma parte prática com duração média

de 40 minutos. Nos 30 minutos finais da aula, assíncronos, os alunos estiveram organizados em grupos de trabalho e em salas da plataforma *teams*. As aulas foram compostas por três partes: parte inicial, parte principal e parte final. A parte inicial das aulas foi composta pelas tarefas de recepção e conversa inicial com os alunos, seguida de instrução inicial sobre as regras de segurança e de conduta a cumprir, as dinâmicas de organização, a estrutura e os objetivos da aula. A parte principal das aulas foi constituída por um aquecimento, seguido de treino da aptidão física nas componentes aptidão aeróbia e força muscular, terminando com alongamentos e retorno à calma. Nos 30 minutos finais da aula, correspondente ao momento assíncrono da aula, os alunos foram divididos em grupos e colocados em salas da plataforma *Teams*, para a realização dos trabalhos de grupo. Durante este tempo, eu como Professora apoiei os alunos na realização das tarefas e no esclarecimento de dúvidas sobre os trabalhos. A parte final das aulas foi constituída pela tarefa de balanço e reflexão final, em conjunto com os alunos, sobre o grau de consecução dos objetivos propostos para a aula, competências/conhecimentos adquiridos e dificuldades sentidas na realização das tarefas.

No contexto das aulas lecionadas em regime de ensino presencial, correspondente à segunda e terceira unidade de ensino da etapa, as aulas terão uma estrutura semelhante entre si. Na Tabela 8 está apresentada a estrutura geral das aulas da etapa que serão lecionadas em regime presencial, indicando as tarefas, a descrição das tarefas, a organização dos alunos da turma nos vários momentos da aula, os objetivos das tarefas e exercícios realizados, os grupos de trabalho e o tempo médio definido para cada tarefa de aula.

É importante referir que, tal como no regime de ensino à distância, no regime de ensino presencial irá existir uma grande preocupação e investimento no ensino e reforço das regras de segurança e de conduta das aulas de Educação Física, tendo como objetivo assegurar um bom funcionamento da aula, tempos de transição mais curtos, maior tempo de prática motora, ambiente positivo de aprendizagem e garantir a segurança de todos os alunos e Professora durante as aulas.

Tendo em consideração os constrangimentos que podem surgir no decorrer das aulas da etapa e as necessidades de ajustamento e adaptação da intervenção pedagógica, consoante as necessidades de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos da turma, os tempos médios por tarefa e as tarefas definidas na estrutura geral das aulas podem sofrer ligeiras alterações, tendo sempre como objetivo último a melhoria da intervenção pedagógica e a promoção de aprendizagens nos alunos.

Tabela 58 – Estrutura geral das aulas lecionadas em regime presencial

Parte inicial da aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Receção dos alunos	Os alunos chegam ao espaço de aula, pousam as mochilas, retirando brincos, pulseiras, anéis, relógios ou outros adereços que possam trazer danos durante a prática da aula e apanham o cabelo, fazendo rabo de cavalo.	Alunos distribuídos pela bancada em formação de xadrez.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Organização ordeira da turma. ▫ Registo das presenças. ▫ Preparação para a aula. 	Turma	5'	5'
Instrução inicial	A professora dá instrução sobre: <ul style="list-style-type: none"> ▫ As regras de segurança da disciplina de Educação Física; ▫ Dinâmicas de organização da aula; ▫ Apresentação da estrutura e dos objetivos da aula. 		<ul style="list-style-type: none"> ▫ Relembrar as regras de segurança e de organização da aula. ▫ Compreensão da estrutura da aula e dos seus objetivos. ▫ Desinfecção das mãos antes do início do aquecimento para permitir o início da prática em segurança. 	Turma	5'	10'
Aquecimento – Corrida de resistência	Os alunos realizam corrida de resistência à volta do espaço de aula.	Os alunos correm mantendo a distância de segurança.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Aumento da temperatura corporal. ▫ Preparar o corpo para a aula. ▫ Treino da aptidão física na componente de aptidão aeróbia. 	Turma	5'	15'
Aquecimento - Corrida de Estafetas e/ou Jogo Pré-desportivo	Os alunos realizam os exercícios ao comando da professora.	Os alunos, organizados em equipas de 5 elementos, realizam os exercícios em vagas, mantendo a distância de segurança.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Mobilização articular. ▫ Promoção do trabalho em equipa. 	Turma	10'	25'
Parte principal da aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Instrução para parte principal da aula	Os alunos estão atentos à explicação da professora e intervêm quando têm dúvidas ou quando solicitados por questionamento. A professora explica os exercícios que vão ser realizados e as suas componentes críticas, utilizando a demonstração e apresenta os grupos de trabalho, utilizando o questionamento para verificar a compreensão por parte dos alunos.	Alunos com máscara colocada, organizados de forma a conseguirem observar a demonstração dos exercícios.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Compreensão dos exercícios que vão ser realizados e das suas componentes críticas. ▫ Compreensão da organização no espaço de aula. ▫ Organização da turma em grupos de trabalho. 	Turma	5'	30'
Circuito de trabalho de matérias ou área	Os alunos realizam os exercícios propostos na estação onde se encontram.	Alunos organizados em grupos de trabalho heterogéneos, definidos pela professora.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Desenvolvimento das aprendizagens dos alunos da turma na matéria e/ou área lecionada. 	Grupo 1 Grupo 2 Grupo 3	42'	72'

Parte Final da Aula						
Tarefas	Descrição	Organização	Objetivos	Grupos	TP	TT
Recolha e arrumação dos materiais	Os alunos da turma realizam a recolha e arrumação do material no carrinho	Os alunos trazem o material da estação onde se encontram, arrumando-o nos locais corretos e de seguida desinfectam as mãos.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Criar sentimento de responsabilidade pela manutenção e preservação dos materiais e competências de arrumação do material da aula. ▫ Aprendizagem correta de transporte e arrumação dos materiais 	Turma	3'	75'
Alongamento e retorno à calma	Alongamento dos grupos musculares trabalhados em aula, ao comando da professora ou de um colega de turma.	Alunos em formação de xadrez, sentados no chão (ou de pé, caso o chão esteja molhado).	▫ Alongamento dos grupos musculares trabalhados em aula.	Turma	10'	85'
Balanço e reflexão final da aula	Reflexão sobre o grau de consecução dos objetivos propostos para a aula.		<ul style="list-style-type: none"> ▫ Realizar um balanço da aula, relembrando os seus objetivos principais. ▫ Projeção do trabalho a realizar na aula seguinte. 	Turma	3'	88'
Desinfeção das mãos e deslocamento para a saída do recinto de acordo com a sinalética		Alunos com máscara colocada e mantendo o distanciamento social.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Desinfeção das mãos dos alunos no final da aula. ▫ Saída do espaço de aula de forma ordeira. 	Turma	2'	90'

As aulas serão constituídas por três partes essenciais: parte inicial, parte principal e parte final. A parte inicial será composta pelas tarefas de receção aos alunos no espaço de aula, com o objetivo de registo de presenças e das faltas de material e preparação dos alunos para a aula; de seguida, a tarefa de instrução inicial, terá como principais objetivos relembrar aos alunos as regras de segurança e conduta a serem cumpridas no decorrer da aula, compreensão da estrutura, dinâmicas de organização e objetivos da aula e das mãos antes do início do aquecimento. Este será constituído por uma corrida de resistência à volta do espaço de aula com as finalidades de aumentar a temperatura corporal, preparar o corpo para a aula e treinar resistência cardiorrespiratória, componente da aptidão física definida como prioritária trabalhar com a turma ao longo do ano letivo. Na segunda parte do aquecimento serão realizadas corridas de estafetas e/ou jogos pré-desportivos tendo como principais objetivos a promoção do trabalho em equipa e aumento da motivação e empenho dos alunos na aula, visto que, os alunos se mostram muito motivados para a realização de jogos, treino da corrida de velocidade e ainda treino de ações técnicas de algumas matérias lecionadas. A parte principal da aula terá início com uma instrução inicial sobre as tarefas a realizar em cada estação de trabalho, organização no espaço de aula e constituição dos grupos de trabalho da aula. Esta instrução será focada nas componentes críticas das ações técnicas e táticas a realizar, acompanhada sempre que possível por demonstração da minha parte

ou de um aluno da turma com maior nível de desempenho nessa determinada matéria. O questionamento dos alunos será utilizado como forma de garantir que os alunos compreenderam os objetivos e a organização da tarefa que vão realizar, assim como as componentes críticas dos exercícios. De seguida, os alunos estarão distribuídos no espaço de aula, organizados em grupos de trabalho e em estações de trabalho pretendendo-se que exista o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos da turma na matéria e/ou área lecionada. É importante referir que nos momentos de prática, irá ser realizado um acompanhamento ativo das aprendizagens dos alunos através do fornecimento de *feedback* sobre as suas prestações de forma a que seja possível melhorarem os seus desempenhos.

A parte final da aula terá início com a tarefa de recolha e arrumação do material da aula no carrinho por parte dos alunos, seguida da tarefa de alongamentos e retorno à calma. O balanço e reflexão sobre a aula terá o objetivo de fazer uma reflexão conjunta com os alunos sobre o grau de consecução dos objetivos propostos para a aula e a projeção do trabalho a realizar na aula seguinte. Sempre que existir a troca de espaço de aula, os alunos serão informados neste momento da aula. Antes de deslocarem para a saída do espaço de aula, todos os alunos da turma procedem à desinfeção das mãos.

Regras de Segurança e Conduta

As regras de segurança e de conduta definidas para as aulas lecionadas em regime de ensino à distância a ser cumpridas por todos os alunos da turma, de forma a garantir a segurança dos alunos em casa, o bom funcionamento e dinâmica das aulas e a aprendizagem dos alunos foram:

- Ter a câmara ligada;
- Ter o microfone a funcionar, ligando-o no momento de participar na aula;
- Estar equipados com camisola da escola e calções/*leggings*/calças de fato de treino e ténis;
- Ter o cabelo apanhado em rabo de cavalo/puxo/tranças;
- Retirar brincos, pulseiras, anéis, colares ou outro objeto que possa trazer danos durante a prática (como por exemplo um fecho de casaco aberto);
- Estar sentados de forma adequada e correta nos momentos de instrução e nos momentos de trabalho autónomo;
- Nos momentos de prática posicionar a câmara num local afastado, de forma a ser possível ver o corpo;
- Durante a realização dos exercícios da parte prática, adotar um plano de movimento favorecedor da observação por parte da Professora;
- Sempre que existir uma falha de *internet* ou dos aparelhos tecnológicos, aceder

o mais rapidamente possível novamente à aula, informando a Professora do sucedido.

No regime de ensino presencial, as regras de segurança e de conduta que são essenciais cumprir, por parte de todos os alunos da turma, para garantir a segurança de todos, o bom funcionamento das aulas e uma dinâmica de aula que permita a aprendizagem dos alunos definem-se por:

- Os alunos, quando chegam ao espaço de aula, pousam as mochilas e casacos de forma ordeira e organizam-se nas bancadas ou bancos da aula em formação de xadrez;
- Desinfecção das mãos no início e final da aula, e após os momentos de prática onde exista utilização de materiais;
- Utilização de máscara em todos os momentos de instrução ou em momentos de maior proximidade (distância menos do que 2 metros) com os colegas e Professora;
- Estar equipados com camisola da escola e calções/*leggings*/calças de fato de treino e ténis;
- Ter o cabelo apanhado em rabo de cavalo/puxo/tranças;
- Retirar brincos, pulseiras, anéis, colares ou outro objeto que possa trazer danos durante a prática (como por exemplo um fecho de casaco aberto);
- Para beber água os alunos devem pedir autorização prévia à Professora e, de seguida, deslocarem-se rapidamente ao local onde se encontra a sua garrafa de água ou ao bebedouro e regressar, juntando-se novamente ao grupo e às tarefas da aula – os alunos terão autorização para ir beber água de forma faseada, de forma a nunca se verificar aglomerados junto das mochilas ou bebedouro;
- Nos momentos de transição entre estações, os alunos arrumam devidamente os materiais utilizados nos locais definidos;
- No decorrer da aula, sempre que solicitados, principalmente no final do aquecimento e final da parte principal, os alunos procedem à arrumação do material no carrinho;
- No final da aula, os dois alunos da turma responsáveis pela limpeza das mesas nas outras disciplinas, ficam responsáveis pela arrumação do material da aula na arrecadação, devidamente acompanhados pela Professora.

Na primeira semana de aulas da etapa em regime presencial as regras de segurança e conduta serão relembradas aos alunos e, nas aulas seguintes, serão reforçadas, de forma a garantir a sua compreensão e cumprimento por parte de todos os alunos da turma. Ao longo da etapa, as regras serão relembradas aos alunos sempre que for necessário, de forma a garantir a segurança de todos e uma boa organização da aula.

Formação de grupos de trabalho

Nas aulas da etapa, os grupos de trabalho serão formados com base nas

informações recolhidas relativamente às dinâmicas de interação entre os alunos da turma e nas informações recolhidas, através da avaliação formativa, sobre os desempenhos dos alunos nas matérias e áreas lecionadas. Os grupos serão preferencialmente heterogéneos, com o objetivo de criar interação entre alunos de diferentes níveis de desempenho, promovendo a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos com menores níveis de desempenho, permitindo a elevação geral do nível de desempenho da turma. No seio dos grupos heterogéneos pretende-se que os alunos trabalhem em conjunto, entreajudando-se e cooperando com o objetivo final de desenvolvimento das aprendizagens e permitindo a criação de relações interpessoais positivas e significativas. O facto de existirem relações de conflito entre os alunos da turma, faz com que exista uma preocupação acrescida no momento de planeamento das tarefas e dos grupo de trabalho das aulas, tendo em conta a necessidade de propor tarefas que promovam o trabalho em colaborativo entre os vários elementos do grupo e promoção de relações de interajuda, cooperação, respeito e cordialidade.

Devido à turma ser composta por 25 alunos, de forma a facilitar a organização dos alunos no espaço de aula e assegurar um bom acompanhamento das aprendizagens dos alunos através do fornecimento de *feedback* de grupo, a turma será frequentemente dividida em 3 grupos de trabalho, constituídos por 9 ou 8 alunos. Quando algum aluno da turma, por alguma razão excecional, não puder realizar a parte prática ou faltar à aula, a constituição dos grupos pode ser alterada de forma a garantir o bom funcionamento dos grupos e da aula.

Estratégias e metodologias de ensino

Para que exista uma intervenção pedagógica orientada pelas necessidades de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos da turma e que permita a existência de um processo de ensino aprendizagem de qualidade, existem estratégias e metodologias que devem ser definidas nas dimensões da aula: dimensão de instrução, organização, clima e disciplina.

Relativamente à dimensão instrução, as estratégias e metodologias definidas para utilizar no contexto das aulas presenciais definem-se por:

- No início de todas as aulas realizar uma instrução inicial focada na apresentação da estrutura, regras de segurança e de conduta, dinâmicas de organização e objetivos da aula – existirá uma preocupação em reforçar as regras de segurança e de conduta das aulas, assim como as dinâmicas de organização, de forma a garantir a segurança de todos e de forma a assegurar um bom funcionamento da aula.

- Na instrução para o aquecimento e para a parte principal da aula, apresentar os grupos de trabalho da aula e exercícios que vão ser realizados, acompanhados dos

objetivos e das componentes críticas utilizando, sempre que possível e pertinente, a demonstração, com a finalidade de promover maiores níveis de compreensão por parte dos alunos da turma.

- Na parte final das aulas, realizar um balanço/reflexão final da aula sobre o que foi aprendido, dificuldades sentidas e o grau de consecução dos objetivos propostos para a aula e projeção do trabalho que será realizado na aula seguinte – de forma a situar os alunos no processo de ensino aprendizagem e dar *feedback* sobre o trabalho que ainda tem de ser realizado para ser possível alcançar os objetivos propostos.

- Em todos os momentos de instrução utilizar uma linguagem clara e breve, de forma a reduzir o tempo de instrução e utilizar o questionamento dos alunos para garantir a sua compreensão sobre as tarefas propostas e seus objetivos – sempre que, através do questionamento, verificar que os alunos não compreenderam a tarefa a realizar, os seus objetivos ou a sua forma de organização, reformularei a instrução de forma a tentar que seja compreendida pelos alunos, acompanhando sempre que possível e pertinente de demonstração.

- No decorrer das atividades da aula, realizar o acompanhamento ativo das aprendizagens, fornecendo *feedback* pedagógico de qualidade aos alunos, com o objetivo de promover aprendizagens significativas e o empenho e motivação dos alunos, tendo sempre a preocupação de tentar realizar, sempre que possível, o fecho do ciclo do *feedback*. Relativamente à direção do *feedback* pedagógico pretendo fornecer:

- *Feedback* pedagógico de grupo ou turma, quando observar que um grande número de alunos de uma estação de trabalho ou da turma está a cometer o mesmo erro;
- *Feedback* individual, o maior número de vezes possível, para ajudar os alunos a melhorar os seus desempenhos e para demonstrar que estou atenta às suas prestações.

Quanto ao tipo de *feedback*:

- *Feedback* prescritivo e descritivo, para que os alunos tenham conhecimento das componentes críticas dos exercícios e das tarefas a realizar, podendo com essa informação alterar e melhorar as suas prestações;
- *Feedback* interrogativo, de forma a promover a reflexão sobre um problema e a capacidade de encontrar soluções para este e de forma a promover a autoavaliação por parte dos alunos sobre os seus desempenhos;
- *Feedback* à distância, com o objetivo principal de controlo da turma, mas também para mostrar aos alunos que estou sempre atenta aos seus comportamentos e desempenhos, mesmo quando me encontro afastada deles e permitir que melhorem as suas prestações e desempenhos.

Relativamente à forma do *feedback* utilizado:

- *Feedback* visual, através da demonstração de erros a corrigir ou de uma execução

correta do exercício a realizar;

- *Feedback* auditivo, através da comunicação verbal das informações importantes para que os alunos consigam melhorar os seus desempenhos;

- *Feedback* quinestésico, com o objetivo de realizar a mobilização dos alunos e permitir que estes tenham uma maior percepção dos movimentos ou gestos a realizar. Nestes momentos, tanto eu como o aluno, teremos a máscara colocada de forma a garantir a segurança de ambos;

- *Feedback* misto, combinando o *feedback* visual, demonstrativo e/ou quinestésico.

O *feedback* positivo será utilizado com o objetivo de motivar os alunos para as tarefas e exercícios de aula e aumentar o seu nível de empenho na realização das tarefas propostas.

Quanto às estratégias e metodologias que serão adotadas, relativas à dimensão organização, estas definem-se por:

- Aulas organizadas em três partes principais: parte inicial, parte fundamental e parte final;

- Os alunos terão sempre uma tolerância de cinco minutos após o início da aula, coincidente com o momento do segundo toque, para chegar à aula sem ter falta de pontualidade;

- Na parte inicial, durante a instrução, os alunos estão organizados nas bancadas em formação de xadrez. Nos espaços em que não existe bancada, os alunos estão sentados no chão ou de pé em formação de xadrez;

- A organização dos alunos nas várias partes da aula poderá variar de acordo com os objetivos da mesma e das tarefas propostas, sendo que os alunos podem estar organizados em grupos de trabalho heterogêneos ou homogêneos, distribuídos pelo espaço de aula, ou poderão ser realizadas tarefas com todos os alunos da turma em simultâneo;

- Antes do início da aula, o material é montado por mim e, em algumas aulas, com a ajuda de alguns alunos que chegam ao espaço de aula mais cedo;

- A montagem e arrumação de material necessário para utilizar durante o período da aula é realizada pelos alunos, com a minha instrução e supervisão;

- Nos momentos de transição entre estações, os alunos arrumam devidamente os materiais utilizados nos locais definidos;

- No final da aula, os alunos são responsáveis pela arrumação do material no carrinho e pela arrumação na arrecadação, devidamente acompanhados pela Professora;

- Desinfecção das mãos no início e final da aula, e após os momentos de prática onde exista utilização de materiais;

- Em todas as aulas, a organização deve garantir que exista o maior tempo possível

de prática motora, com poucos tempos de espera em filas, transições rápidas e instrução clara e breve, de forma a aumentar o tempo potencial de aprendizagem;

- Os alunos devem pedir autorização para ir beber água, de forma alternada e em momentos de prática da parte principal da aula, de modo a evitar aglomerados junto às mochilas ou bebedouro e de forma a evitar paragens da aula;

- Relativamente ao posicionamento em aula, deverei movimentar-me “por fora” da aula, de forma a ter sempre o maior número possível de alunos no campo de visão.

Relativamente à dimensão clima relacional, as estratégias e metodologias definidas para utilização nas aulas da etapa são definidas por:

- Criar um clima de aula positivo, potenciador das aprendizagens, onde exista aceitação do erro e trabalho de entreaajuda entre os alunos e entre os alunos e a professora, através da organização dos alunos em grupos heterogéneos;

- Demonstrar interesse pelos alunos, os seus problemas, os seus desempenhos e as suas conquistas;

- Promoção de uma boa relação, baseada na confiança mútua, entre os alunos e entre os alunos e a professora, dando autonomia e promovendo a responsabilidade dos alunos na realização de algumas tarefas da aula.

Quanto à dimensão disciplina:

- As regras de conduta e de segurança serão reforçadas em todas as aulas da etapa, de forma a garantir a compreensão das mesmas por parte dos alunos e garantir que os alunos compreendem a importância do cumprimento dessas regras para a manutenção de um bom funcionamento de aula e a segurança de todos;

- As técnicas de remediação de comportamentos inapropriados dos alunos serão baseadas no diálogo e reflexão com os alunos sobre a importância de manter um comportamento adequado em aula;

- Passar os olhos pela turma com frequência, de forma a averiguar possíveis comportamentos fora da tarefa ou de indisciplina que possam estar a ocorrer;

- Valorização dos comportamentos adequados em aula como técnica de controlo positiva da disciplina da turma;

- Utilização de *feedback* à distância, como forma de controlo da turma e mostrar aos alunos que estou sempre atenta aos seus comportamentos.

Estilos de Ensino

Para que exista a desenvolvimento das aprendizagens dos alunos da turma, no decorrer do processo de ensino aprendizagem, serão utilizados vários estilos de ensino, tendo como base os objetivos definidos para as aulas.

Dentro dos estilos de ensino convergentes, o estilo de ensino Autoavaliação será

promovido junto dos alunos através da utilização do Caderno do Aluno, uma ferramenta onde cada aluno realiza uma autoapreciação do seu próprio desempenho nas várias matérias e regista nas grelhas de avaliação aquilo que percebe dos seus desempenhos. A utilização de tecnologias digitais em aula, mais especificamente da utilização da filmagem dos desempenhos dos alunos em algumas tarefas da aula, e posterior visualização desses desempenhos, acompanhada de reflexão sobre os erros de execução e formas de melhorar, também será uma ferramenta para promover o estilo de ensino de autoavaliação. Este estilo de ensino tem o objetivo de promover a autorregulação das aprendizagens e aceitação das dificuldades, sendo que, ao longo da etapa, se pretende que os alunos aumentem a consciência sobre o seu nível de desempenho nas várias matérias e tenham maior independência relativamente a fontes externas de *feedback*. As competências do perfil do aluno de desenvolvimento pessoal e autonomia e de consciência e domínio do corpo também serão desenvolvidas através da utilização deste estilo de ensino em aula.

Nas tarefas de aquecimento e alongamentos, será utilizado principalmente o estilo de ensino comando, com o principal objetivo de ter maior controlo da turma e de forma a que os alunos realizem as tarefas como uma resposta imediata a um estímulo fornecido pela Professora e com uma prestação sincronizada. Para a condução da tarefa de alongamentos, será dada frequentemente esta tarefa e responsabilidade a um aluno da turma, tornando-se este um agente de ensino para os restantes colegas. O estilo de ensino tarefa, também será promovido através da realização dos exercícios de alongamentos de forma autónoma e individual por parte dos alunos, enquanto eu, Professora, realizo outras tarefas como fornecimento de *feedback* sobre os desempenhos, balanço da aula, projeção para a aula seguinte ou diálogo com os alunos sobre outro tipo de assuntos relevantes e pertinentes à aula de Educação Física ou da mentoria. Além de ser utilizado na tarefa de alongamentos, o estilo de ensino por tarefa será também utilizado nos exercícios de aquecimento e da parte principal da aula, de forma a promover autonomia e responsabilidade nos alunos da turma e permitir-me fazer o acompanhamento das atividades de aprendizagem, através da observação dos alunos e fornecimento de *feedback* pedagógico de qualidade e pertinente às necessidades dos alunos, promovendo as suas aprendizagens. A possibilidade de os alunos assumirem algumas decisões, como o ritmo de execução e a postura, permite promover uma maior autonomia e responsabilidade dos alunos, definidas como competências prioritárias no seio das competências do perfil do aluno a desenvolver com a turma.

O estilo de ensino recíproco será operacionalizado nas aulas através da formação de grupos de trabalho heterogéneos relativamente aos níveis de desempenho dos alunos, e através do incentivo de relações de cooperação e interajuda entre eles. O objetivo define-

se por permitir que os alunos adquiram um maior domínio dos aspetos críticos das matérias a serem aprendidas e sejam capazes de observar e avaliar os colegas, tornando-se capazes de fornecer *feedback* imediato aos colegas de grupo. O conhecimento, por parte dos alunos observadores, das componentes críticas dos gestos presentes nas fichas critério, promovem a autonomia no observador. Este estilo de ensino permitirá também o desenvolvimento da competência de Relação Interpessoal tão importante para ser trabalhada com a turma e já definida como prioritária no trabalho com estes alunos.

Ainda no espectro dos estilos de ensino convergentes, o estilo de ensino inclusivo será utilizado nas aulas no contexto da criação de variantes de dificuldade e de facilidade de acordo com as necessidades de desenvolvimento dos alunos da turma. A promoção deste estilo de ensino nas aulas permitirá potenciar a diferenciação do ensino, a promoção da inclusão de todos os alunos e a promoção da consciência das capacidades individuais, competência identificada como necessária desenvolver no contexto do processo de ensino-aprendizagem da turma.

No que diz respeito ao espectro de estilos de ensino divergentes, o estilo de ensino descoberta guiada será promovido em aula através do questionamento dos alunos sobre ações técnicas e táticas a adotar no contexto da prática das matérias da disciplina, tendo como finalidade promover a capacidade de raciocínio, autodescoberta e a consciência de que se é capaz de descobrir uma solução num determinado problema.

O estilo de ensino descoberta divergente será promovido através do questionamento dos alunos nas tarefas da aula onde se pretenda que o aluno encontre soluções diversificadas, de forma autónoma e criativa, para um problema colocado. (Martins, Costa, & Onofre, 2020). Este estilo de ensino será também promovido no momento em que os alunos forem responsáveis por conduzir a tarefa de alongamento e retorno à calma, visto que o aluno escolhido como agente de ensino nesse momento terá de encontrar soluções de exercícios que permitam o alongamento dos músculos trabalhados em aula. A utilização destes estilos de ensino divergentes serão também promotores do desenvolvimento da competência de pensamento crítico e pensamento criativo do perfil do aluno.

Avaliação

Avaliação formativa

A avaliação formativa dos alunos da turma será realizada ao longo de toda a etapa, através dos seguintes procedimentos:

- Observação dos alunos no decorrer das tarefas e exercícios de aula e fornecimento de *feedback* sobre as suas prestações e desempenhos;
- Preenchimento, por parte dos alunos, do Caderno do Aluno, onde constam as

grelhas de observação e avaliação dos alunos nas matérias lecionadas nas aulas;

- Comunicação aos alunos dos níveis de desempenho nas matérias e objetivos que ainda faltam cumprir e que devem ser trabalhados em aula, através do preenchimento do Caderno do Aluno, na parte dedicada ao Professor;

- Balanço, no final das aulas, sobre o nível de alcance dos objetivos propostos;

- Preenchimento de fichas critério durante as aulas, tanto em regime de autoavaliação como heteroavaliação;

- Preenchimento, por parte dos alunos, das fichas de autoavaliação e heteroavaliação no final do semestre;

- Comunicação aos alunos e Encarregados de Educação sobre os resultados dos testes de aptidão física, tanto em aula, como através dos relatórios da plataforma FitEscola.

- Questionamento dos alunos como forma de averiguar os seus conhecimentos sobre os conteúdos das matérias e áreas lecionadas;

Durante todo o processo de avaliação formativa existirá a preocupação de recolher o maior número de informações sobre as prestações dos alunos nas áreas da disciplina no decorrer das aulas e uma preocupação em diversificar os instrumentos de avaliação, de forma a garantir a diferenciação dos alunos e a recolha de informação válida sobre os seus conhecimentos e desempenhos.

Avaliação sumativa

O final desta etapa coincide com o momento das avaliações de final do 2.º semestre e, portanto, momento de atribuição de classificações finais da disciplina Educação Física para o 10.º ano de escolaridade. A cada aluno da turma será atribuída uma classificação quantitativa, numa escala de 0 a 20, e será redigida uma síntese descritiva sobre a sua prestação, sobre o seu desempenho e comportamento durante todo o ano letivo. A avaliação sumativa será realizada tendo em conta todas as informações recolhidas através da avaliação formativa dos alunos da turma.

Na área das Atividades Físicas, os alunos serão avaliados de acordo com os níveis de desempenho demonstrados na realização das tarefas da aula, sendo atribuído, a cada aluno, por matéria, o nível Introdutório ou Elementar, de acordo com as grelhas de observação e avaliação adaptadas construídas pelo GEF.

Das várias matérias lecionadas e avaliadas, de acordo com os critérios de avaliação da disciplina de Educação Física para o 10.º ano de escolaridade, para a classificação do desempenho dos alunos nesta área, são contabilizadas duas matérias dos jogos desportivos coletivos, uma da ginástica, uma da dança e duas das outras.

Na área da Aptidão Física, os alunos serão avaliados de acordo com os resultados

nos testes da bateria de testes do FITescola e serão contabilizados um teste de resistência (vaivém), um teste de força (abdominais, flexões de braços ou impulsão horizontal) e um teste de flexibilidade (flexibilidade de membros superiores ou de membros inferiores).

Na área dos Conhecimentos, os alunos serão avaliados com base nas suas prestações nos trabalhos de grupo realizados, participações pertinentes em aula, nos momentos de questionamento e resposta a questionários, de forma a averiguar o grau de compreensão dos temas abordados em aula.

Relativamente às Competências do Perfil do Aluno, estas são avaliadas através da observação dos comportamentos e atitudes dos alunos no decorrer das aulas.

Referências Bibliográficas

Araújo, C. (2013). *Ginástica Manual de Ajudas* (3.^a Edição). Porto: Porto Editora.

Costa, M. e Costa, A. (2019). *Educação Física 10/11/12 – 10.º, 11.º e 12.º Anos*. Porto: Areal Editores

Martins, M., Costa, J., & Onofre, M. (2020). *Os Estilos de Ensino em Educação Física Entre a Teoria e a Prática Os Estilos de Ensino em Educação Física Entre a Teoria e a Prática Autores*. FMH Edições: Cruz Quebrada

Valente-dos-Santos, J., Faria, J., Pinho, R. (2013). *FairPlay Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos. (1.^a Edição)*. Lisboa: Textos Editores, Lda.

Documentos do Grupo de Educação Física da Escola consultados:

Critérios de avaliação/Perfil de Desempenho da disciplina, 2020

Plano para aulas presenciais de Educação Física 2020/2021

Regras para as aulas de Educação Física ano letivo 2020-21

Competências do perfil do aluno – operacionalização das aprendizagens essenciais

Escola Secundária Luís de Freitas Branco

Caderno do Aluno

Educação Física



2020/2021
Turma 10.º ■

PERFIL DE DESEMPENHO - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 10º ANO

Competências Perfil do aluno	ÁREAS	SUBÁREAS	MB	Bom	S	Insuficiente	MI
			18-20	14-17	10-13	6-9	0-5
<p>A. Linguagens e textos B. Informação e comunicação C. Raciocínio e resolução de problemas D. Pensamento crítico e pensamento criativo E. Relacionamento interpessoal F. Desenvolvimento pessoal e autonomia G. Bem-estar, saúde e ambiente H. Sensibilidade estética e artística I. Saber científico, técnico e tecnológico J. Consciência e domínio do corpo</p>	<p>Atividades Físicas</p>	<p>JDC -Jogos Desportivos Coletivos - Participar em jogos realizando ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade GIN - Ginástica - Compor, realizar e apreciar as destrezas elementares de solo e aparelhos ATL – Atletismo - Realizar, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados. ARE - Dança - Interpretar, criar e apreciar sequências de habilidades específicas elementares das danças. RAQ – Raquetes - Realizar as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade AEN – atividades de exploração da natureza- escalar em parede artificial utilizando as técnicas elementares e respeitando as regras de segurança Outras – Natação, luta ...</p>	<p>Supera o nível Bom</p>	<p>São selecionadas 6 matérias com melhor desempenho: 2 jogos coletivos 1 ginástica 1 dança 2 das outras</p> <p>O aluno demonstra competências de nível: <u>Introdutório em 4 matérias</u> e de nível <u>Elementar em 2 matérias</u></p>	<p>o aluno demonstra cada uma das competências do perfil do aluno</p>	<p>São selecionadas 6 matérias com melhor desempenho: 2 jogos coletivos 1 ginástica 1 dança 2 das outras</p> <p>O aluno não demonstra competências de nível: <u>Introdutório em 5 matérias</u> e de nível <u>Elementar em 1 matérias</u></p>	<p>o aluno não demonstra as competências do perfil do aluno</p>
		<p>Resistência - ações motoras globais de longa duração com intensidade moderada a vigorosa Força - ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira. Flexibilidade - ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, Velocidade - ações motoras globais de curta duração com o máximo de intensidade naquele tempo. Destreza geral - movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade</p>		<p>O aluno atinge a zona saudável de aptidão física em: 3 testes da bateria FitEscola:</p> <p>Um de resistência Um de força Um de flexibilidade</p>		<p>O aluno não progride, com evidência, no seu desempenho ao nível do(s) testes de em que não se encontra na zona saudável.</p>	
		<p>Aptidão Física e saúde Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física Suporte básico vida</p>		<p>O aluno relaciona aptidão física e saúde Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos Realiza a prestação de socorro a uma vítima em paragem cardiorrespiratória</p>		<p>O aluno não compreende os conceitos de aptidão física e saúde Não reconhece a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física Não recorda os procedimentos de prestação de socorro a uma vítima em paragem cardiorrespiratória</p>	
<p>Notas: - a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final do 1.º semestre, com exceção da avaliação do final do 2.º semestre, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano; - os instrumentos de avaliação devem ser diversificados; - a dificuldade registada num determinado momento do ano não deve ser considerada na avaliação do 2.º semestre, quando se deteta que o aluno já superou o problema.</p>							

BASQUETEBOLE (adaptado às restrições covid)													
Nível	INTRODUTÓRIO						ELEMENTAR						Nível NI - I - E
Situação	Situação de exercício com superioridade numérica 2x1						Situação de exercício com superioridade numérica 3x2						
Objetivos	Ataque			Defesa			Ataque			Defesa			
	C/ bola		S/ bola	H x H		defesa passiva	C/ bola		S/ bola	HxH		defesa passiva	
	Enquadra-se ofensivamente Lança quando tem oportunidade Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição Dribla para progredir em direção ao cesto		Desmarca-se p/ receber (cria linhas de passe)	Assume atitude defensiva marcando o adversário direto (equadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola)		Desmarca-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe Progride em drible utilizando fintas e mudanças de direção para finalizar ou passar. Passa se tem companheiro em posição mais ofensiva e desmarca-se de seguida. Lança utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa	Aclara	Participa na recuperação de bola	Assume atitude defensiva marcando o adversário direto equadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola)		Participa na recuperação de bola		
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													

BASQUETEBOL (adaptado às restrições covid)													
Nível	INTRODUTÓRIO						ELEMENTAR						Nível NI - I - E
Situação	Situação de exercício com superioridade numérica 2x1						Situação de exercício com superioridade numérica 3x2						
Objetivos	Ataque			Defesa			Ataque			Defesa			
	C/ bola		S/ bola	H x H		defesa passiva	C/ bola		S/ bola	HxH		defesa passiva	
	Enquadra-se ofensivamente Lança quando tem oportunidade Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição Dribla para progredir em direção ao cesto		Desmarca-se p/ receber (cria linhas de passe)	Assume atitude defensiva marcando o adversário direto (equadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola)		Desmarca-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe Progride em drible utilizando fintas e mudanças de direção para finalizar ou passar. Passa se tem companheiro em posição mais ofensiva e desmarca-se de seguida. Lança utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa	Aclara	Participa na recuperação de bola	Assume atitude defensiva marcando o adversário direto equadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola)		Participa na recuperação de bola		
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													

FUTEBOL (adaptado às restrições covid)								
Nível	Introdutório			Elementar				Nível NI - I - E
Situação	Em situação de exercício com superioridade			Em situação de exercício com superioridade numérica 4x2				
Objetivos	Ataque		Defesa	Ataque		Defesa		
	C/ bola	S/ bola	H x H	C/ bola	S/ bola	HxH		
		Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição	Desmarca-se para receber a bola	Assume atitude defensiva (equadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola)	Recebe a bola, controlando-a, simula ou finta para se libertar a marcação sem contacto	Desmarca-se com fintas em direção da baliza ou em apoio	Aclara o espaço de penetração do jogador com bola ou em desmarcação	Logo que perde a posse de bola marca o seu atacante direto. (equadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola).
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							

ANDEBOL (adaptado às restrições covid)							
Nível	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR			Nível NI - I - E
Situação	Situação de exercício com superioridade numérica 2x1			Situação de exercício com superioridade numérica 3x2			
Objetivos	Ataque		Defesa	Ataque		Defesa HxH com ajuda passiva	
	Com bola	Sem Bola	H x H	Com bola	Sem bola		
	Controla a bola e progride em drible para finalizar Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição Finaliza em remate em salto	Desmarca-se oferecendo linhas de passe	Assume atitude defensiva passiva (equadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola)	Realiza situações de 1x1	Desmarca-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço Utiliza fintas e mudanças de direção	Defende individualmente com ajudas (lenquadramento defensivo sem contacto com possibilidade de interceção de bola)	
Aluno							
Prof.							
Aluno							
Prof.							
Aluno							
Prof.							
Aluno							
Prof.							
Aluno							
Prof.							
Aluno							
Prof.							
Aluno							
Prof.							
Aluno							
Prof.							
Aluno							
Prof.							
Aluno							
Prof.							

GINÁSTICA DE SOLO (adaptado às restrições covid)													
Nível	Introdutório						Elementar						Nível NI - I - E - A
Situação	Combinação das habilidades em seqüências						Seqüência de habilidades com fluidez e harmonia (com elementos de ligação)						
Objetivos	Cambalhota à frente <u>engrupada</u>	Cambalhota à atrás <u>engrupada</u>	Cambalhota atrás c/ <u>MI</u> <u>estendidos e afastados</u>	Subida para pino no <u>espaldar</u> , terminando com cambalhota à frente	Ponte ou outro elemento de flexibilidade	Roda com apoio alternado das mãos (cabeça do plinto ou outro equipamento)	Cambalhota à frente <u>c/ MI</u> <u>afastados e em extensão</u>	Cambalhota à frente <u>saltada</u>	Roda	Pino + rolamento à frente (sem ajuda)	Rodada	Cambalhota atrás para pino	
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													

GINÁSTICA DE SOLO (adaptado às restrições covid)													
Nível	Introdutório						Elementar						Nível NI - I - E - A
Situação	Combinação das habilidades em seqüências						Seqüência de habilidades com fluidez e harmonia (com elementos de ligação)						
Objetivos	<u>Cambalhota à frente engrupada</u>	<u>Cambalhota à atrás engrupada</u>	<u>Cambalhota atrás c/ MI estendidos e afastados</u>	Subida para pino no espaldar, terminando com cambalhota à frente	Ponte ou outro elemento de flexibilidade	Roda com apoio alternado das mãos (cabeça do plinto ou outro equipamento)	<u>Cambalhota à frente c/ MI afastados e em extensão</u>	<u>Cambalhota à frente saltada</u>	Roda	Pino + rolamento à frente (sem ajuda)	Rodada	Cambalhota atrás para pino	
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													

GINÁSTICA DE APARELHOS																				
Nível	INTRODUTÓRIO									ELEMENTAR										
	Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.																			
Situação	BOQUE OU PLINTO			MINITRAMPOLIM			TRAVE BAIXA			BOQUE OU PLINTO			MINITRAMPOLIM			TRAVE ALTA				
Objetivos	Eixo boque ou plinto	Entre mãos boque ou plinto	Cambalhota à frente plinto longitudinal	Salto em Extensão	Salto Engrupado	1/2 Pirueta	Marcha à frente e atrás - Marcha em pontas dos pés	- 1/2 volta em apoio nas pontas dos pés	Salto a pés juntos	Salto de eixo Plinto transversal	Salto de eixo Plinto longitudinal I	Salto entre mãos Plinto transversal	1 Pirueta vertical	Carpa de pernas afastadas e/ou de pernas unidas	3/4 mortal à frente	Entrada a um pé	1/2 volta com balanço de uma perna	Avião	Salto a pés juntos	Saída em extensão com 1/2 pirueta
Aluno																				
Prof.																				
Aluno																				
Prof.																				
Aluno																				
Prof.																				
Aluno																				
Prof.																				
Aluno																				
Prof.																				
Aluno																				
Prof.																				
Aluno																				
Prof.																				
Aluno																				
Prof.																				
Aluno																				
Prof.																				
Aluno																				
Prof.																				

BADMINTON															
Nível	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR					AVANÇADO					NÍVEL NI - I - E - A	
Situação	Em situação de exercício			Em situação de jogo 1x1					Em situação de jogo 1x1 ou 2x2						
Objetivos	Serviço colocando o volante na zona válida	Clear: volante descreve uma trajectória alta e comprida	Lob: volante batido por baixo, com trajectória alta e comprida	Serviço longo e curto que provoca desloca/o	Clear: volante descreve uma trajectória alta e comprida	Amorti: controla a força do batimento e coloca o volante junto à rede	Lob: volante batido por baixo, com trajectória alta e comprida	Drive: cabeça da raquete paralela à rede e trajec. tensa	Serviço longo e curto que provoca desloca/o	Clear: volante descreve uma trajectória alta e comprida	Amorti: controla a força do batimento e coloca o volante junto à rede	Lob: volante batido por baixo, com trajectória alta e comprida	Drive: cabeça da raquete paralela à rede e trajectória tensa		Remata armando o braço atrás imprimindo ao volante uma trajec. descendente e rápida
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															

TÊNIS													
Nível	INTRODUTÓRIO				ELEMENTAR				AVANÇADO				Nível NI - I - - A
Situação	Em situação de exercício para a parede e de jogo 1x1				Em situação de jogo				Em situação de jogo 1x1 ou 2x2				
Objetivos	Coloca-se na posição de atenção	Contacta a bola à frente do corpo	Mantem a bola em jogo pelo menos 5 vezes	Situação 1x1 controla a bola a uma distância de 6 m	Serve por cima tocando a bola no ponto mais alto com o braço em extensão	Posiciona-se para bater esq ou dta de acordo com a traj. da bola	Realiza o backswing da raquete, seguido do fowardswing	Após cada batimento recupera o enquadramento	Serve por cima, colocando a bola de modo a criar dificuldades ao adversário	Coloca a bola fora do alcance do adversário	Sobe à rede, utilizando o gesto técnico de volley e smash	Compreende a importância de jogar a bola cruzada ou ao longo	
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													

TÉNIS DE MESA											
Nível	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR			AVANÇADO			NÍVEL N I - E - A	
Situação	(Em situação de jogo 1x1)			(Em situação de jogo 1x1)			(Em situação de jogo 1x1 ou 2x2)				
Objetivos	Serviço: inicia o jogo deixando cair a bola na mesa, e bate-a em condições para o companheiro a devolver	Posiciona-se correctamente e regressa à posição inicial após cada batimento. Mantem a pega correcta da raqueta	Devolve a bola à esq. e à dir. colocando-a ao alcance do companheiro, com trajectória rasante à rede	Serviço curto ou comprido colocando a bola num local de difícil recepção para o companheiro	Desloca-se e posiciona-se correcta/ para devolver a bola; regressa à posição base de modo a poder executar, com êxito, novo batimento	Devolve a bola à esq. e à dir., combinando diversas trajectórias, de forma a dificultar a acção do companheiro	Serviço curto ou comprido, com revés ou com a direita com corte inferior, superior ou lateral	Selecciona a melhor pega da raqueta, de acordo com as características do seu jogo	Executa seleccionando e realizando oportuna e correctamente os batimentos de defesa e ataque		Em situação de jogo de singulares ou de pares, adequa as suas acções ao objectivo
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											

TÉNIS DE MESA											
Nível	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR			AVANÇADO			NÍVEL NI - I - E - A	
Situação	(Em situação de jogo 1x1)			(Em situação de jogo 1x1)			(Em situação de jogo 1x1 ou 2x2)				
Objetivos	<p>Serviço: inicia o jogo deixando cair a bola na mesa, e bate-a em condições para o companheiro a devolver</p>	<p>Posiciona-se correctamente e regressa à posição inicial após cada batimento. Mantem a pega correcta da raqueta</p>	<p>Devolve a bola à esq. e à dir. colocando-a ao alcance do companheiro, com trajectória rasante à rede</p>	<p>Serviço curto ou comprido colocando a bola num local de difícil recepção para o companheiro</p>	<p>Desloca-se e posiciona-se correcta/ para devolver a bola; regressa à posição base de modo a poder executar, com êxito, novo batimento</p>	<p>Devolve a bola à esq. e à dir., combinando diversas trajectórias, de forma a dificultar a acção do companheiro</p>	<p>Serviço curto ou comprido, com revés ou com a direita com corte inferior, superior ou lateral</p>	<p>Selecciona a melhor pega da raqueta, de acordo com as características do seu jogo</p>	<p>Executa seleccionando e realizando oportuna e correctamente os batimentos de defesa e ataque</p>		<p>Em situação de jogo de singulares ou de pares, adequa as suas acções ao objectivo</p>
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											
Aluno											
Prof.											

SALTO EM ALTURA									
Nível	Introdutório		Elementar			Avançado			Nível NI - I - E - A
Situação	Após corrida de balanço com 4 a 6 passadas		Após corrida de balanço com 4 a 6 passadas			Após corrida de balanço com 4 a 6 passadas Fasquia à altura do peito ou raparigas (1,15m); rapazes (1,35m)			
Objetivos	Técnica de TESOURA		Técnica de FOSBURY FLOP			Técnica de Fosbury Flop			
	Realiza a chamada com o pé mais afastado do colchão	Queda de pé e em equilíbrio no colchão	Chamada 1. Pé mais afastado do colchão 2. Elevação e rotação enérgica da coxa da perna livre	Transposição 1. Corpo arqueado	Queda de costas 1. Virado para a fasquia 2. Braços afastados lateralmente	Chamada 1. Pé mais afastado do colchão 2. Elevação e rotação enérgica da coxa da perna livre	Transposição 1. Corpo arqueado 2. Elevação do braço	Queda de costas 1. Virado para a fasquia (Enrola para trás)	
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									

ATLETISMO - BARREIRAS									ATLETISMO - ESTAFETAS						
Nível	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO			INTRODUTÓRIO		ELEMENTAR		AVANÇADO		Nível NI - I - E - A
Objetivos	Transpõe	Realiza 3 passos entra as barreiras	Não perde velocidade	Perna ataque em extensão	Perna esquiva com coxa paralela ao solo	Ataca a barreira longe desta	recepção junto à barreira	braço/tronc inclinados n transposição	Transmissão - Entrega sem desacelerar	Recepção - Recebe em movimento	Transmissão - Entrega sem desacelerar	Recepção - Recebe em aceleração	Transmissão - Utiliza técnica correctamente	Recepção - Recebe sem controlo visual	
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															
Aluno															
Prof.															

ATLETISMO - BARREIRAS									ATLETISMO - ESTAFETAS						
Nível	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO			INTRODUTÓRIO		ELEMENTAR		AVANÇADO		Nível NI - I - E - A
Objetivos	Transpõe	Realiza 3 passos entra as barreiras	Não perde velocidade	Perna ataque em extensão	Perna esquiva com coxa paralela ao solo	Ataca a barreira longe desta	recepção junto à barreira	braço/tronc inclinados n transposição	Transmissão - Entrega sem desacelerar	Recepção - Recebe em movimento	Transmissão - Entrega sem desacelerar	Recepção - Recebe em aceleração	Transmissão - Utiliza técnica correctamente	Recepção - Recebe sem controlo visual	
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														

DANÇAS SOCIAIS						
	MERENGUE			RUMBA QUADRADA		Nível I - E
Nível	INTRODUTÓRIO Merengue – Line Dance (pequeno grupo)		ELEMENTAR Merengue – Pares	INTRODUTÓRIO Rumba Quadrada – Line Dance (pequeno grupo) a par	ELEMENTAR Rumba Quadrada – Pares	
Objetivos	Organização espacial definida	Realiza a sequência acordada	Realiza sequência de passos: lugar, frente e atrás, laterais, voltas e "mambo" (par)	Realiza a sequência acordada com os seguintes passos: básico, progressivos frente e atrás, promenade, volta e contra volta (mulher), passo de "espera" (homem)	Realiza a sequência acordada com os seguintes passos: básico, progressivos frente e atrás, promenade, volta e contra volta (mulher)/passo de "espera" (homem), volta circular (mulher)/básico(homem)	
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						

DANÇAS SOCIAIS						
	MERENGUE			RUMBA QUADRADA		Nível - I - E
Nível	INTRODUTÓRIO Merengue – Line Dance (pequeno grupo)		ELEMENTAR Merengue – Pares	INTRODUTÓRIO Rumba Quadrada – Line Dance (pequeno grupo) a par	ELEMENTAR Rumba Quadrada – Pares	
Objetivos	Organização espacial definida	Realiza a sequência acordada	Realiza sequência de passos: lugar, frente e atrás, laterais, voltas e "mambo" (par)	Realiza a sequência acordada com os seguintes passos: básico, progressivos frente e atrás, promenade, volta e contra volta (mulher), passo de "espera" (homem)	Realiza a sequência acordada com os seguintes passos: básico, progressivos frente e atrás, promenade, volta e contra volta (mulher)/passo de "espera" (homem), volta circular (mulher)/básico(homem)	
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						
Aluno						
Prof.						

DANCAS SOCIAIS						
		Chá Chá Chá		Rock		Nível N - I - E
Nível		ELEMENTAR		ELEMENTAR		
Objetivo		Respeita a estrutura rítmica (1 2 cha-cha-cha)	Realiza sequência de passos: Time step, passo básico, volta p baixo do braço esq. e à dta, promenades, volta à esquerda	Respeita a estrutura rítmica: lento, lento, rápido, rápido	Realiza sequência de passos - Básico, mudança lugar de dta. p esq., e esq. p dta, mudança com troca de mãos p trás das costas, passo de ligação (link)	
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					

DANCAS SOCIAIS						
		Chá Chá Chá		Rock		Nível N I - I - E
Nível		ELEMENTAR		ELEMENTAR		
Objetivo		Respeita a estrutura rítmica (1 2 cha-cha-cha)	Realiza sequência de passos: Time step, passo básico, volta p baixo do braço esq. e à dta, promenades, volta à esquerda	Respeita a estrutura rítmica: lento, lento, rápido, rápido	Realiza sequência de passos - Básico, mudança lugar de dta. p esq., e esq. p dta, mudança com troca de mãos p trás das costas, passo de ligação (link)	
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					
	Aluno					
	Prof.					

DANÇAS TRADICIONAIS														
		JANEIRADAS			TACÃO E BICO (Alto Alentejo)			SARIQITÉ (Ribatejo)			VAI DE RODA SIGA A RODA (Beira Baixa)			Nível N - I - E
Nível		INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR			INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR			
Objetivos		Realiza a coreografia utilizando os diferentes passos: passeio, saltitado, lateral cruzado			Realiza a coreografia utilizando os diferentes passos: tacão e bico seguido de galope lateral com meia volta pela dta e passo gingão			Realiza a coreografia utilizando os diferentes passos: passo corrido (com elevação dos calcanhares) e passo saltado lateral			Realiza a coreografia utilizando os diferentes passos: de malhão arrastado passo de malhão arrastado pouco acentuado			
	Aluno													
	Prof.													
	Aluno													
	Prof.													
	Aluno													
	Prof.													
	Aluno													
	Prof.													
	Aluno													
	Prof.													
	Aluno													
	Prof.													
	Aluno													
	Prof.													
	Aluno													
	Prof.													
	Aluno													
	Prof.													
	Aluno													
	Prof.													
	Aluno													
	Prof.													

DANÇAS TRADICIONAIS												
	JANEIRADAS			TACÃO E BICO (Alto Alentejo)			SARIQITÉ (Ribatejo)			VAI DE RODA SIGA A RODA (Beira Baixa)		
Nível	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR			INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		
Objetivos	Realiza a coreografia utilizando os diferentes passos: passeio, saltitado, lateral cruzado			Realiza a coreografia utilizando os diferentes passos: tacão e bico seguido de galope lateral com meia volta pela dta e passo gingão			Realiza a coreografia utilizando os diferentes passos: passo corrido (com elevação dos calcanhares) e passo saltado lateral			Realiza a coreografia utilizando os diferentes passos: de malhão arrastado passo de malhão arrastado pouco acentuado		
	Aluno											
	Prof.											
	Aluno											
	Prof.											
	Aluno											
	Prof.											
	Aluno											
	Prof.											
	Aluno											
	Prof.											
	Aluno											
	Prof.											
	Aluno											
	Prof.											
	Aluno											
	Prof.											
	Aluno											
	Prof.											
	Aluno											
	Prof.											

DANÇA									
GINÁSTICA AERÓBICA									
Nível	INTRODUTÓRIO Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresenta sugestões de aperfeiçoamento e considera as propostas que lhe são dadas			ELEMENTAR Integra sem dificuldade os elementos de variação que acrescentem intensidade/ complexidade à coreografia: variações de ritmo, comb. Braços aumento do nº de passos, mud. direc. e sentido. Realiza os seguintes passos para além dos já aprendidos:			AVANÇADO Em situação de acompanhamento do professor no estilo coreografado, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade outros elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: variações de estilo (latino, Funk, etc) e velocidade da música.		Nível NI - I - E - A
Objetivos	Acompanha o professor no estilo livre de acordo com unidades musicais de 32 tempos .Percorre todas as direcções e sentidos, no ritmo	Combina os seguintes passos básicos: Marcha, corrida, passo e toca, elevação do joelho, passo cruzado (greapvine), passo em V	Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica respeitando o princípio da perna pronta, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia	Balanços, Agachamento, Mambo, Twist, Chassé, Slide, Chuto, Scoop, Pónei, Tesouras	Prepara e apresenta com expressividade, na turma, uma coreografia de acordo com a música escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, integrando os passos e as combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia	Executa: -Passos básicos e suas progressões; -Variantes mais complexas das combinações aprendidas; - Transições utilizando os vários elementos de ligação	Apresenta, à escola ou comunidade, uma coreografia no estilo musical escolhido pelo próprio respeitando os seguintes critérios de apreciação: - originalidade da interpretação - realização correcta e esteticamente rica dos passos aprendidos e incluídos na core - capacidade de comunicação - harmonia de todos os elementos da coreografia: tema, música, intérpretes e combinação dos passos		
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									
Aluno									
Prof.									

DANÇA								
GINÁSTICA AERÓBICA								
Nível	INTRODUTÓRIO Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresenta sugestões de aperfeiçoamento e considera as propostas que lhe são dadas			ELEMENTAR Integra sem dificuldade os elementos de variação que acrescentem intensidade/ complexidade à coreografia: variações de ritmo, comb. Braços aumento do nº de passos, mud, direc. e sentido. Realiza os seguintes passos para além dos já aprendidos:		AVANÇADO Em situação de acompanhamento do professor no estilo coreografado, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade outros elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: variações de estilo (latino, Funk, etc) e velocidade da música.		Nível NI - I - E - A
Objetivos	Acompanha o professor no estilo livre de acordo com unidades musicais de 32 tempos .Percorre todas as direcções e sentidos, no ritmo	Combina os seguintes passos básicos: Marcha, corrida, passo e toca, elevação do joelho, passo cruzado (greapvine), passo em V	Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica respeitando o princípio da perna pronta, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia	Balanços, Agachamento, Mambo, Twist, Chassé, Slide, Chuto, Scoop, Pónei, Tesouras	Prepara e apresenta com expressividade, na turma, uma coreografia de acordo com a musica escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, integrando os passos e as combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia	Executa: -Passos básicos e suas progressões; -Variantes mais complexas das combinações aprendidas; - Transições utilizando os vários elementos de ligação	Apresenta, à escola ou comunidade, uma coreografia no estilo musical escolhido pelo próprio respeitando os seguintes critérios de apreciação: - originalidade da interpretação - realização correcta e esteticamente rica dos passos aprendidos e incluídos na coreografia: - capacidade de comunicação - harmonia de todos os elementos da coreografia: tema, música, intérpretes e combinação dos passos	
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							
	Aluno							
	Prof.							

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

ESCALADA

Nível		INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR			AVANÇADO			Nível NI - I - E - A
Objetivos		Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto	Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada	Executa correctamente as seguintes ações: 1. Apoia os pés correctamente 2. Coloca as mãos de acordo com as dificuldades encontradas	Conhece o material (Mosquetões, descensores, nós)	Encorda-se correctamente ao arnês com nó de oito	Coloca correctamente a corda no aparelho de segurança e dá segurança a um companheiro	Dá segurança ao líder da cordada	Escala à frente uma via de 4º Grau	Utiliza correctamente nó de oito, nó dinâmico, nó de fita, nó de pescador	
		Aluno									
	Prof.										
	Aluno										
	Prof.										
	Aluno										
	Prof.										
	Aluno										
	Prof.										
	Aluno										
	Prof.										
	Aluno										
	Prof.										
	Aluno										
	Prof.										
	Aluno										
	Prof.										
	Aluno										
	Prof.										

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA													
TIRO COM ARCO													
Nível	INTRODUTÓRIO (tiro a 10m do alvo c/ 1 pé de cada lado do risco)				ELEMENTAR (tiro a 10m do alvo c/ 1 pé de cada lado do risco)				AVANÇADO (tiro a 10m do alvo c/ 1 pé de cada lado do risco)				Nível N I - I - E - A
Objetivos	Alinhamento Vertical: pernas, tronco e cabeça aprumados e perpendiculares ao alvo	Alinhamento Horizontal: braço do arco, ombros e braço da corda na horizontal (cotovelo elevado)	Mira: 2/3 dedos sob o nock em contacto com os malares do olho director / flecha no enfia/o do alho-alvo	Estabilidade no Tiro: larga a corda com suavidade pela ponta dos dedos sem oscilar o braço do arco	Alinhamento Vertical	Alinhamento Horizontal	Mira	Estabilidade no Tiro	Alinhamento Vertical	Alinhamento Horizontal	Mira	Estabilidade no Tiro	
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													
Aluno													
Prof.													

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

TIRO COM ARCO

Nível	INTRODUTÓRIO (tiro a 10m do alvo c/ 1 pé de cada lado do risco)				ELEMENTAR (tiro a 10m do alvo c/ 1 pé de cada lado do risco)				AVANÇADO (tiro a 10m do alvo c/ 1 pé de cada lado do risco)				Nível NI - I - E - A		
	Objetivos	Alinhamento Vertical: pernas, tronco e cabeça aprumados e perpendiculares ao alvo	Alinhamento Horizontal: braço do arco, ombros e braço da corda na horizontal (cotovelo elevado)	Mira: 2/3 dedos sob o nock em contacto com os malares do olho director / flecha no enfia/o do alvo	Estabilidade no Tiro: larga a corda com suavidade pela ponta dos dedos sem oscilar o braço do arco	Alinhamento Vertical	Alinhamento Horizontal	Mira	Estabilidade no Tiro	Alinhamento Vertical	Alinhamento Horizontal	Mira		Estabilidade no Tiro	
[REDACTED]	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														
	Aluno														
	Prof.														

Anexo 9

Critérios de Avaliação da Disciplina de Educação Física para o 10.º ano de Escolaridade

Competências Perfil do aluno	ÁREAS	SUBÁREAS	MB 18-20	Bom 14-17	S 10-13	Insuficiente 6-9	MI 0-5
			Supera o nível Bom		Nível intermédio		Não atinge o nível Insuficiente
<p>A. Linguagens e textos B. Informação e comunicação C. Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D. Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E. Relacionamento interpessoal F. Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G. Bem-estar, saúde e ambiente H. Sensibilidade estética e artística</p> <p>I. Saber científico, técnico e tecnológico J. Consciência e domínio do corpo</p>	Atividades Físicas	<p>JDC -Jogos Desportivos Coletivos - Participar em jogos realizando ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade</p> <p>GIN - Ginástica - Compôr, realizar e apreciar as destrezas elementares de solo e aparelhos</p> <p>ATL – Atletismo - Realizar, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados.</p> <p>ARE - Dança - Interpretar, criar e apreciar sequências de habilidades específicas elementares das danças.</p> <p>RAQ – Raquetes - Realizar as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade</p> <p>AEN – atividades de exploração da natureza- Realizar percursos de orientação e/ou escalar em parede artificial utilizando as técnicas elementares e respeitando as regras de segurança</p> <p>Outras – Luta, patinagem, corfebol, rãguebi...</p>	Supera o nível Bom	<p>São selecionadas 6 matérias com melhor desempenho: 2 jogos coletivos 1 ginástica 1 dança 2 das outras</p> <p>O aluno demonstra competências de nível: <u>Introdutório em 4 matérias</u> e de nível <u>Elementar em 2 matérias</u></p>	O aluno demonstra cada uma das competências do perfil do aluno	<p>São selecionadas 6 matérias com melhor desempenho: 2 jogos coletivos 1 ginástica 1 dança 2 das outras</p> <p>O aluno não demonstra competências de nível: <u>Introdutório em 5 matérias</u> e de nível <u>Elementar em 1 matérias</u></p>	O aluno não demonstra as competências do perfil do aluno
	Aptidão física	<p>Resistência - ações motoras globais de longa duração com intensidade moderada a vigorosa</p> <p>Força - ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira.</p> <p>Flexibilidade - ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular,</p> <p>Velocidade - ações motoras globais de curta duração com o máximo de intensidade naquele tempo.</p> <p>Destreza geral - movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade</p>		<p>O aluno atinge a zona saudável de aptidão física em: 3 testes da bateria FitEscola:</p> <p>Um de resistência Um de força Um de flexibilidade</p>		<p>O aluno não progride, com evidência, no seu desempenho ao nível do(s) testes de em que não se encontra na zona saudável.</p>	
	Conhecimentos	<p>Aptidão Física e saúde</p> <p>Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física</p> <p>Suporte básico vida</p>		<p>O aluno relaciona aptidão física e saúde</p> <p>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos</p> <p>Realiza a prestação de socorro a uma vítima em paragem cardiorrespiratória</p>		<p>O aluno não compreende os conceitos de aptidão física e saúde</p> <p>Não reconhece a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física</p> <p>Não recorda os procedimentos de prestação de socorro a uma vítima em paragem cardiorrespiratória</p>	
<p>Notas: - a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final do 1.º semestre, com exceção da avaliação do final do 2.º semestre, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano; - os instrumentos de avaliação devem ser diversificados; - a dificuldade registada num determinado momento do ano não deve ser considerada na avaliação do 2.º semestre, quando se deteta que o aluno já superou o problema.</p>							

Anexo 10

Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos

Escola Secundária Luís de Freitas Branco

Ano Letivo 2020/2021

Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio Pedagógico

Plano do Desporto Escolar de Vela

Professora Estagiária: Helena Lima Bernardo

Introdução

No âmbito da área três do Estágio Pedagógico, relativa à participação na Escola, surge a construção do Plano do Desporto Escolar da modalidade de Vela, que tem, num primeiro momento, o objetivo de realizar uma contextualização do núcleo de desporto escolar, ao nível das condições de funcionamento, organização, divulgação, recursos humanos, materiais e temporais disponíveis, e que deve ser realizado até ao final da primeira etapa de formação do estagiário. Pretende-se que exista um acompanhamento e participação ativa na coadjuvação do desenvolvimento de atividades do núcleo de Desporto Escolar de Vela, liderado pelo professor [REDACTED].

O Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos

O Clube de Desporto Escolar pertence às Estruturas de Coordenação de Atividades de Complemento Curricular e Extracurricular do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos (AEPA), sendo que existe a possibilidade de os alunos praticarem atividades desportivas de forma gratuita, enquadradas no Clube de Desporto Escolar, o qual inclui um conjunto variado de modalidades e atividades desportivas com caráter competitivo e formativo. No presente ano letivo o Agrupamento oferece aos seus alunos a possibilidade de fazerem parte de dez grupos-equipa, relativos às modalidades de Badminton, Basquetebol, Canoagem, Dança, Futsal, Natação, *Surf*, *Stand Up Paddle*, Vela e Voleibol. Os professores responsáveis, o escalão, o dia, o horário e o local dos treinos dos grupos-equipa das várias modalidades encontram-se descritos na Tabela 1.

Os horários de treino são todos no período da tarde e os alunos podem inscrever-se nos grupos-equipa que pretendem frequentar, desde que existam vagas, não havendo limite máximo de grupos-equipa aos quais um aluno pode pertencer. Apesar de cada modalidade ter um escalão de idades definido, existe flexibilidade por parte dos professores responsáveis para aceitarem alunos de outras faixas etárias, tendo como objetivo a integração dos alunos e a promoção da prática de atividade física e desportiva. Devido à situação de pandemia que se vive em Portugal, alguns grupos-equipa têm limite de vagas, de forma a garantir a segurança e saúde dos alunos durante os treinos da modalidade.

Tabela 1 – Grupos-Equipa 2020-2021 do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos

Grupos-Equipa	Professor responsável	Escalão	Dia/ Horário / Local		
Badminton	[REDACTED]	Vários Misto	3. ^a f	16:05-17:35h	Pavilhão LFB
			6. ^a f		
Basquetebol	[REDACTED]	Infantis B Mistos	3. ^a f	16:05-17:35h	Pavilhão JB
			5. ^a f		
			6. ^a f		
Canoagem	[REDACTED]	Vários Misto	3. ^a f	14:30-17:35h	Jamor
			3. ^a f		CFD AEPA
			5. ^a f		
Dança Iniciação	[REDACTED]	Vários Misto	2. ^a f	14:30-16:00h	Pavilhão LFB
			5. ^a f	16:05-17:35h	
Futsal	[REDACTED]	Infantis B Feminino	2. ^a f	16:05-17:35h	Pavilhão JB
			5. ^a f	14:30-16:00h	
Natação	[REDACTED]	Vários Misto	2. ^a f	14:30-16:00h	Jamor
			5. ^a f		
Surf	[REDACTED]	Vários Misto	2. ^a f	14:30-17:35h	CFD S. Pedro
			5. ^a f		
Surf/SUP	[REDACTED]	Vários Misto	5. ^a f	14:30-17:35h	CFD AEPA
Vela	[REDACTED]	Vários Misto	3. ^a f	14:30-17:35h	CFD AEPA
			5. ^a f		
Voleibol	[REDACTED]	Infantis B Mistos	3. ^a f	16:15-17:45h	Pavilhão LFB
			5. ^a f		
Voleibol	[REDACTED]	Infantis A Mistos	3. ^a f	16:15-17:45h	Pavilhão LFB
			5. ^a f		

Divulgação do Desporto Escolar

A divulgação das várias modalidades do Desporto Escolar foi realizada através da comemoração do Dia Europeu do Desporto Escolar, no seio das aulas de Educação Física, onde foi realizada a divulgação dos grupos-equipa de cada modalidade, professores responsáveis, dia, horário e local, e foram dadas aos alunos fichas de inscrição. Nos grupos-equipa onde existiu pouca adesão por parte dos alunos da escola foi realizada uma divulgação, nos intervalos, junto das turmas que tinham as tardes livres nos respetivos horários de treino das várias modalidades.

Organização do Desporto Escolar de Vela

O Desporto Escolar de Vela é desenvolvido no Centro de Atividades Náuticas (CAN) do AEPA, em parceria com o centro náutico do Clube Desportivo de Paço de Arcos (CDPA).

Recursos Humanos

O professor [REDACTED], coordenador do CAN, é responsável pelo núcleo, e eu, professora estagiária Helena Bernardo, faço trabalho de coadjuvação.

Do centro náutico contamos com a colaboração do Sr. [REDACTED] para preparar, colocar e retirar da água o barco de apoio, com a ajuda do Diretor do centro náutico na reparação das embarcações danificadas e com a ajuda do Mestre [REDACTED], que nos visita em alguns treinos e nos presenteia com a sua experiência e sabedoria.

Recursos Espaciais

A receção dos atletas e a preparação para a sessão de treino é realizada no espaço do CAN. Para a montagem, lavagem, desmontagem e arrumação do material são utilizadas as instalações do Centro Náutico do CDPA. As embarcações são colocadas na água no porto de abrigo ou na Praia Velha, consoante as condições do mar e do vento.

Recursos Materiais

Relativamente aos recursos materiais, o núcleo de Desporto Escolar de Vela conta com dez coletes salva-vidas, capacetes, dez *optimists* e um barco de apoio semirrígido. Atualmente existem quatro embarcações em condições de serem utilizadas e seis em processo de reparação. O barco semirrígido de apoio, os *optimists* e os vários componentes das embarcações (vela, mastro, retranca, escota, leme e patilhão) encontram-se arrumados e guardados no hangar do centro náutico do CDPA.

Recursos Temporais

Os treinos do Desporto Escolar de Vela realizam-se às terças-feiras das 14h30 às 17h30, sendo que cada grupo-equipa tem treinos quinzenais. Na Tabela 2 encontra-se apresentado o calendário letivo e o número de treinos de cada grupo-equipa.

Tabela 2 – Calendário letivo e número de treinos para cada grupo-equipa

	Início	Término	Nº de Treinos	
			Grupo-equipa A	Grupo-equipa B
1.º Semestre	14 de setembro de 2020	29 de janeiro de 2021	6	6
2.º Semestre	8 de fevereiro de 2021	15 de junho de 2021	7	9

Caracterização dos Grupos-equipa

O grupo-equipa A é composto por seis atletas, uma rapariga e cinco rapazes, com idades entre os dez e os catorze anos. Do grupo de quatro atletas pertencentes ao escalão de Iniciados, e que já possuem experiência na modalidade, um atleta já fez parte do grupo-equipa de Vela no ano letivo anterior e os restantes três costumam praticar a modalidade, de forma recreativa, na pausa letiva da Páscoa e nas férias de verão. Por outro lado, os dois atletas mais novos, não possuem qualquer tipo de experiência na modalidade nem em outra modalidade relacionada com o mar. Na Tabela 3, está apresentado o nome dos atletas, data de nascimento, ano, turma e escalão a que pertencem.

Tabela 3 – Caracterização do grupo-equipa A

Grupo-Equipa A			
Nome	Data de nascimento	Ano/Turma	Escalão
		9.º	Iniciados
		8.º	Iniciados
		8.º	Iniciados
		8.º	Iniciados
		5.º	Infantis B
		5.º	Infantis A

O grupo-equipa B é composto por cinco atletas, uma rapariga e quatro rapazes, com idades entre os dez e os treze anos, sendo que nenhum dos atletas possui experiência na modalidade. Na Tabela 4, está apresentado o nome dos atletas, data de nascimento, ano, turma e escalão a que pertencem.

Tabela 4 – Caracterização do grupo-equipa B

Grupo-Equipa B			
Nome	Data de nascimento	Ano/Turma	Escalão
██████████	██████████	8.º	Iniciados
██████████	██████████	8.º	Iniciados
██████████	██████████	5.º	Infantis A
██████████	██████████	5.º	Infantis A
██████████	██████████	5.º	Infantis A

Condições de Funcionamento do Núcleo

De forma a garantir a segurança dos atletas e professores, existem várias normas de funcionamento que são cumpridas a cada treino:

- Na receção dos alunos, antes de entrar, é realizada a medição da temperatura, desinfeção das mãos e assinatura da folha de presenças por parte de todos os alunos;
- Qualquer atleta ou professor que apresente temperatura superior a 37,5º ou que apresente sintomas característicos da doença COVID-19 não realiza o treino;
- Dentro do CAN é obrigatório o uso de máscara;
- A montagem, lavagem, desmontagem e arrumação das embarcações é realizada sempre de máscara colocada e com supervisão de um professor;
- Os alunos retiram a máscara quando estão em prática de atividade física;
- Os alunos e professores utilizam colete salva-vidas em todas as atividades realizadas no mar.

Além destas normas, existem outras que são necessárias cumprir para o bom funcionamento do núcleo:

- Receção dos alunos realizada às 14h30 no CAN;
- Término das atividades às 17h30 no CAN;
- No final do treino, os atletas têm sempre de informar os treinadores de quando, como e com quem vão embora;
- Todos os atletas devem realizar o treino devidamente equipados: com fato e botas.

Objetivos a alcançar

Para que seja possível construir um planeamento enquadrado com as necessidades dos alunos e com os recursos disponíveis, é necessário definir os objetivos que se pretendem atingir no decurso do processo de ensino-aprendizagem que se irá desenvolver durante o presente ano letivo.

Objetivos Gerais

Relativamente aos objetivos gerais para o núcleo de Desporto Escolar de Vela, estes são definidos como:

- Promover o gosto pela modalidade de Vela;
- Promover o gosto pela prática de atividade física regular;
- Promover a entreaajuda e a cooperação entre os atletas;
- Desenvolver e adquirir valores éticos desportivos relacionados com o respeito pelos colegas de equipa e treinadores;
- Desenvolver responsabilidade e autonomia dos atletas;
- Proporcionar aos atletas experiências enriquecedoras de aprendizagem;
- Criar um clima positivo e de entreaajuda entre atletas, treinadores e comunidade desportiva envolvente.

Objetivos Específicos

Os objetivos específicos definidos para os dois grupos-equipa de Vela constituem-se como:

- Aprendizagem e desenvolvimento dos conhecimentos sobre o mar e navegação;
- Aquisição de competências de manutenção, montagem e desmontagem das embarcações;
- Aprendizagem dos vários tipos de nós náuticos e utilização pertinente dos mesmos, consoante a situação;
- Aprendizagem da nomenclatura das várias partes e constituintes das embarcações;
- Aprendizagem da nomenclatura de navegação;
- Desenvolver a coordenação motora;
- Desenvolver e a capacidade de leitura das condições meio ambiente (marés, correntes e vento) e a capacidade de tomar decisões e dar respostas adequada a estas.

Objetivos Operacionais

Quanto aos objetivos operacionais definidos para os grupos-equipa, até ao final do ano, os atletas devem ser capazes de:

- Realizar de forma correta e rápida a montagem, desmontagem, limpeza e arrumação de um *optimist*;
- Velejar de forma autónoma a favor ou contra o vento, realizando as viragens de forma correta (viragem de bordo e cambadela);
- Conhecer a nomenclatura de navegação e ser capaz de executar instruções dadas pelos treinadores (caçar, folgar, arribar, orçar, estibordo e bombordo);

- Realizar o contorno de bóias de forma rápida e sem embater contra as mesmas;
- Realizar a viragem do *optimist* para a sua posição original depois de ter virado;
- Retirar a água em excesso do *optimist* através da utilização do vertedor.

Calendário Competitivo

Devido à situação de pandemia que se vive em Portugal as competições de Desporto Escolar estão canceladas e ainda não existe calendário competitivo para o ano letivo de 2020-2021. Desta forma, o CAN irá organizar uma competição interna com quatro equipas, equivalentes aos quatro grupos-equipa do Desporto Escolar de Vela.

Anexo 11

Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos

Escola Secundária Luís de Freitas Branco

Ano Letivo 2020/2021

Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio Pedagógico

Balanço do Desporto Escolar de Vela

Desportos Náuticos

Professora Estagiária: Helena Lima Bernardo

Índice

Introdução.....	3
Calendarização e Planeamento	3
Grupos-equipa	4
Organização e gestão das sessões de treino.....	6
Atividades desenvolvidas e alcance dos objetivos definidos	7
Reflexão Final.....	10

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Calendário letivo e número de treinos para cada grupo-equipa atualizado	4
Tabela 2 – Caracterização do grupo-equipa A do 1.º semestre	5
Tabela 3 – Caracterização do grupo-equipa B do 1.º semestre	5
Tabela 4 – Caracterização do grupo-equipa A do 2.º semestre	6
Tabela 5 - Caracterização do grupo-equipa B do 2.º semestre	6

Introdução

A construção do balanço do Desporto Escolar da modalidade de Vela tem como finalidade fazer uma reflexão e análise crítica sobre as atividades desenvolvidas nos treinos deste núcleo de desporto escolar, no presente ano letivo, destacando os aspetos positivos e os que podem ser melhorados numa próxima intervenção.

Calendarização e Planeamento

As sessões de treino do núcleo de desporto escolar de Vela tiveram início no dia 13 de outubro do presente ano letivo. Este atraso no início das atividades, face ao início das aulas em 14 de setembro, deveu-se ao facto de, durante as primeiras semanas do ano letivo, ainda se viverem momentos de incerteza face à possibilidade de realizar treinos de desporto escolar, tendo em conta a situação de pandemia que se vivia em Portugal.

Desta forma, desde dia 13 de outubro até dia 19 de janeiro, os treinos do núcleo de desporto escolar de Vela decorreram de forma presencial, todas as terças-feiras das 14h30 às 17h30, no Centro de Atividades Náuticas (CAN) do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos (AEPA), em parceria com o Centro Náutico do Clube Desportivo de Paço de Arcos (CDPA), sendo que cada grupo-equipa teve treinos quinzenais.

Tendo em conta a situação de pandemia que se vivia em Portugal no mês de janeiro, devido ao aumento exponencial do número de casos positivos de COVID-19 no território nacional, foi decretado pelo Presidente da República, através do Decreto n.º 3-D/2021, a suspensão das atividades letivas presenciais e o início das atividades letivas em regime de ensino à distância a partir de dia 8 de fevereiro. Desta forma, os treinos de dia 26 de janeiro e 9 de fevereiro não se realizaram.

Durante o período de ensino à distância, as sessões de treino de desporto escolar decorreram todas as terças-feiras, entre o dia 16 de fevereiro e o dia 23 de março, perfazendo um total de 6 sessões de treino, que se realizaram com a presença dos atletas de ambos os grupos-equipa de terça-feira. As sessões foram lecionadas por videoconferência, através da plataforma *Zoom*. Durante este período, foi realizado um planeamento semanal das atividades a desenvolver com os grupos-equipa, com a finalidade dos atletas adquirirem conhecimentos úteis e com transição para a prática do desporto de Vela e de Windsurf.

No decorrer do plano de desconfinamento decretado pelo governo português, que definiu o regresso às aulas presenciais do 2 e 3.º ciclo no mês de abril de 2021, a partir de dia 5 de abril até dia 15 de junho, os treinos do núcleo de desporto escolar voltaram a ser presenciais, no mesmo formato que antes do confinamento.

Na Tabela 1 encontra-se apresentado o calendário letivo atualizado e o número de treinos de cada grupo-equipa.

Tabela 59 – Calendário letivo e número de treinos para cada grupo-equipa atualizado

	Início	Término	Nº de Treinos	
			Grupo-equipa A	Grupo-equipa B
1.º Semestre	13 de outubro de 2020	19 de janeiro de 2021	6	5
2.º Semestre	16 de fevereiro de 2021	15 de junho de 2021	11	12

Grupos-equipa

Pelo facto de, no presente ano letivo, se viver uma situação de pandemia, marcada pela incerteza relativamente à propagação do vírus COVID-19, as restrições impostas pela Direção Geral de Saúde e pelo Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos levaram a que os grupos-equipa fossem constituídos por um menor número de elementos que o habitual, passando as sessões de treino a ter uma periodicidade quinzenal, para cada grupo-equipa.

Durante o 1.º semestre, o grupo-equipa A foi composto por seis atletas, uma rapariga e cinco rapazes, com idades entre os dez e os catorze anos. Dos quatro atletas mais velhos, pertencentes ao escalão de Iniciados, um atleta, além de fazer parte de um grupo de escuteiros náuticos, onde pratica a modalidade de forma pontual, fez parte do grupo-equipa de Vela no passado ano letivo. Os restantes três costumam praticar a modalidade, de forma recreativa, em campos de férias na pausa letiva da Páscoa e nas férias de verão, possuindo experiência também noutras atividades náuticas como o *Surf* e *Stand Up Paddle*. Os dois atletas mais novos, não possuíam qualquer tipo de experiência na modalidade de vela nem em qualquer outra modalidade relacionada com o mar.

O grupo-equipa B foi composto por cinco atletas, uma rapariga e quatro rapazes, com idades entre os dez e os treze anos, sendo que nenhum dos atletas possuía experiências anteriores na modalidade.

Nas Tabelas 2 e 3 apresenta-se uma caracterização de cada um dos grupos-equipa do 1.º semestre, com indicação do nome, data de nascimento, ano, turma e escalão a que pertencem os atletas.

Tabela 60 – Caracterização do grupo-equipa A do 1.º semestre

Grupo-Equipa A			
Nome	Data de nascimento	Ano/Turma	Escalão
		9.º	Iniciados
		8.º	Iniciados
		8.º	Iniciados
		8.º	Iniciados
		5.º	Infantis B
		5.º	Infantis A

Tabela 61 – Caracterização do grupo-equipa B do 1.º semestre

Grupo-Equipa B			
Nome	Data de nascimento	Ano/Turma	Escalão
		8.º	Iniciados
		8.º	Iniciados
		5.º	Infantis A
		5.º	Infantis A
		5.º	Infantis A

No início do 2.º semestre, devido à alteração do horário das atividades letivas de três atletas do grupo-equipa A, foi necessário reorganizar os grupos-equipa do núcleo, de forma a todos os atletas terem a possibilidade de continuar a frequentar os treinos. Durante o ano letivo, um atleta desistiu do desporto escolar, não comparecendo mais aos treinos.

Assim, durante o 2.º semestre, o grupo-equipa A foi composto por quatro atletas, sendo que o atleta a integrar o grupo foi um atleta do escalão de iniciados e que já possuía alguma experiência na modalidade de vela, por ter feito parte do núcleo no ano letivo anterior.

O grupo-equipa B passou a ser constituído por seis atletas rapazes, com idades compreendidas entre os 11 os 12 anos. Dos três atletas que integraram o grupo-equipa, o um deles tinha muita experiência na modalidade, visto que pertence à equipa de vela do clube Sport Algés e Dafundo. Dois atletas tinham experiência em modalidades relacionadas com o mar, sendo que, além do núcleo de desporto escolar de vela, frequentavam o desporto escolar de *Surf* e *Stand Up Paddle*.

Nas Tabelas 4 e 5, estão apresentados o nome, data de nascimento, ano, turma e escalão a que pertencem os atletas dos grupos-equipa do 2.º semestre.

Tabela 62 – Caracterização do grupo-equipa A do 2.º semestre

Grupo-Equipa A			
Nome	Data de nascimento	Ano/Turma	Escalão
██████████	██████████	9.º	Iniciados
██████████	██████████	8.º	Iniciados
██████████	██████████	5.º	Infantis B
██████████	██████████	5.º	Infantis A

Tabela 63 - Caracterização do grupo-equipa B do 2.º semestre

Grupo-Equipa B			
Nome	Data de nascimento	Ano/Turma	Escalão
██████████	██████████	6.º	Infantis B
██████████	██████████	6.º	Infantis B
██████████	██████████	6.º	Infantis B
██████████	██████████	5.º	Infantis A
██████████	██████████	5.º	Infantis A

Organização e gestão das sessões de treino

De forma a garantir a segurança dos atletas e professores durante os treinos realizados em regime presencial e com o objetivo de realizar sessões de treino organizadas, onde os atletas tivessem conhecimento das dinâmicas de organização e das normas de conduta e de segurança que tinham de ser cumpridas, em cada treino, foram adotados os seguintes procedimentos:

- Na chegada ao CAN, antes de entrar, foi realizada a medição da temperatura, desinfeção das mãos e assinatura da folha de presenças por parte de todos os alunos e Professores – sendo que nunca foi necessário algum aluno ou Professor ir para casa por apresentar uma temperatura superior a 37,5º ou por apresentar sintomas característicos da doença COVID-19;

- Dentro das instalações do CAN foi obrigatório o uso de máscara, por se tratar de um espaço fechado e com dimensões relativamente reduzidas – durante os períodos em que os atletas se equipavam e desequipavam, a porta manteve-se sempre aberta, de forma a permitir a circulação do ar;

- A montagem, lavagem, desmontagem e arrumação das embarcações foi realizada pelos alunos, com a ajuda e supervisão dos Professores, no espaço do clube náutico do CDPA;

- Todos os alunos e Professores utilizaram sempre colete salva-vidas aquando da realização de atividades no mar;

- Os treinos tiveram início às 14h30 nas instalações do CAN e término por volta

das 17h30 no mesmo local;

- No final do treino, no momento de se ausentarem do CAN, os atletas tiveram sempre de informar os Professores responsáveis;

- Todos os atletas realizaram os treinos devidamente equipados, com fato e botas.

Nas sessões de treino realizadas durante o período de confinamento, a dinâmica de organização das sessões foi adaptada à realidade de ensino, de forma a assegurar o bom funcionamento das mesmas e o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Desta forma, a cada treino, os atletas tiveram de:

- Aceder à sessão de treino através do link de acesso à videoconferência na plataforma *Zoom*;

- Manter a câmara ligada e ter o microfone a funcionar, ligando-o nos momentos de participação na sessão de treino, tanto de forma proativa como quando solicitados;

- Adotar uma postura adequada e correta.

Atividades desenvolvidas e alcance dos objetivos definidos

No decorrer dos treinos presenciais foram realizadas sessões de treino da modalidade de Vela na classe *Optimist* e *Laser*, sessões de *WindSurf*, sessões de *Stand Up Paddle* e sessões teóricas.

As sessões de treino de Vela na classe *Optimist* foram as mais frequentes ao longo do ano, sendo constituídas por três partes principais. A parte inicial foi dedicada à montagem das embarcações e colocação das mesmas na água, na rampa de acesso ao porto de abrigo do Centro Náutico do CDPA ou na praia velha de Paço de Arcos. Neste contexto, os alunos desenvolveram competências relacionadas com a responsabilidade e autonomia, competências de montagem das embarcações, realização de nós náuticos e utilização pertinente dos mesmos e aprendizagem da nomenclatura das várias partes e constituintes das embarcações.

A parte principal foi constituída pela navegação nos *optimists*, por parte dos alunos, entre a zona de Caxias e a entrada do porto de abrigo do Centro Náutico do CDPA. Durante as sessões os alunos foram ensinados a velejar, de forma autónoma, à popa e à bolina e a realizar a viragem de bordo, a realizar o contorno de boias de forma correta e rápida, sem embater contra as mesmas, retirar a água em excesso do *optimist* através da utilização do vertedor e a realizar a viragem do *optimist* para a sua posição original depois de ter virado. Ao longo das sessões e consoante o *feedback* dado pelo professor responsável pelo núcleo e, de forma mais pontual, por mim, os alunos puderam conhecer a nomenclatura de navegação e desenvolveram a capacidade de executar instruções dadas pelos professores, como por exemplo, caçar, folgar, arribar e orçar. No momento

em que se encontravam a velejar de forma autónoma, os alunos desenvolveram a capacidade de leitura das condições meio ambiente (marés, correntes e vento) e a capacidade de tomar decisões e dar uma resposta adequada a estas, de forma a conseguirem não virar o barco.

Na parte final das sessões, os alunos foram responsáveis por retirar as embarcações da água com as carretas, transportá-las para o Centro Náutico do CDPA, desmontá-las, limpá-las e arrumá-las nos devidos locais. Todo este processo foi realizado com a ajuda e supervisão dos Professores.

No último terço das sessões, um atleta, por já possuir uma maior experiência e por ser do escalão de iniciados, realizou as sessões de treino a bordo de uma embarcação Laser. Desde a montagem, transporte, navegação, desmontagem até à arrumação, tudo foi um desafio, tanto para os Professores como para o atleta, mas foi uma mais-valia o aluno ter a possibilidade de realizar os treinos neste tipo de embarcação, para poder evoluir na modalidade.

Nas últimas sessões de treino, e como resposta à melhoria dos desempenhos dos alunos, foram realizadas regatas com contorno de boias (barco de apoio) e com início e final definido. Pelo facto de, neste ano letivo, não ter sido possível participar em competições do Desporto Escolar, a realização das regatas foi uma estratégia para introduzir a competição nas sessões de treino.

As sessões de treino de *Windsurf* tiveram lugar nos últimos dois meses de treinos e foram recebidas com muito entusiasmo pelos atletas.

As sessões de *Stand Up Paddle* ocorreram nos dias em que as condições do mar eram favoráveis, mas em que não houve vento suficiente para praticar as modalidades de vela, sendo que se realizaram percursos até à praia de Caxias e regresso e corridas de velocidade. Em duas semanas seguidas, como forma de comemoração do Dia da Mãe, os atletas dos grupos-equipa e as respetivas mães participaram numa aula de *Stand Up Paddle*.

Em algumas das sessões de treino foi possível contar com a ajuda e sabedoria do Mestre Fortuna, que nos ajudou na montagem dos *optimist* e do laser, na leitura das condições do mar e vento e na realização de nós náuticos.

Em todas as sessões realizadas no mar, com exceção das sessões de *Stand Up Paddle*, o professor responsável pelo núcelo conduziu o barco de apoio, fazendo o acompanhamento dos alunos no mar, emitindo *feedback* para que os atletas conseguissem melhorar as suas prestações, fazendo ajustes nas embarcações quando necessário, fazendo o reboque das embarcações quando se afastavam muito ou quando se encontravam numa zona de muita corrente. Neste contexto, a disponibilidade e ajuda

do senhor [REDACTED], o funcionário do centro náutico do CDPA responsável pelo manuseamento da grua, foi muito importante, visto que tornou o processo de transporte do barco de apoio, de o colocar e retirar da água mais rápido, permitindo ter mais tempo disponível para a prática. Eu realizei o acompanhamento dos alunos ou numa embarcação *optimist* ou no barco de apoio, de forma alternada, consoante as necessidades dos alunos e consoante o número de alunos no treino.

Todas as sessões tiveram como objetivos promover o gosto dos atletas pela modalidade de Vela e pelas atividades náuticas, o gosto pela prática de atividade física regular, a entreajuda e a cooperação entre os atletas, valores éticos desportivos relacionados com o respeito pelos colegas de equipa, treinadores e comunidade desportiva envolvente e desenvolver responsabilidade e autonomia dos atletas.

As sessões teóricas tiveram lugar em dois dias de tempestade, em que as condições meteorológicas do vento e do mar não permitiram a realização de qualquer tipo de atividade náutica. Nestas sessões de treino, os alunos aprenderam e treinaram nós náuticos e foram jogados jogos didáticos, permitindo aos alunos fazer a revisão e consolidação da nomenclatura das várias partes e constituintes das embarcações, da nomenclatura de navegação e outros termos relacionados com o mar.

Durante o período de ensino à distância, as sessões adotaram uma estrutura semelhante entre si, tendo início com a receção aos alunos e conversa inicial com os mesmos, seguida de: visualização de vídeos sobre competições nacionais, europeias e mundiais da classe de *Optimist* – que permitiu aos atletas fomentarem o gosto pela modalidade e aprenderem algumas regras a adotar durante a realização de uma regata na classe competitiva de *Optimist*; e/ou visualização de vídeos sobre noções básicas da modalidade de *Windsurf* – promovendo o gosto pela modalidade e a aprendizagem das noções básicas relacionadas com a mesma. A visualização dos vídeos foi sempre acompanhada pela explicação do professor responsável pelo núcleo e pela utilização do questionamento dos alunos sobre os conteúdos a ser aprendidos, de forma a envolver os alunos no processo de ensino aprendizagem.

Numa segunda parte do treino, foram realizados questionários *kahoot*, numa dinâmica competitiva entre os atletas, com o objetivo de revisão e consolidação dos tipos de nós náuticos e sua respetiva utilização, nomenclatura das várias partes e constituintes das embarcações e da nomenclatura de navegação. Esta parte do treino foi frequentemente liderada por mim, sendo que, quando muitos alunos falhavam uma resposta, foi dada explicação sobre os conteúdos da pergunta e utilizado questionamento dos alunos, para que participassem de forma ativa na construção das suas aprendizagens. No último treino foi elaborado e aplicado um *kahoot* com as perguntas “mais falhadas”

pelos alunos ao longo das sessões realizadas em regime de ensino à distância, com o objetivo de permitir a revisão dos conteúdos antes do regresso aos treinos presenciais. Os questionários utilizados nas sessões foram construídos por mim e revistos pelo professor responsável pelo núcleo, antes de serem utilizados nas sessões.

Considero que a realização dos questionários *kahoot*, no contexto das sessões de treino, teve um resultado positivo, visto que os alunos demonstraram muito entusiasmo e muito empenho na realização dos mesmos, mostraram-se contentes e ansiosos pela parte da sessão em que se iam realizar os questionários. Ao longo das sessões de treino foi possível observar uma progressão nas aprendizagens dos alunos relativamente aos conteúdos lecionados, porém, foi também possível verificar que os alunos com menos experiência na modalidade ainda tinham dificuldade em saber a nomenclatura tanto das partes da embarcação como de navegação.

Além dos objetivos acima alcançados, a realização de sessões de treino, durante o período de confinamento, permitiu dar continuidade ao processo de ensino-aprendizagem encetado no início do ano letivo, permitiu os atletas manterem o contacto e ligação com os colegas do grupo-equipa e com os Professores responsáveis, assegurando o compromisso dos atletas com o núcleo de desporto escolar e permitiu ainda continuar a promover o gosto e o interesse dos atletas pela modalidade.

Reflexão Final

No início do ano letivo, com o início dos treinos do núcleo de desporto escolar de Vela, senti-me bastante insegura visto ser uma modalidade em que não tinha tido qualquer tipo de experiência e da qual não possuía CPC. Como forma de superar este desafio, estudei de forma autónoma com o objetivo de obter maior conhecimento teórico sobre a modalidade. No decorrer das sessões, ouvi sempre com muita atenção todas as indicações do professor responsável pelo núcleo relativamente às formas de transporte, montagem, limpeza e desmontagem do material, às manobras a realizar a bordo dos *optimists* e em relação às condições de vento e de mar. Neste contexto, também aprendi muitos conteúdos sobre a modalidade com os alunos mais experientes que, mesmo sendo eu a professora, se mostraram sempre muito confortáveis e disponíveis para partilhar o que sabiam comigo e com o professor responsável pelo núcleo. Considero que, com o avançar das semanas, graças à partilha de conhecimento por parte do professor responsável pelo núcleo, consegui aprender e tornar-me mais autónoma no momento de ajudar e fornecer *feedback* aos alunos durante as sessões de treino. O facto de ter aprendido e praticado as modalidades de vela (*optimist* e *windsurf*) no decorrer das sessões, fez com que conseguisse aprender ainda mais e conseguisse sentir o que os

atletas sentem quando estão no mar. Em todas as sessões de treino aprendi algo novo, como por exemplo, o que fazer quando se está a velejar e surgem rajadas de vento e a dificuldade maior em velejar com ondulação e, por isso, considero que se o ano letivo continuasse iria continuar a aprender.

Foi um desafio muito grande, que agarrei com motivação e empenho, e que considero me deu aprendizagens para a vida.

Também é importante salientar que a parceria entre o AEPA e o Centro Náutico do CDPA é uma mais-valia para o Agrupamento, uma vez que permite dar à sua população escolar oportunidade de prática de desportos náuticos e visto que o núcleo de desporto escolar de Vela conta com os recursos materiais, espaciais e humanos do Centro Náutico do CDPA que tornam possível a realização das sessões de treino.

Anexo 12

Projeto Desporto em Ação **Contextualização**

O período da infância é essencial para o desenvolvimento motor, cognitivo e socioafetivo das crianças visto que nesta fase se verifica um ritmo de progressão, de todos estes domínios de desenvolvimento, superior às restantes fases da vida (Stein, Guimarães, Cardoso, & Machado, 2015). O desenvolvimento motor faz parte essencial do desenvolvimento das crianças. Uma das fases de desenvolvimento motor, a fase motora fundamental, incorpora as habilidades motoras fundamentais (HMF) e desenvolve-se na segunda infância, aproximadamente entre os 2 e os 7 anos de idade (Cordovil & Barreiros, 2014). O desenvolvimento destas habilidades não é espontâneo, salientando-se a importância de uma intervenção direcionada e acompanhada (Andrade, Cruz, Patrício, & Correia, 2018). Para muitas crianças as aulas de Educação física podem ser a única oportunidade para realizarem atividade física e desenvolverem as HMF (Fernandes et al., 2017).

Tem sido reportado que intervenções para melhorar as HMF de crianças do ensino pré-escolar que sejam estruturadas e lideradas por professores de Educação Física, levam a melhorias significativas destas habilidades (Van Capelle, Broderick, Van Doorn, Ward, & Parmenter, 2017).

No 1º ciclo, as intervenções para o desenvolvimento das HMF lideradas por professores de Educação Física têm-se mostrado mais eficazes na melhoria destas habilidades em crianças (Andrade et al., 2018; Tompsett, Sanders, Taylor, & Cobley, 2017; Van Capelle et al., 2017).

De acordo com a convenção sobre os direitos das crianças elaborada pela UNICEF as crianças portadoras de deficiência têm direito a cuidados especiais, educação e formação adequados que lhes permitam ter uma vida plena e decente, em condições de dignidade, e atingir o maior grau de autonomia e integração social possível.

Devido à situação de pandemia que se vive em Portugal desde março do ano de 2020, os alunos ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018 que frequentam as escolas do Agrupamento de Paço de Arcos não têm ofertas de carácter desportivo e, portanto, acentuando assimetrias ao nível das oportunidades de desenvolvimento motor.

De acordo com o Decreto de Lei n.º 54/2018, onde se encontra descrito: “Inclusão, o direito de todas as crianças e alunos ao acesso e participação, de modo pleno e efetivo, aos mesmos contextos educativos” e como forma de resposta ao problema identificado, o grupo de Educação Física da Escola Secundária Luís de Freitas Branco, em cooperação com o Departamento de Ensino Especial e das Professoras Titulares do 1.º ciclo e da pré-

escolar propõe o desenvolvimento de um projeto de desporto adaptado, o projeto Desporto em Ação, que será apresentado de seguida.

Objetivos do projeto

- Criação de oportunidades de prática de atividade física pelos alunos do ensino pré-escolar e do 1º ciclo do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos;
- Desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais dos alunos do ensino pré-escolar e do 1º ciclo do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos;
- Desenvolvimento eclético dos alunos dos alunos do ensino pré-escolar e do 1º ciclo do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos

Público-Alvo

O público-alvo do projeto será o conjunto de alunos com Necessidades Educativas Especiais das escolas do ensino pré-escolar e de 1.º ciclo pertencentes ao Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos. Da Escola Básica Maria Luciana Seruca estão incluídos 8 alunos, sendo dois do Jardim de Infância, dois do 2.º ano, um do 3.º ano e três do 4.º ano. As idades dos alunos estão compreendidas entre os 5 e os 12 anos. Da Escola Básica Anselmo Oliveira estão incluídos cinco alunos, sendo um do pré-escolar, um do 1.º ano, dois do 2.º ano e um do 3.º ano. Da Escola Básica Dr. Joaquim de Barros estão incluídos 12 alunos sendo um do 2.º ano, dois do 3.º ano e nove do 4.º ano. As idades dos alunos estão compreendidas entre os 7 e os 10 anos.

Na tabela 1 está descrito mais detalhadamente para cada aluno, a escola, ano, turma, data de nascimento, presença ou não de plano de saúde individual, problemática e diagnóstico e a docente de Educação Especial que acompanha os alunos.

Tabela 1 – Descrição detalhada dos alunos incluídos no projeto.

Aluno	Escola	Ano	Turma	Data de nascimento	Plano Saúde Individual	Problemática/ Diagnóstico
██████	Maria Luciana Seruca	Jl	██	██████	-	Paralisia Cerebral Espática Bilateral – Diplegia e Défice Cognitivo
██████		Jl	██	██████	-	Perturbação do Espectro do Autismo
██████		2º	██	██████	Sim	Espinha Bífida
██████		2º	██	██████	-	Perturbação da Linguagem
██████		3º	██	██████	-	Perturbação da Linguagem
██████		4º	██	██████	-	Perturbação da Linguagem e Capacidade comunicativa
██████		4º	██	██████	-	Perturbação do Desenvolvimento Intelectual
██████		4º	██	██████	-	Perturbação da Linguagem Oral e Escrita
██████	Anselmo Oliveira	Jl	-		-	Perturbação do Espectro do Autismo
██████		1º	██		-	Perturbação do Espectro do Autismo
██████		2º	██		-	Atraso de desenvolvimento na linguagem e comunicação
██████		2º	██		-	Atraso de desenvolvimento cognitivo
██████		3º	██		-	Perturbação da linguagem
██████	Joaquim de Barros	2.º	██	██████	-	Perturbação emocional
██████		3.º	██	██████	-	Paralisia cerebral disquinética-coreoatetósica
██████		3.º	██	██████	-	Perturbação da linguagem e perturbação da fala
██████		4.º	██	██████	-	Perturbação da linguagem; Alterações comportamentais (comportamentos disruptivos, agressividade e mentira)
██████		4.º	██	██████	-	Desenvolvimento cognitivo abaixo do esperado; dificuldades ao nível da linguagem recetiva e expressiva
██████		4.º	██	██████	-	Perturbação do desenvolvimento da linguagem específica e perturbação de oposição desafiante
██████		4.º	██	██████	-	Perturbação do desenvolvimento intelectual; deficiência permanente ligeira das funções intelectuais
██████		4.º	██	██████	-	Dificuldades ao nível do raciocínio moral (distinção entre certo e errado), na formação de conceitos e nos fatores subjacentes ao funcionamento cognitivo geral/memória, atenção/aprendizagem
██████		4.º	██	██████	-	Perturbação de défice de atenção/hiperatividade; perturbação Específica da Aprendizagem (com perturbação da consciência fonológica) com défice na leitura e expressão escrita
██████		4.º	██	██████	-	Perturbação emocional; dificuldades na linguagem
██████		4.º	██	██████	-	Dislexia, disortografia e discalculia
██████	4.º	██	██████	-	Dislexia e disortografia	

¹ Aluno com terapias do CRI às quartas-feiras de 15 em 15 dias, das 14h00 às 15h00.

Recursos temporais

O projeto decorrerá semanalmente, às quartas-feiras à tarde, entre as 14h30 e as 15h30.

Recursos espaciais

A Escola Básica Dr. Joaquim de Barros possui seis espaços onde é possível a realização das atividades do projeto. Desses seis espaços, três são espaços exteriores, três são espaços interiores e um espaço tem as duas vertentes. O espaço exterior de cima é composto por um campo de futsal e por dois campos de basquetebol. O espaço exterior de baixo encontra-se dividido na parte norte e na parte sul. A parte norte é semelhante ao espaço exterior de cima, enquanto que a parte sul é constituída por um campo menor de futsal e um campo de basquetebol. O espaço interior apresenta dois pavilhões de possível utilização. O espaço que tem as duas vertentes é o ginásio onde existe a possibilidade de usufruir da zona exterior no redor do mesmo.

Relativamente à Escola Básica Anselmo Oliveira, esta é caracterizada por ter um telheiro e um espaço exterior, semelhante à Escola Básica M^a Luciana Seruca em que difere no primeiro espaço descrito, tendo um estúdio.

Avaliação do Projeto

- Assiduidade dos alunos;
- Desenvolvimento psicomotor dos alunos;
- Continuidade do projeto.

“Com vontade e determinação fazemos Desporto em Ação”

Referências bibliográficas

Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., & Correia, R. (2018). Educação física e promoção das habilidades motoras. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(1), 4–7.

Cordovil, R., & Barreiros, J. (2014). *Desenvolvimento Motor na Infância* (Edições FM). Cruz Quebrada.

UNICEF (2019). Convenção Sobre Os Direitos Da Criança. *El Cincuentenario de Los Pactos Internacionales de Derechos Humanos de La ONU*, 1649–1660. <https://doi.org/10.2307/j.ctt2111g8r.107>

Fernandes, G., Barbosa, L., Nunes, N., Santos, N., Silva, V., & Marques, A. (2017). O contributo da educação física para o desenvolvimento motor: uma revisão sistemática. *Gymnasium*, 2(2), 1–6.

Stein, I., Guimarães, A., Cardoso, A., & Machado, Z. (2015). Educação Física na Educação Infantil: uma revisão sistemática. *Cinergis*, 16(4), 299–305. <https://doi.org/10.17058/cinergis.v16i4.6832>

Tompsett, C., Sanders, R., Taylor, C., & Cobley, S. (2017). Pedagogical Approaches to and Effects of Fundamental Movement Skill Interventions on Health Outcomes: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(9), 1795–1819. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0697-z>

Van Capelle, A., Broderick, C. R., van Doorn, N., E.Ward, R., & Parmenter, B. J. (2017). Interventions to improve fundamental motor skills in pre-school aged children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(7), 658–666. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.008>

Anexo 13

Projeto *ESLFB Limpa!*

Deixa o



***Melhor do que
o contraste!***

Núcleo de Estágio ESLFB-FMH

2020/2021

Índice

Pertinência	3
Contextualização do tema e sua importância	3
Objetivos do projeto.....	4
Público-Alvo	4
Recursos Temporais.....	5
Recursos Humanos	5
Recursos Espaciais e Materiais.....	5
Calendarização do Projeto.....	6
Atividades a desenvolver.....	6
Atividades de divulgação	8
Avaliação do Projeto.....	10
Avaliação Diagnóstica.....	10
Avaliação Atividades	10
Avaliação Final.....	11
Considerações Finais	11
Referências Bibliográficas	11

Pertinência

O projeto *ESLFB Limpa!* surge no âmbito do Estágio Pedagógico do ano letivo 2020/2021 e de forma a dar resposta aos problemas ambientais identificados na Escola Secundária Luís de Freitas Branco (ESLFB) pertencente ao Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos (AEPA): resíduos deixados no recinto escolar, principalmente após a hora do almoço; existência de vários contentores de resíduos indiferenciados em vez de contentores de resíduos para reciclagem; número insuficiente de contentores de resíduos no recinto escolar e contentores frequentemente cheios. A implementação do projeto pretende inculcar valores de responsabilidade ambiental e autonomia nos alunos da Escola, relacionados com a criação de hábitos ambientais promovendo a existência de um recinto escolar mais limpo.

A proximidade da Escola com a costa marítima faz com que a escola esteja envolvida no Projeto Escola Azul, um programa educativo do Ministério do Mar cujo objetivo é promover na comunidade escolar a literacia do Oceano e criar gerações responsáveis e participativas que contribuam para a sustentabilidade do Oceano. Desta forma, o presente projeto pretende fazer uma articulação com o Projeto Escola Azul de forma a sensibilizar os alunos sobre a poluição dos oceanos.

Contextualização do tema e sua importância

Atualmente, o ambiente é visto como um meio para alcançar um fim, sendo que a sociedade o utiliza como um mero instrumento para alcançar os seus objetivos económicos e sociais. As questões ambientais devem ser uma parte importante do desenvolvimento sustentável e, para isso, é necessário promover a sensibilização dos cidadãos para a importância de respeitar, cuidar, defender o ambiente, tornando-os responsáveis e autónomos por este processo.

“O Homem está a travar uma guerra contra a natureza. Isto é um ato suicida. A natureza ataca sempre de volta – e já o está a fazer com uma força e fúria crescentes” (António Guterres, secretário-geral da ONU)

Esta frase enunciada pelo secretário-geral da ONU transparece o que está a acontecer atualmente a nível mundial. A natureza perante as constantes agressões poderá dar uma resposta negativa, com catástrofes naturais, alterações climáticas e pandemias. É importante que o Homem se coloque no lugar da natureza, preservando-a e respeitando-a.

“temos um projeto: a Agenda 2030, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e o Acordo de Paris sobre as alterações climáticas. A porta está aberta; as soluções estão aí. Agora é a hora de transformar a relação da

humanidade com a natureza” (António Guterres, secretário-geral da ONU).

A humanidade possui as ferramentas necessárias para mudar os seus hábitos prejudiciais para a natureza. Essa alteração de hábitos deve começar pelas gerações mais novas e que têm um futuro pela frente, as crianças. Desta forma, nas escolas deve existir sensibilização dos alunos para os problemas ambientais, promovendo a tomada de consciência sobre a importância de termos um mundo mais saudável e limpo – *Healthy, Hopeful Planet*.

Neste contexto, o Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos no seu Projeto Educativo, em vigor durante o período entre 2019 e 2022, define como um Vetor Estratégico, *Fomentar a interiorização de valores, o exercício ativo de cidadania e o enriquecimento pessoal, cultural e social*, definindo como objetivo a *Dinamização de atividades de complemento e enriquecimento curricular diversificadas de cariz artístico, cultural, desportivo ou ambiental*.

Objetivos do projeto

No projeto educativo do AEPA, encontram-se definidos os vetores estratégicos para que os alunos consigam alcançar o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória. Desta forma, o projeto *ESLFB Limpa!* tem como objetivo intervir sobre um desses vetores, correspondendo à sua finalidade: Fomentar a interiorização de valores, o exercício ativo de cidadania e o enriquecimento pessoal, cultural e social.

O projeto *ESLFB Limpa!* será composto por várias atividades, cujo objetivo será sensibilizar e adquirir conhecimentos acerca da distribuição dos recursos pelos ecopontos de forma dinâmica, participativa e desportiva, correspondendo a um dos objetivos delineados para o cumprimento do vetor escolhido para intervenção: Dinamizar atividades de complemento / enriquecimento curricular diversificadas de cariz artístico, cultural, desportivo ou ambiental.

Para que o projeto se concretize, o Núcleo de Estágio propõe a realização de atividades de cariz ambiental, através da promoção da atividade física na escola. Essas atividades são caracterizadas por transmitirem, não só conhecimentos sobre o tema do projeto, mas também os valores éticos acima descritos.

Público-Alvo

As atividades elaboradas no âmbito deste projeto estarão destinadas a todos os alunos que se encontram inscritos na Escola Secundária Luís de Freitas Branco, correspondendo aos anos de escolaridade do 7.º até ao 12.ºano. As atividades de

sensibilização vão ter também como público-alvo a comunidade escolar.

Recursos Temporais

Os recursos temporais referem-se à duração do projeto, sendo que este se irá desenvolver durante 6 meses do presente ano letivo 2020/2021, tendo início em janeiro e término em junho.

Recursos Humanos

Em relação aos recursos humanos, contamos com a participação do pessoal docente – todos os docentes do grupo de educação física (GEF), alguns docentes dos departamentos e a direção da escola – pessoal não docente e alunos. Pretendemos ainda estabelecer parcerias com a Câmara Municipal de Oeiras e o Oeiras VIVA, contando com algum pessoal dos mesmos.

Recursos Espaciais e Materiais

Relativamente aos recursos espaciais e materiais, o projeto conta com a disponibilização de todas as estruturas e materiais da Escola Secundária Luís de Freitas de Branco, e pretende contar com as disponibilizadas pelas futuras parcerias, a Câmara Municipal de Oeiras e o Oeiras VIVA.

Calendarização do Projeto

Mês	Atividade	Objetivo
janeiro	Reunião com a Professora Cristina Sardinha; Reunião com o Diretor do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos.	Aprovação do Projeto
fevereiro	Reunião com Funcionárias (início do mês – 1.ªSemana); Reunião do GEF (2.ªSemana); Preparação das atividades.	Apresentação do projeto e reconhecimento do seu papel no projeto Apresentação da atividade que deverá ser desenvolvida nas aulas de Educação Física, para todas as turmas – torneio. Preparação do material para as atividades e contactar as parcerias (palestras)
março, abril, maio	Realização das atividades propostas para o projeto: 1. Recolha dos resíduos no Espaço Escolar – semanalmente; (2.ªFeiras das 13h45 às 14h30) 2. Registo da pesagem dos resíduos ou contagem de contentores/sacos/volume dos resíduos – todos os dias; 3. Palestras – 2 dias do mês de abril 4. Torneio Intraturma e Interturmas	Implementação do projeto
junho	Avaliação e balanço das atividades desenvolvidas	Avaliação do Projeto “ESLFB Limpa!”

Atividades a desenvolver

Durante o mês de março, abril e maio de 2021, serão realizadas as atividades:

- 1- Recolha de resíduos no Espaço Escolar – os alunos voluntários que desejam participar encontram-se por volta das 13h45 às 14h30, na escadaria ao pé do campo sintético, para lhe serem dados as informações e materiais necessários para a recolha. Esta atividade será desenvolvida semanalmente, em todas as sextas-feiras.

- 2- Pesagem dos resíduos e registo ou contagem dos contentores/sacos/volume dos resíduos – esta atividade terá a colaboração do pessoal não docente, sendo que após a recolha dos resíduos, deverão pesá-lo, anotando esse valor numa folha de registo. Este registo deverá ser realizado todos os dias e deverá ser feito de acordo com a divisão da reciclagem (vidrão, plástico e papelão). Após todas as semanas, o núcleo de estágio ficará encarregue de registar nos painéis, colocados

previamente nas portas principais (Figura 21 - Painel de Registo), os valores correspondentes ao total de resíduos obtidos em cada semana. No final de todos os meses da aplicação do projeto, será registado o total de resíduos que se produziu durante estes 3 meses. Dando oportunidade à comunidade escolar tomar consciência da quantidade de resíduos que são produzidos.



Figura 21 - Painel de Registo

- 3- Palestras presenciais ou através de videoconferências sobre a importância da reciclagem e da preservação da natureza, nomeadamente no âmbito da proteção dos oceanos – realizadas em dois dias do mês de abril. Estas palestras ainda não estão definidas, precisamos da ajuda da Professora para sabermos com quem contactarmos.
- 4- Atividade a desenvolver no âmbito da disciplina de Educação Física, com a colaboração de todos os professores da disciplina. Realização no seio das aulas de Educação Física, o jogo *Rápido! Recicla!*, realizada em forma de torneio intra e interturmas.

Objetivo Geral: Sensibilização sobre a distribuição correta dos resíduos pelos ecopontos; Desenvolver o espírito de equipa e de ajuda.

Material necessário: 2 bacias, cada uma ligada a 6 cordas (cada aluno deverá ficar ligado por uma corda), 2 ecopontos pequenos e cartões de jogo (cartões com desenhos de vários resíduos) e cronómetro.

Objetivo Específico: Realizar um percurso de 10 metros, o mais rápido possível em que deverão levar os resíduos para o respetivo ecoponto, sem deixar cair da bacia.

Pontuação do Jogo:

- A pontuação do jogo corresponde ao tempo de execução da atividade;
- Por cada cartão de jogo errado, acrescenta-se 5 segundos do tempo registado no final da atividade.
- Cada vez que a bacia tocar no chão acrescenta-se mais 5 segundos ao tempo registado no final da atividade.
- Ganha o grupo ou a turma que realizar a tarefa no menor tempo.

Quem entra no Torneio Interturmas?

Entra para esta competição, apenas a melhor equipa de cada turma, ou seja, a equipa campeã do torneio intraturma.

Descrição do Jogo:

- 1º. Retirar um cartão de jogo (quadrados laranjas) e colocar na bacia sem que ela toque no chão;
- 2º. Deslocar-se com a equipa de forma a alcançar os ecopontos, não esquecer que a bacia não pode tocar no chão;
- 3º. Colocar o cartão de jogo no ecoponto correspondente (número 3 do diagrama);
- 4º. Voltar à partida e retirar outro cartão e proceder do mesmo modo até acabar com os cartões de jogo.

Atividades de divulgação

Em relação às atividades de divulgação referentes ao projeto serão utilizadas diversas formas de divulgação, tais como:

- Site do Agrupamento;
- Painel informativo (nas duas entradas da escola);
- Emails para os alunos, encarregados de educação e pessoal docente e não docente;
- Cartazes de sensibilização nos espaços centrais da escola (secretaria, espaços exteriores, pavilhão, entre outros).

A divulgação através dos cartazes de sensibilização permite a transmissão da informação com um maior impacto emocional, promovendo uma maior participação da comunidade escolar. Este tipo de divulgação será o mais utilizado, visto que, o mais importante é sensibilizar o público-alvo, aumentando a sua consciencialização de responsabilidade e autonomia.



Figura 2 - Cartaz de sensibilização 1



Figura 3 - Cartaz de sensibilização 2



Figura 4 - Cartaz de sensibilização 3

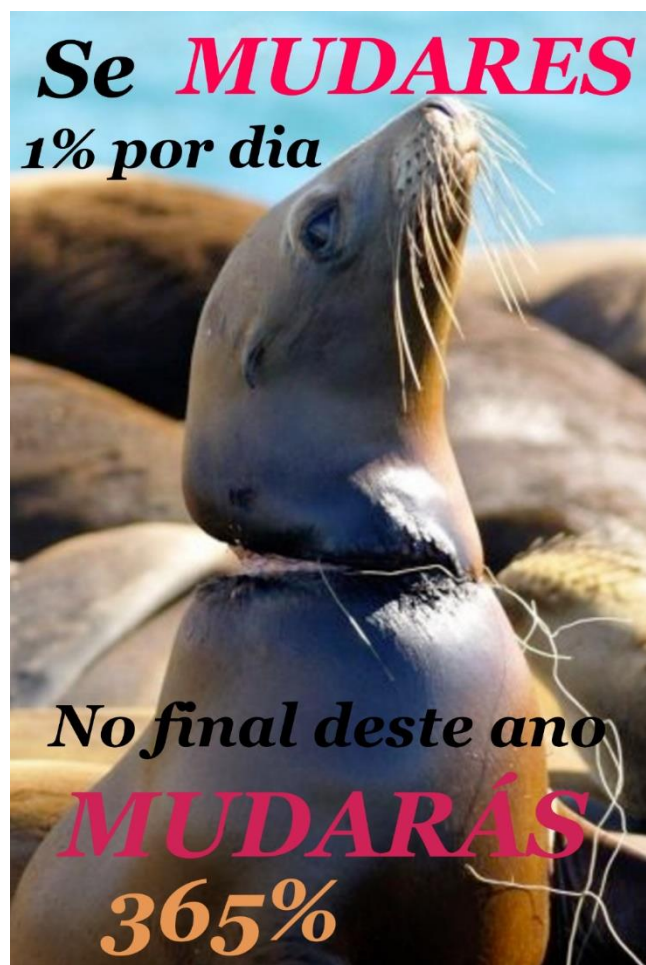


Figura 6 - Cartaz de sensibilização 5

Avaliação do Projeto

Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica foi realizada durante o mês dezembro do presente ano letivo e permitiu identificar as necessidades, problemas e pontos fracos da escola, que levaram à construção deste projeto de intervenção, englobando decisões sustentadas no Projeto Educativo do AEPA (2019/2022).

Avaliação das Atividades

Durante a implementação do projeto serão elaboradas atividades com o objetivo de fomentar a interiorização de valores relacionados com o exercício ativo de cidadania e relacionados com o enriquecimento pessoal, cultural e social. (Projeto Educativo do AEPA, 2019-2022). Deste modo, a avaliação da eficácia das atividades será realizada através do registo de presenças nas atividades, realização de questionários aos alunos

após algumas atividades e ainda através de conversas informais com os alunos de forma a averiguar o seu nível de compreensão e interiorização dos conhecimentos e valores pretendidos.

Avaliação Final

Como forma de realizar uma avaliação e balanço final do projeto *ESLFB Limpa!*, serão definidos os seguintes indicadores:

1. Taxa de adesão voluntária dos alunos às atividades do Projeto;
2. Resultados das avaliações das atividades desenvolvidas;

Considerações Finais

O projeto ESLFB limpa! contempla um conjunto de decisões em função das necessidades definidas no Projeto Educativo do AEPA, sendo que as atividades visam a colmatar essas necessidades identificadas no contexto escolar. No município de Oeiras em 2002, da totalidade dos resíduos urbanos, 16,2% eram resíduos de recolha seletiva (como vidro, cartão e embalagens). Em 2019, este valor subiu para os 26,1% (Pordata, 2019). Por estes dados percebemos que no município onde a Escola se insere tem existido uma mudança no âmbito da proteção ambiental. Desta forma, este projeto tem também como objetivo levar a Escola ao encontro dos valores e do trabalho desenvolvido no município de Oeiras.

Deixa o mundo um pouco melhor do que o encontraste!

Referências Bibliográficas

Pordata: Base de dados de Portugal Contemporâneo (2019)
<https://www.pordata.pt/Municipios/Res%3%adduos+urbanos+total+e+por+tipo+de+recolha-65-243>

Projeto Educativo de Agrupamento (2019-2022). Paço de Arcos. Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos

Unric. (2020). Guterres: “O Homem está a travar uma guerra contra a natureza. É um ato suicida.” Consultado em 29 de dezembro de 2020 de: <https://unric.org/pt/guterres-o-homem-esta-a-travar-uma-guerra-contra-a-nat>