

# Relatório De Estágio Pedagógico De Educação Física Realizado Na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

RELATÓRIO DE MESTRADO

**Luísa Isabel da Costa Pereira**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS  
ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

*A Nossa Universidade*  
www.uma.pt

setembro | 2019

# **Relatório De Estágio Pedagógico De Educação Física Realizado Na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco**

RELATÓRIO DE MESTRADO

**Luísa Isabel da Costa Pereira**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS  
ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

Ana José Aguiar Rodrigues



“O objetivo da educação é o conhecimento, não de factos, mas de valores.”

(Ed Markey)

## Agradecimentos

Este momento marca, não só uma etapa determinante na minha formação e no meu percurso profissional, como também o culminar de uma conquista a nível pessoal. Assim sendo, gostaria de agradecer, de forma sincera, a todos os que contribuíram, para que esta meta fosse atingida com determinação, consciência e dedicação. De maneira especial agradeço:

À minha família por todo o apoio e paciência durante este processo.

A todos os meus professores, que de certa forma, contribuíram para o meu percurso. Em particular, os meus professores de Educação Física, que através dos seus exemplos de profissionalismo e dedicação, encaminharam-me nesta direção formativa.

A todos os professores constituintes do Departamento de Educação Física da Universidade da Madeira, em particular, a Professora Doutora Catarina Fernando, a Mestre Ana Luísa Correia, o Professor Doutor Jorge Soares e o Professor Doutor Helder Lopes pelo humanismo, pela disponibilidade para comigo e sobretudo por terem contribuído para a minha transformação enquanto pessoa.

Aos meus orientadores, nomeadamente a Professora Doutora Ana Rodrigues e o Professor Mestre João Carvalho. Gostaria de frisar a importância que tiveram, pois, graças à sua envolvimento, cooperação e capacidade de motivar durante todo o processo, foi possível terminar com sucesso.

Aos alunos da turma do 2.º ciclo da EBSDAAS e aos alunos da nossa turma do secundário da EBSGZ, como também aos respetivos estabelecimentos de ensino e a toda a comunidade educativa envolvente, pois também contribuíram para o meu crescimento pessoal, social e profissional. Todo o processo de ensino-aprendizagem foi realizado de forma mútua.

Aos meus colegas, que foram companheiros de aprendizagem, mas sobretudo, amigos nas horas determinantes. Em particular, à Mestre Joana Pinto e à Mestre Sílvia Gouveia que disponibilizaram, prontamente, as suas experiências e conhecimentos. E em especial ao Leonardo Ornelas, que enquanto colega de estágio, partilhou todo o processo e ajudou em todos os momentos que necessitei.

À minha mãe, por me apoiar, incondicionalmente, em todas as decisões e durante todo o percurso da minha vida. Mãe, através dos seus exemplos, enquanto Mulher lutadora, humilde, trabalhadora e assertiva, conseguiu incutir valores morais e éticos que constroem a minha personalidade. Quero salientar, que as minhas conquistas são suas, pois, sem si, sem a sua educação, sem o seu carinho, dificilmente seriam possíveis. Aproveito para agradecer também

ao meu pai, porque apesar de já não estar entre nós, sei que ficaria feliz neste momento e acredito que esteja sempre a cuidar de mim. Também ele contribuiu para o que sou hoje.

À minha irmã, que me apoia de forma incondicional. Mana, és, sem dúvida alguma, o meu ídolo e a minha alma gémea. Apesar de só termos seis anos de diferença, sabes que és como uma segunda mãe. Contribuíste, de forma significativa, para a minha educação e para o meu desenvolvimento enquanto ser humano. Em especial, agradeço pelo facto de me ouvires e por me aconselhares, sempre que preciso.

Ao meu companheiro de vida, Francisco, por ser um apoio incondicional, por acreditar em mim, por estar sempre ao meu lado e, principalmente, por tornar este processo mais leve. Posso afirmar, que foste, com toda a certeza, o maior pilar na conceção e finalização desta etapa. Um muito obrigada por tudo, e espero que a partir de agora, seja o começo.

## Resumo

Este documento denominado como Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física visa descrever, analisar e refletir sobre o nosso processo, enquanto alunos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Madeira e como Professores Estagiários de Educação Física na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco.

Neste contexto, no início do estágio pedagógico, pretendíamos adquirir um conjunto de capacidades e competências, fundamentais para exercer a nossa prática docente, tais como: (i) Possuir ferramentas de pesquisa e de investigação que promovam o conhecimento científico e técnico e apoiem o ensino de Educação Física; (ii) Dominar, na íntegra, os programas nacionais de educação física de maneira a respeitar os seus princípios e aplicá-los de forma eficaz e eficiente no contexto escolar onde nos encontramos; (iii) Valorizar a profissão docente e não desconsiderar a sua competência como investigador reflexivo e promotor do debate e da problematização da Educação; (iv) Revelar autonomia, proatividade, pesquisa, reflexão crítica, ética, moral e trabalho cooperativo no âmbito da educação; (v) Conseguir compreender, apresentar, fundamentar e defender as nossas convicções e o trabalho realizado.

Por forma a desenvolver tais competências, foram apresentadas diversas oportunidades de crescimento pessoal e profissional. Destas, destacamos o planeamento, a organização, a conceção e a dinamização da Prática Letiva, das Ações Científico-Pedagógicas (individual e coletiva), das Ações de Intervenção na Comunidade Escolar e das Ações de Integração no Meio Escolar. Visto que estas atividades envolveram toda a comunidade educativa e um conjunto de processos, consideramo-las essenciais na transformação significativa da nossa prática profissional, enquanto professores de Educação Física.

Desta forma, podemos concluir que todas as capacidades e competências idealizadas, numa fase inicial, foram realmente solicitadas e induzidas durante este processo e contribuirão, certamente, para a nossa atuação num ensino cada vez mais complexo e diversificado.

**Palavras Chave:** Estágio Pedagógico; Professor; Educação Física; Processo de Ensino-Aprendizagem; Formação.

## Abstract

This document, known as the Physical Education Pedagogical Internship Report, aims to describe, analyze and reflect on our process as students of the Master's Degree in Physical Education Teaching at the University of Madeira's Basic and Secondary Education and as Trainee Teachers of Physical Education at the Elementary School. and Secondary Gonçalves Zarco.

In this context, at the beginning of the pedagogical internship, we wanted to acquire a set of skills and competences, fundamental to exercise our teaching practice, such as: (i) To have research and research tools that promote scientific and technical knowledge and support teaching. Physical Education; (ii) Master, in full, the national programs of physical education in order to respect their principles and to apply them effectively and efficiently in the school context where we are; (iii) To value the teaching profession and not disregard its competence as a reflective researcher and promoter of the debate and problematization of education; (iv) Reveal autonomy, proactivity, research, critical reflection, ethics, morals and cooperative work in the field of education; (v) To be able to understand, present, substantiate and defend our beliefs and the work done.

In order to develop these skills, various opportunities for personal and professional growth were presented. Of these, we highlight the planning, organization, conception and promotion of Teaching Practice, Scientific-Pedagogical Actions (individual and collective), Intervention Actions in the School Community and Integration Actions in the School Environment. Since these activities involved the entire educational community and a set of processes, we consider them essential in the significant transformation of our professional practice as Physical Education teachers.

In this way, we can conclude that all the idealized capacities and competences, at an early stage, were really requested and induced during this process and will certainly contribute to our performance in an increasingly complex and diversified teaching.

**Keywords:** Pedagogical Internship; Teacher; Physical Education; Teaching-Learning Process; Formation.

## Résumé

Ce document, connu sous le nom de Rapport de stage pédagogique en éducation physique, vise à décrire, analyser et réfléchir sur notre processus en tant qu'étudiants de la maîtrise en enseignement de l'éducation physique à l'éducation de base et secondaire de l'Université de Madère et en tant que professeurs stagiaires en éducation physique à l'école primaire. Et secondaire Gonçalves Zarco.

Dans ce contexte, au début du stage pédagogique, nous voulions acquérir un ensemble de compétences fondamentales pour exercer notre pratique d'enseignement, telles que: (i) Avoir une recherche et des outils de recherche qui favorisent les connaissances scientifiques et techniques et soutiennent l'enseignement. Éducation physique; (ii) maîtriser intégralement les programmes nationaux d'éducation physique afin de respecter leurs principes et de les appliquer efficacement dans le contexte scolaire où nous sommes; (iii) Valoriser la profession enseignante et ne pas négliger ses compétences en tant que chercheur réflexif et promoteur du débat et de la problématisation de l'éducation; (iv) révéler l'autonomie, la proactivité, la recherche, la réflexion critique, l'éthique, la morale et le travail en coopération dans le domaine de l'éducation; (v) Être capable de comprendre, présenter, justifier et défendre nos convictions et le travail accompli.

Afin de développer ces compétences, différentes opportunités de développement personnel et professionnel ont été présentées. Parmi ceux-ci, nous soulignons la planification, l'organisation, la conception et la promotion de la pratique de l'enseignement, des actions scientifiques et pédagogiques (individuelles et collectives), des actions d'intervention dans la communauté scolaire et des actions d'intégration en milieu scolaire. Étant donné que ces activités ont impliqué l'ensemble de la communauté éducative et un ensemble de processus, nous les considérons comme essentielles à la transformation significative de notre pratique professionnelle en tant qu'enseignants d'éducation physique.

De cette manière, nous pouvons conclure que toutes les capacités et compétences idéalisées, à un stade précoce, ont été réellement sollicitées et induites au cours de ce processus et contribueront certainement à notre performance dans un enseignement de plus en plus complexe et diversifié.

**Mots-clés:** stage pédagogique; Professeur; Éducation physique; Processus d'enseignement-apprentissage; Formation.

## Resumen

Este documento, conocido como el Informe de Pasantía Pedagógica de Educación Física, tiene como objetivo describir, analizar y reflexionar sobre nuestro proceso como estudiantes del Máster en Enseñanza de Educación Física en la Educación Básica y Secundaria de la Universidad de Madeira y como Maestros en prácticas de Educación Física en la Escuela Primaria. y Gonçalves Zarco Secundario.

En este contexto, al comienzo de la pasantía pedagógica, queríamos adquirir un conjunto de habilidades y competencias, fundamentales para ejercer nuestra práctica docente, tales como: (i) Tener herramientas de investigación e investigación que promuevan el conocimiento científico y técnico y apoyen la enseñanza. Educación física; (ii) Dominar, en su totalidad, los programas nacionales de educación física para respetar sus principios y aplicarlos de manera efectiva y eficiente en el contexto escolar en el que nos encontramos; (iii) Valorar la profesión docente y no ignorar su competencia como investigador reflexivo y promotor del debate y problematización de la educación; (iv) Revelar autonomía, proactividad, investigación, reflexión crítica, ética, moral y trabajo cooperativo en el campo de la educación; (v) Ser capaz de comprender, presentar, corroborar y defender nuestras creencias y el trabajo realizado.

Para desarrollar estas habilidades, se presentaron varias oportunidades para el crecimiento personal y profesional. De estos, destacamos la planificación, organización, concepción y promoción de la práctica docente, las acciones científico-pedagógicas (individuales y colectivas), las acciones de intervención en la comunidad escolar y las acciones de integración en el entorno escolar. Dado que estas actividades involucraron a toda la comunidad educativa y un conjunto de procesos, los consideramos esenciales en la transformación significativa de nuestra práctica profesional como maestros de Educación Física.

De esta manera, podemos concluir que todas las capacidades y competencias idealizadas, en una etapa temprana, fueron realmente solicitadas e inducidas durante este proceso y ciertamente contribuirán a nuestro desempeño en una enseñanza cada vez más compleja y diversificada.

**Palabras clave:** Pasantía pedagógica; Maestro Educación Física; Proceso de enseñanza-aprendizaje; Formación.

## **Lista de Abreviaturas**

ACPC – Ação Científico-Pedagógica Coletiva

ACPI – Ação Científico-Pedagógica Individual

AEEF – Aprendizagens Essenciais de Educação Física

CEGZ – Clube Escola Gonçalves Zarco

CEF – Cursos de Educação e Formação

CP – Cursos Profissionais

DAC – Domínios de Autonomia Curricular

DC – Desportos de Combate

DGE – Direção Geral da Educação

DR – Desportos de Raquete

EBSDAAS – Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

EBSGZ – Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

EF – Educação Física

Educação Física nas Escolas da RAM - Compreender, Intervir, Transformar – EFERAM-CIT

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PCA - Percursos Curriculares Alternativos

PEE – Projeto Educativo de Escola

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

RAM – Região Autónoma da Madeira

RBES - Rede de Bufetes Escolares Saudáveis

UD – Unidade Didática

UMa – Universidade da Madeira



## Índice

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Introdução .....                                                         | 1  |
| 1. Enquadramento .....                                                   | 4  |
| 1.1. Enquadramento do Estágio .....                                      | 4  |
| 1.2. Envolvimento Contextual .....                                       | 6  |
| 1.2.1. Enquadramento Legislativo .....                                   | 6  |
| 1.2.2. Caracterização da Escola .....                                    | 10 |
| 1.2.2.1. Resenha histórica da EBSGZ .....                                | 11 |
| 1.2.2.2. Visão, Missão e Valores .....                                   | 12 |
| 1.2.2.3. Recursos Humanos.....                                           | 13 |
| 1.2.2.4. Orgânica.....                                                   | 14 |
| 1.2.2.5. Análise SWOT .....                                              | 14 |
| 1.2.2.6. Oferta Educativa e Resultados Escolares.....                    | 16 |
| 1.2.2.7. Grupo Disciplinar de Educação Física.....                       | 18 |
| 1.3. Enquadramento do EFERAM-CIT .....                                   | 20 |
| 1.4. Turmas Atribuídas .....                                             | 21 |
| 1.4.1. Caracterização da Turma do 10.º Ano .....                         | 21 |
| 1.4.1.1. Enquadramento e Objetivos.....                                  | 21 |
| 1.4.1.2. Metodologia .....                                               | 23 |
| 1.4.1.3. Apresentação e Discussão dos Resultados.....                    | 24 |
| 1.4.1.4. Considerações Gerais.....                                       | 30 |
| 1.4.2. Caracterização da Turma do 6.º Ano .....                          | 32 |
| 2. Prática Letiva .....                                                  | 33 |
| 2.1. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem .....                     | 34 |
| 2.1.1. Planeamento Anual .....                                           | 36 |
| 2.1.1.1. Seleção e Estruturação das Matérias de Ensino de 10.º ano ..... | 40 |
| 2.1.2. Unidade Didática .....                                            | 49 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 2.1.3. Plano de Aula.....                                 | 53  |
| 2.1.4. Metodologias e Estratégias de Ensino .....         | 56  |
| 2.1.4.1. Modelos de Ensino.....                           | 58  |
| 2.1.4.2. Métodos de Ensino.....                           | 72  |
| 2.1.4.3. Funções de Ensino .....                          | 81  |
| 2.1.5. Avaliação .....                                    | 89  |
| 2.1.5.1. Avaliação Diagnóstica .....                      | 94  |
| 2.1.5.2. Avaliação Formativa.....                         | 97  |
| 2.1.5.3. Avaliação Sumativa .....                         | 99  |
| 2.2. Assistência às Aulas.....                            | 102 |
| 2.2.1. Enquadramento e Objetivos.....                     | 102 |
| 2.2.2. Metodologia e Procedimentos.....                   | 103 |
| 2.2.3. Reflexão Crítica .....                             | 107 |
| 3. Ações de Integração no Meio .....                      | 110 |
| 3.1. Caracterização da Turma .....                        | 110 |
| 3.2. Atividades de Ação de Extensão Curricular .....      | 111 |
| 3.2.1. Projeto no âmbito da Flexibilidade Curricular..... | 112 |
| 3.2.1.1. Enquadramento e Objetivos.....                   | 112 |
| 3.2.1.2. Planeamento e Dinamização .....                  | 113 |
| 3.2.1.3. Reflexão Crítica .....                           | 115 |
| 3.2.2. Atividade Terra e Mar.....                         | 118 |
| 3.2.2.1. Enquadramento e Objetivos.....                   | 118 |
| 3.2.2.2. Planeamento e Dinamização .....                  | 118 |
| 3.2.2.3. Reflexão Crítica .....                           | 121 |
| 4. Ações Científico Pedagógicas.....                      | 124 |
| 4.1. Ação Científico Pedagógica Individual .....          | 124 |
| 4.1.1. Enquadramento e Objetivos.....                     | 124 |

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.1.2. Planeamento e Concretização .....                                                         | 127 |
| 4.1.3. Reflexão Crítica .....                                                                    | 128 |
| 4.2. Ação Científico Pedagógica Coletiva .....                                                   | 131 |
| 4.2.1. Enquadramento e Objetivos .....                                                           | 131 |
| 4.2.2. Planeamento e Concretização .....                                                         | 133 |
| 4.2.3. Reflexão Crítica .....                                                                    | 135 |
| 5. Atividades de Intervenção na Comunidade .....                                                 | 137 |
| 5.1. Promoção de Estilos de Vida Saudáveis na Escola .....                                       | 137 |
| 5.1.1. Alimentação Saudável e Atividade Física .....                                             | 138 |
| 5.1.2. Prática de Exercício Físico e Hidratação .....                                            | 139 |
| 5.1.3. Reflexão das Atividades no âmbito da Promoção de Estilos de Vida Saudáveis na Escola..... | 141 |
| 5.2. Incluir é Sorrir.....                                                                       | 142 |
| 5.3. Interculturalidade .....                                                                    | 144 |
| 5.4. A Sala De Aula Hoje E Amanhã.....                                                           | 145 |
| Considerações Finais .....                                                                       | 149 |
| Referências Bibliográficas .....                                                                 | 151 |
| Referências Legislativas .....                                                                   | 159 |
| Apêndices.....                                                                                   | 160 |
| Anexos .....                                                                                     | 277 |

## **Índice de Tabelas**

|                                                                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabela 1 - Oportunidades e Ameaças da EBSGZ.....                                                                                                      | 15  |
| Tabela 2- Critérios específicos de avaliação para o ensino secundário definidos pelo grupo disciplinar de EF N. º620 da EBSGZ.....                    | 91  |
| Tabela 3 - Formas de observação e respetivos objetivos conforme o grau de formalidade que se pretende observar retirada de Sousa (2005, p. 110). .... | 103 |
| Tabela 4- Planeamento da atividade da ação de extensão curricular.....                                                                                | 120 |

## Índice de Figuras

|                                                                                                           |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Figura 1- Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (adaptado de Cohen, Fradique, 2018) ..... | 8 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

## **Índice de Gráficos**

|                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gráfico 1 – Prática Desportiva dos alunos.....                                                                                     | 26 |
| Gráfico 2 – Média de horas que os alunos passam sentados todos os dias.....                                                        | 26 |
| Gráfico 3 – Média de horas que os alunos praticam atividades físicas/desportivas informais por semana.....                         | 27 |
| Gráfico 4 - Vivências desportivas na educação física. ....                                                                         | 28 |
| Gráfico 5 – Resultados dos testes da aptidão física na componente da força.....                                                    | 29 |
| Gráfico 6 – Resultados dos testes de aptidão física nas componentes de flexibilidade, agilidade/velocidade e aptidão aeróbia. .... | 29 |

## Índice de Apêndices

|                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Apêndice 1: Planeamento Anual da Turma do 10.ºano .....                                                           | 160 |
| Apêndice 2: Planeamento Anual da Turma do 6.ºano .....                                                            | 163 |
| Apêndice 3: Exemplo de uma Unidade Didática .....                                                                 | 164 |
| Apêndice 4: Exemplo de um Plano de Aula .....                                                                     | 203 |
| Apêndice 5: Metodologias e Estratégias Didático-Pedagógicas Utilizadas com a Turma de 10.ºano.....                | 207 |
| Apêndice 6: Documentação de apoio ao MED - Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos (minitrampolim).....        | 210 |
| Apêndice 7: Documentação de apoio ao MC - JDC (Futebol e Basquetebol).....                                        | 232 |
| Apêndice 8: Tabela de Registo da Avaliação da Turma do 10.ºano.....                                               | 244 |
| Apêndice 9: Instrumentos de Avaliação Psicomotora e Cognitiva criados pelo núcleo de estágio da EBSGZ .....       | 250 |
| Apêndice 10: Instrumento de Assistência às Aulas adaptado de Batalha (2004).....                                  | 258 |
| Apêndice 11: Documentação de apoio à Organização e Dinamização das Atividades de Ação de Extensão Curricular..... | 259 |
| Apêndice 12: Documentação de apoio à Organização e Apresentação da Ação Científico Pedagógica Individual.....     | 264 |
| Apêndice 13: Documentação de apoio à Organização e Apresentação da Ação Científico Pedagógica Coletiva.....       | 269 |
| Apêndice 14: Documentação de apoio à Organização e Dinamização das Atividades de Integração no meio.....          | 274 |

## **Índice de Anexos**

|                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Anexo 1: Instrumentos de Avaliação Cientificamente Validados .....                                    | 277 |
| Anexo 2: Instrumento de Observação Desenvolvido por Siedentop, Hastie e Mars (2011) .                 | 287 |
| Anexo 3: Artigo e Poster desenvolvido no Âmbito da Ação Científico Pedagógica Individual .....        | 289 |
| Anexo 4: Artigo Desenvolvido no Âmbito da Ação Científico Pedagógica Coletiva.....                    | 305 |
| Anexo 5: Documentação de Apoio à Organização e Dinamização das Atividades de Integração no Meio ..... | 325 |



## **Introdução**

O relatório de estágio consiste num momento de avaliação, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), que revela grande parte do processo pedagógico de forma descritiva, mas principalmente, reflexiva sobre todas as decisões e ações realizadas durante o estágio pedagógico.

A educação é uma forma de intervenção, com o objetivo de alterar a sociedade e imobilizar a história, mantendo a ordem que privilegia a minoria (Freire, 1998). Apesar das diferenças socioeconómicas, culturais, raciais, de idade e de género, a educação deve ser igual para todos, no sentido de haver uma evolução social sem discriminações, tal como refere o artigo 73 da constituição portuguesa:

“O Estado promove a democratização da educação e as demais condições para que a educação, realizada através da escola e de outros meios formativos, contribua para a igualdade de oportunidades, a superação das desigualdades económicas, sociais e culturais, o desenvolvimento da personalidade e do espírito de tolerância, de compreensão mútua, de solidariedade e de responsabilidade, para o progresso social e para a participação democrática na vida colectiva.”

Neste sentido, uma das funções da escola é adaptar-se às características e necessidades de uma comunidade educativa cada vez mais heterogénea. A escola da nossa atualidade exige-se numa nova realidade pedagógica, que conduza ao progresso e evolução da autonomia dos alunos, ao exercício de uma participação responsável no diário da vida da escola e no dia-a-dia em sociedade (Vale Cruz, 2006).

A educação moderna, que foi impulsionada a partir da revolução industrial, ainda está muito assente nos dias de hoje. O professor continua a ser o centro do processo, que transmite a informação e o aluno é o mero recetor, que debita o conhecimento adquirido. Uma escola fabril, onde a eficácia, a eficiência e o tempo são as variáveis a controlar, onde o professor é uma figura autoritária, séria e inacessível. Porém, alguns autores, como Maria Montessori, Edgar Morin, Paulo Freire, entre outros, vêm domesticar esta visão, demonstrando que é possível haver mudanças, sendo possível ocorrer a rutura do processo pedagógico.

O processo de ensino-aprendizagem não deve restringir-se à transmissão e assimilação dos conhecimentos, pois é resignar à capacidade de memorização. Freire (1998) refere que ensinar não é transferir conhecimento, mas sim proporcionar ao aluno condições para a sua

própria construção. Morin (2003) corrobora, pois segundo o autor, a missão do ensino para além da transmissão do conhecimento, deve contribuir para o autoconhecimento, enquanto indivíduo, para a compreensão sobre fenómenos da sociedade, e para pensar criticamente de forma livre. Para Freire (1998), o professor não pode resumir a sua prática docente ao ensinamento de conteúdos, pois a transmissão de valores e exemplos éticos são tão importantes, em que o professor progressista deve contribuir positivamente na formação do educando, orientá-lo para que consiga atingir o empenho necessário para aprender, construir, criar, reconstruir, constatar e mudar. Pois o Homem deve possuir capacidade de aprender, não apenas para debitar o conhecimento memorizado, mas sim adaptar-se e transformar a realidade.

De acordo com Lopes et al. (2011), a aprendizagem deve ser, assim, um processo centrado no aluno, em que o principal intuito deixa de ser o conhecimento em si, e passa por trabalhar capacidades de resolução de problemas, de procura e análise crítica de informação que conduzam ao desenvolvimento integral do aluno.

Neste contexto educativo, o professor deve ser capaz de relacionar os conhecimentos pré-existentes com os conteúdos curriculares fundamentais, porque não “somos só o que herdamos nem apenas o que adquirimos, mas a relação dinâmica, processual do que herdamos e do que adquirimos” (Freire, 1997, p. 63).

Segundo Freire (1998), a prática de uma educação crítica, está assente no professor, que consegue criar condições, para que os seus alunos possam assumir e desenvolver as suas capacidades como seres sociais, históricos, pensadores, transformadores, criadores, capazes de terem sentimentos. O contexto social e as experiências informais dos alunos, não podem ser esquecidas ou negligenciadas, pois estão cheias de significado para a sua formação integral. Ensinar exige, portanto, respeito à dignidade e entidade, à curiosidade, às preferências, à forma de expressão e às diferenças do ser de cada educando seja criança, jovem ou adulto (Freire, 1998).

Hoje em dia, com a evolução à velocidade da luz, não se justifica que a escola permaneça inalterável, principalmente quando vários estudos demonstram, cada vez mais, o insucesso e a desmotivação por parte dos alunos. Neste contexto, é necessário haver uma intervenção, isto é, privilegiar as capacidades humanas como refletir, criar, perceber, intervir, alterar e não focar, apenas, na memorização, que de pouco serve quando deparamos com alguma dificuldade. Por forma a suceder esta rutura no processo de ensino-aprendizagem, sendo o professor a figura mentora dos alunos, deve ter formação, competências e capacidades para intervir neste sentido.

Foram nestes pilares, que regemos a nossa atuação durante todo o estágio pedagógico. Nomeadamente, acreditamos nas potencialidades da disciplina de Educação Física (EF) como ferramenta de transformação e evolução dos alunos. E é neste contexto, que o estágio pedagógico visa contribuir, para nós, enquanto alunos do MEEEFBS, um conjunto de capacidades e competências necessárias, não só, para a prática docente, como também, para o exercício da vida.

Através do Relatório de Estágio, idealizamos revelar grande parte deste processo formativo, numa perspetiva de docente e discente, sendo que, de forma refletida, descrevemos, analisamos e avaliamos todas as atividades.

De maneira a facilitar a compreensão e a consulta deste relatório tornou-se necessário estruturar todas as atividades. Neste contexto, a organização do presente relatório de estágio resume-se a cinco capítulos fundamentais: 1) Enquadramento; 2) Prática Letiva; 3) Ações de Integração no Meio; 4) Ações Científico Pedagógicas; 5) Atividades de Intervenção na Comunidade.

## **1. Enquadramento**

Este primeiro enquadramento representa o contexto e as expectativas do estágio pedagógico realizado na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco (EBSGZ), no âmbito do MEEFEBS da Universidade da Madeira (UMa).

Neste sentido, considerando as normas legislativas, primeiramente, refletimos sobre os deveres, as capacidades e as competências que pretendíamos adquirir, enquanto alunos, durante este processo de ensino-aprendizagem e sobre os principais objetivos que desejávamos atingir com os nossos alunos durante a atividade curricular.

Posteriormente, explanamos, sobre o envolvimento contextual, o principal intuito e os principais fundamentos do mais recente enquadramento legislativo, a definição de Escola e a caracterização do meio educativo envolvente.

Por fim, revelamos o contexto de atuação do Projeto de Investigação do Departamento de Educação Física e Desporto da UMa, denominado como “Educação Física nas Escolas da RAM - Compreender, Intervir, Transformar” (EFERAM-CIT) e apresentamos a caracterização das turmas em que intervimos.

### **1.1. Enquadramento do Estágio**

Bento (1995) afirma que “a teoria é uma prática pensada, imaginada e refletida, e a prática é uma teoria ou conjunto de conhecimentos à vista, numa prática culminante no horizonte da teoria” (p. 51). Ou seja, para este autor, o estágio surge como um momento único e benéfico, para o aluno, em que o principal objetivo consiste na convergência entre a teoria, apreendida durante a sua formação académica, com a prática atual.

Neste sentido, a partir do decreto-lei nº74/2006 de 24 de março, homologado a 27 de dezembro de 2016, surgiu o Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da UMa. O seu 2º artigo, apresenta como objetivos da prática de ensino supervisionada na escola, os seguintes: (i) Desenvolver capacidades de trabalho cooperativo, de análise, de reflexão, de adaptação a diferentes contextos, de tomada de decisão, de espírito crítico, de criatividade, de investigação e de organização; (ii) Conhecer a instituição escolar na íntegra; (iii) Aprofundar, adequar, aplicar e operacionalizar os conhecimentos e competências adquiridos previamente de forma integrada e interdisciplinar nos diferentes domínios científicos e pedagógico-didáticos.

Para Piéron (1996), o estágio pedagógico representa um processo, pelo qual, o aluno, enquanto professor estagiário, assume diversas responsabilidades e deveres, como titular da turma e perante a instituição escolar que o acolhe.

É neste contexto educativo, que o artigo 4º, do decreto-lei nº74/2006, expõe os deveres do formando, em particular: (i) Cumprir os regulamentos da UMa e o regulamento interno da escola onde irá realizar a sua prática de ensino; (ii) Planificar, preparar, refletir e discutir todas as atividades letivas com os seus orientadores científico e pedagógico; (iii) Adotar atitudes e possuir valores inerentes à profissão docente, nomeadamente a assiduidade, a pontualidade, o apuro, a cordialidade e boa relação com os alunos, colegas, funcionários, isto é, com toda a comunidade educativa; (iv) Organizar atividades e participar de forma ativa na comunidade escolar, potenciando a formação docente em todos os domínios e a interação da escola com a comunidade; (v) Elaborar um portefólio/dossier e um relatório final no âmbito do seu desempenho e nos termos do artigo 6º.

Segundo Piéron (1996), o estágio de ensino revela ser um momento de confrontação direta entre a realidade da prática e a formação teórica, que acabar por expor o aluno fora da sua zona de conforto. Neste entender, Lopes (2015) afirma o seguinte: “Para que exista evolução é necessário trabalhar nos limites, ter objetivos ambiciosos e não ficar permanentemente na nossa zona de conforto” (p. 132).

O estágio pedagógico representa uma etapa preponderante na formação docente, para Perrenoud (1993), este processo deve ter em vista “(...) a construção de uma identidade profissional” (p. 184).

Perante isto, Freire (1998) apresenta um conjunto de saberes, para a prática educativa de um professor progressista, que despertam o seu sentido ético e moral, de responsabilidade e de compromisso que deve haver na relação entre professor e alunos e na sua prática pedagógica. Segundo este autor, o professor não deve ser neutro, deve mostrar a sua capacidade de decisão e a sua opinião, contudo não deve impor a sua forma de pensar ao aluno e nunca criticar ou desvalorizar as suas características pessoais ou da sua própria ideologia. Pelo contrário, deve respeitar, aceitar e utilizar os conhecimentos dos alunos durante a sua prática letiva.

Freire (1998), considera que o professor deve ser competente e assumir esse compromisso, independentemente da atitude dos alunos ou do seu descontentamento pela profissão, deve, também, procurar estar sempre informado e atualizado, porém deve ter noção que o conhecimento não é absoluto é apenas uma interpretação da realidade, por isso deve refletir, ser crítico e tentar sempre melhorar a sua prática pedagógica.

Portanto, nós, como alunos do MEEFEBS, ao longo do estágio pedagógico, pretendemos adquirir um conjunto de capacidades e competências, tais como: (i) Possuir ferramentas de pesquisa e de investigação que promovam o conhecimento científico e técnico e apoiem o ensino de EF; (ii) Dominar, na íntegra, os programas nacionais de educação física de maneira a respeitar os seus princípios e aplicá-los de forma eficaz e eficiente no contexto escolar onde nos encontramos; (iii) Valorizar a profissão docente e não desconsiderar a sua competência como investigador reflexivo e promotor do debate e da problematização da Educação; (iv) Revelar autonomia, proatividade, pesquisa, reflexão crítica, ética, moral e trabalho cooperativo no âmbito da educação; (v) Conseguir compreender, apresentar, fundamentar e defender as nossas convicções e o trabalho realizado.

Finalmente, visto que preparar um indivíduo (aluno) para viver em sociedade, não implica apenas, transmitir conhecimentos, deve haver uma preocupação com a formação integral do aluno (nível cognitivo, psico-motor e socio afetivo). A EF e o Desporto pela sua natureza eclética não podem ficar alheios a estes constructos devendo, portanto, trabalhar no progresso das competências para a vida. São nestes princípios, nomeadamente “no valor educativo da actividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno” (Jacinto et al., 2001, p. 6), que a EF foi incutida nos Programas Nacionais de Ensino.

Por forma a corroborar com os pressupostos do Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e das Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF), os objetivos perante os alunos, durante a nossa atividade curricular, são os seguintes: (i) Promover a atividade física, incutindo o gosto e proporcionando novas experiências, conhecimento e competências para a sua prática; (ii) Aliar o exercício físico com o estilo de vida saudável (ecológico e ativo), realçando a sua importância para a saúde; (iii) Desenvolver capacidades e competências descritas no perfil do aluno, como o respeito, a reflexão crítica, a comunicação, a autoavaliação, a colaboração, a cooperação, a responsabilidade e a autonomia. Tendo sempre assente, que todos estes objetivos, têm como finalidade a transformação dos alunos através do desenvolvimento de capacidades e competências essenciais para a vida.

## **1.2. Envolvimento Contextual**

### **1.2.1. Enquadramento Legislativo**

Em 2018 no dia 6 de julho, foi implementado o Decreto-Lei n.º 55/2018, que estabelece um currículo, para o ensino básico e secundário, reformulando a forma de conceção,

operacionalização e avaliação do processo de ensino-aprendizagem. Segundo Cosme (2018), este decreto destina-se a evidenciar outras formas de ensinar e de aprender, identificando o que é ser aluno e ser professor, em que tanto os alunos ensinam tal como, o professor aprende. Para a mesma autora, o professor afirma-se assim, como um intermediário e catalisador competente para o desenvolvimento das aprendizagens e das competências que os alunos devem adquirir.

Perante isto, tendo em conta que no artigo 38.º está descrito, que: “O presente decreto-lei produz efeitos, a partir do ano letivo “2018/2019 no que respeita aos 1.º, 5.º, 7.º e 10.º anos” (Decreto-Lei N. º55/2018, de 6 de julho). Numa fase precoce do nosso estágio pedagógico, considerando que iríamos lecionar uma turma de 10.ºano, sentimos, imediatamente, a necessidade de consultar e analisar o decreto-lei em questão, e de procurar novas informações, que pudessem apoiar a nossa atividade curricular, ao longo do ano letivo.

Desta forma, percebemos que um dos pressupostos deste recente decreto-lei visa a Autonomia e a Flexibilidade Curricular, que por sua vez, segundo Cosme (2018), estas baseiam-se num conjunto de princípios, tais como: (i) Tornar as aprendizagens significativas para os alunos; (ii) Garantir uma escola inclusiva, considerando as diversidades dos alunos; (iii) Promover um currículo integrador, salientando a interdisciplinaridade; (iv) Orientar para a cidadania e o desenvolvimento; (v) Valorizar o trabalho cooperativo, evidenciado os professores como agentes principais do currículo; (vi) Envolver os encarregados de educação e os alunos. Informando sobre as opções curriculares da escola; (vii) Proceder à avaliação das aprendizagens.

Neste sentido, este decreto visa “ (...) fomentar nos alunos o desenvolvimento de competências de pesquisa, avaliação, reflexão, mobilização crítica e autónoma de informação, com vista à resolução de problemas e ao reforço da sua autoestima e bem -estar” (Decreto-Lei N. º55/2018, de 6 de julho, p. 2929). Pretende-se que os alunos desenvolvam um conjunto de competências, que são consideradas essências, para um perfil de aluno que consiga responder a exigências de mundo cada vez mais dinâmico e complexo.

Surgiram então, princípios que orientam, justificam e dão sentido ao Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, nomeadamente: (i) A Base Humanista; (ii) O Saber; (iii) A Aprendizagem; (iv) A Inclusão; (v) A Coerência e Flexibilidade; (vi) A Adaptabilidade e Ousadia; (vii) A Sustentabilidade; (viii) A Estabilidade.

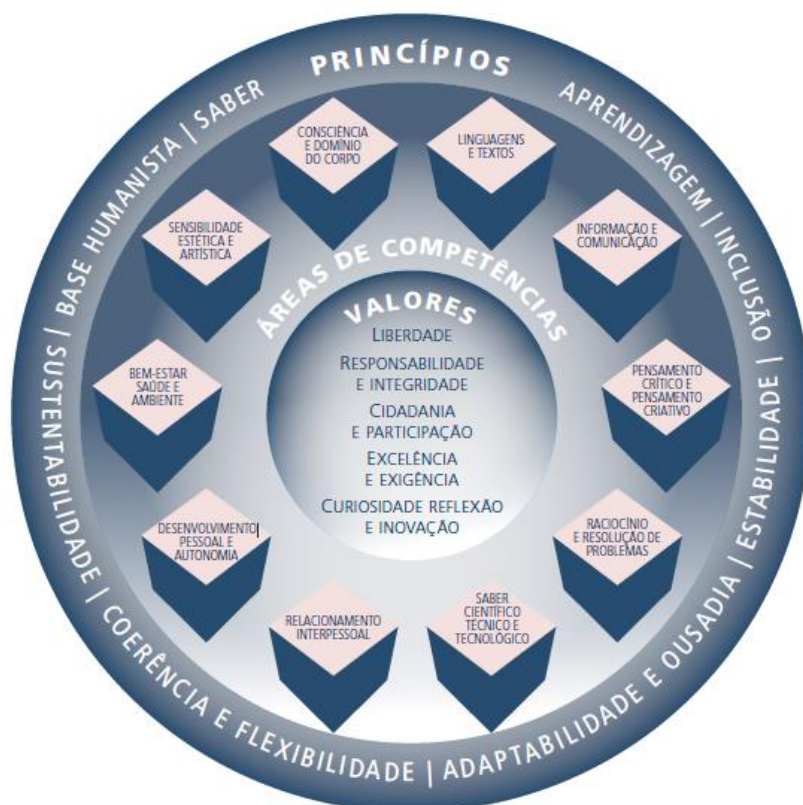


Figura 1- Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (adaptado de Cohen, Fradique, 2018)

Dada a esta diversidade de competências, a necessidade de desenvolvê-las é expressa neste recente decreto-lei, que apresenta um conjunto de linhas orientadoras em diversos documentos curriculares, como as Aprendizagens Essenciais. Através deste documento orientador, pretende-se o desenvolvimento de valores, considerados essenciais, para formar cidadãos mais autónomos, com maior capacidade crítica, de argumentação e dotados de um conjunto de saberes que lhes permitam resolver os seus problemas.

Perante isto, a implementação deste novo decreto promoveu algumas alterações e reformulações de muitas políticas educativas e surgiu a necessidade de criar novas medidas para a promover algumas linhas orientadoras do mesmo. Neste sentido, foi atribuída às escolas, uma maior autonomia, em que as mesmas têm a possibilidade de gerir 25% da carga horária semanal, criar Domínios de Autonomia Curricular (DAC) e até definir novas disciplinas, sem prejudicar as áreas disciplinares previstas na matriz curricular de base (Art.º9, do Decreto-Lei N. º55/2018, de 6 de julho).

Segundo Cohen e Fradique (2018), esta autonomia e a flexibilidade curricular consistem na possibilidade atribuída à escola para gerir o seu currículo, sendo no ensino básico ou no ensino secundário, através da organização de matrizes curriculares-base, ao nível das



áreas disciplinares e disciplinas e da sua carga horaria, possibilidade que é assente no enriquecimento do currículo com os conhecimentos, capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.

Assim sendo, este decreto visa a criação de uma disciplina de âmbito curricular que potencie e forneça aos alunos, de acordo com as características acima mencionadas, conhecimentos, competências e aptidões, nomeadamente no domínio da Cidadania e Desenvolvimento, que se assume como “componente de integração curricular transversal” (Art.º13, do Decreto-Lei N. º55/2018, de 6 de julho), tem por base a educação para a cidadania.

Segundo a Direção Geral da Educação (DGE), a cidadania visa contribuir para a formação de pessoas responsáveis, autónomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo, tendo como referência os valores dos direitos humanos.

Atualmente, na EBSGZ, já está a ser aplicado algumas destas políticas educativas supramencionadas, inclusivo a implementação da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento no horário da nossa turma do 10º ano, às quartas-feiras das 10:40h às 11:25h, lecionada pela respetiva diretora de turma. Para além desta, também existem reuniões quinzenais do conselho de turma, por forma a potenciar as DAC, que podem ser trabalhos cooperativos interdisciplinares ou de articulação curricular entre todas as disciplinas envolvidas, que privilegiam o trabalho prático. Estes têm por base as aprendizagens essenciais e o intuito de desenvolver todas as áreas de competências e capacidades descritas no perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, como por exemplo a capacidade de pesquisa, de relação, de análise e de reflexão crítica.

O próprio decreto-lei reforça que o trabalho interdisciplinar, as diversas ferramentas e instrumentos de avaliação e a promoção dos diferentes domínios (conhecimentos, capacidades físicas, atitudes e cooperação), em todas as aulas, potenciam aprendizagens significativas e o desenvolvimento de capacidades e competências de pesquisa, de relação, de análise, de técnicas de exposição e argumentação, de trabalho cooperativo e autónomo. Desta forma, o desenvolvimento destes projetos, definidos em DAC, permitem realizar a avaliação, de forma holística, das competências dos domínios conceptual, procedimento e atitudes desenvolvidas e demonstradas por cada aluno através de evidências no decurso de todo o seu trabalho.

É neste contexto educativo, que o Decreto-Lei N. º55/2018, de 6 de julho confere flexibilidade e autonomia às escolas, na gestão curricular, desafiando-as, para que, em conjunto com toda a comunidade educativa, consigam: (i) Promover as aprendizagens

essenciais através da dinamização de trabalhos interdisciplinares; (ii) Trabalhar assuntos atuais sobre a cidadania, a democracia e a interculturalidade, através da formação educativa, proporcionada no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento; (iii) Desenvolver competências de pesquisa, avaliação, reflexão, mobilização crítica e autónoma de informação, com vista à resolução de problemas e ao reforço da sua autoestima e bem-estar; (iv) Potenciar diversas formas de organização e gestão do trabalho docente, de preferência em grupo, por forma a permitir a rentabilização e centralização do ensino no aluno; (v) Diminizar trabalhos práticos, que valorizem o aluno enquanto construtor ativo, como projetos e experiências de comunicação através de expressões orais, escritas e visuais, por forma a proporcionar aprendizagens significativas; (vi) Diversificar os procedimentos e instrumentos de avaliação das aprendizagens, que permitam observar todos os domínios e controlar as principais necessidades apresentadas pelos alunos; (vii) Possibilitar os alunos do ensino secundário a opção de um percurso educativo próprio, que respeitando as componentes específicas e científicas do seu curso, podem adotar ou substituir diversas disciplinas.

### **1.2.2. Caracterização da Escola**

Segundo Lópes (1985, citado por Costa, 1996, p.9), a Escola, denominada assim pela cultural ocidental, consiste na “(...) concretização e materialização da educação organizada num espaço próprio, um estabelecimento (...)”.

Neste contexto, para Nóvoa (1992) a organização escolar baseia-se em três estruturas, nomeadamente: (i) Física (edifício escolar, organização dos espaços, dimensão da escola, recursos materiais, número de turmas, etc); (ii) Administrativa (gestão, direção, controlo, inspeção, tomada de decisão, pessoal docente, pessoal auxiliar, participação das comunidades, relação com as autoridades centrais e locais); (iii) Social (relação entre alunos, relação entre professores, relação entre funcionários, responsabilização e participação dos pais, democracia interna, cultura organizacional de escola, clima social).

De acordo com Lopes, et al. (2018), a escola surge como um instrumento, que através do currículo, determina a transformação do aluno com o máximo de eficácia e eficiência num menor tempo e custos possíveis. Não obstante, o mesmo autor, afirma que:

“A educação é um conjunto de transformações e de adaptações que ocorrem para além do que acontece nas nossas vidas fruto dos acasos e das circunstâncias, procurando

complementar estes acasos e circunstâncias, de modo a melhorar (intenção nem sempre conseguida) a evolução do indivíduo” (Lopes, 2015, pp. 26-27).

Perante isto, uma das funções da escola é adaptar-se às características e necessidades de uma comunidade educativa cada vez mais heterogénea. Nós, como catalisadores do processo de ensino-aprendizagem, possuímos o dever de conhecer o meio e atuar consoante as características de cada contexto. Desta forma, acreditamos que a caracterização da Escola apoia a atuação do professor, visto que, permite o conhecimento da sua organização, particularmente, ao nível físico, administrativo e sociocultural.

Portanto, primeiramente, antes de iniciarmos o estágio pedagógico, por forma a obter um conhecimento mais detalhado sobre a organização da Escola onde iríamos atuar, recorremos ao site oficial da EBSGZ, onde acedemos alguns documentos, como o Regulamento Interno e o Projeto Educativo de Escola (PEE) (são dois documentos quadriénios 2014-2018), o Plano de Prevenção e Emergência, o Plano Anual e o Balanço Social. Também no âmbito de um trabalho, realizado numa unidade curricular do 2.º ano do MEEFEBS, realizamos uma entrevista ao presidente executivo da EBSGZ, sendo que, alguma da informação recolhida foi utilizada para a caracterização da escola.

Neste contexto, realizamos um enquadramento, onde expomos uma breve resenha histórica e caracterizamos o meio envolvente, visto que o meio social e cultural onde a escola se insere define a sua atuação educacional e a sua forma de organização. Também referimos os recursos humanos envolvidos e discriminamos os pontos positivos e negativos, as ameaças e as oportunidades, através da análise *SWOT*, que permite diagnosticar os problemas da escola e assim, definir um plano de intervenção articulado com os objetivos e metas delineadas. Posto isto, salientamos a oferta educativa e os resultados escolares. Por fim, explicamos o funcionamento do grupo disciplinar de EF, nomeadamente, ao nível das instalações desportivas e do respetivo sistema de rotação e dos recursos materiais disponíveis.

#### **1.2.2.1. Resenha histórica da EBSGZ**

A 9 de setembro de 1968 surgiu a Escola Preparatória de Gonçalves Zarco, denominada em homenagem ao navegador português João Gonçalves Zarco, um dos descobridores da ilha da Madeira. Inicialmente, esta escola funcionava como anexo da Escola Industrial e Comercial do Funchal e do Liceu Nacional do Funchal, hoje Escola Secundária Francisco Franco e Escola Secundária Jaime Moniz, respetivamente. Apenas em 1989 obteve o seu próprio edifício,

situado na atual localização, nos Barreiros, designado para alunos do 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário.

A EBSGZ situa-se na Freguesia de São Martinho e dado que, a sua população estudantil pertence, maioritariamente, a esta área geográfica, o PEE (2014-2018) realiza uma breve caracterização desta Freguesia, onde refere que pertence ao concelho do Funchal e é localizada a sudoeste do mesmo. A sua população tem aumentado nas últimas décadas, devido ao crescimento urbanístico acentuado. Porém, apesar deste crescimento, a exploração agrícola continua a ser uma das principais fontes de rendimento. No entanto, o principal fator da economia local é o sector hoteleiro.

Segundo o PEE (2014-2018), nesta área geográfica, encontram-se vários prédios, contruídos pela autoria da Região Autónoma da Madeira (RAM), destinados à habitação social, onde reside grande parte dos alunos da EBSGZ, como por exemplo, no Conjunto Habitacional das Romeiras, no Bairro Social da Nazaré e no Bairro Social de Santo Amaro.

Com dados retirados de 2001 a 2015, o PEE (2014-2018) consegue constatar que em termos socioeconómicos, a população escolar encontra-se num nível baixo, com grandes carências. Um indicador deste fator, é que cerca de 60% dos estudantes diurnos, necessitam do apoio da Ação Social Escolar. Outro indicador é o nível de escolaridade dos pais destes alunos, pois, apenas 76,4% têm o ensino básico completo. Esta situação socioeconómica é também confirmada, neste ano letivo 2018/2019, pelo próprio presidente executivo, referindo que o estatuto socioeconómico das famílias é baixo e que detêm grandes dificuldades. Confirma também, que a maior parte dos alunos possui escalão de Ação Social Escolar.

#### **1.2.2.2. Visão, Missão e Valores**

Tendo por base o PEE (2014-2018), a visão da EBSGZ tem como referência o seu principal objetivo estratégico-político, que consiste em construir uma Escola de referência entre a comunidade e de promoção do sucesso dos seus alunos. Neste contexto, não só tem como aspirações e intenções a promoção de um ensino de qualidade, que seja inclusivo e transdisciplinar, no fundo, que desencadeie competências transversais e uteis para a vida social, como a criatividade, a autonomia, a motivação e respeito pelas regras e pelo próximo. Como também aspira e intenciona a melhoria das infraestruturas e da avaliação da escola para ocorrer um aumento qualidade do serviço educativo, tal como aproximar a escola à comunidade, aprofundando a interação com as famílias, com os vários parceiros do meio local e regional.

O lema da EBSGZ, segundo o Regulamento Interno (2014-2018), caracteriza-se “pela promoção do desenvolvimento harmonioso do aluno”. Tendo por base este princípio, o PEE

(2014-2018) refere que, a missão desta Escola, para além de passar por promover a inovação, a formação e o sucesso educativo através da valorização da educação, que visa competências, conhecimentos e valores, necessários enquanto elementos da comunidade, para o sucesso pessoal, profissional e social, também, passa por otimizar as práticas colaborativas, a comunicação e a relação entre os vários órgãos e ciclos da própria escola, igualmente com a comunidade exterior, preservando, assim, a identidade e a cultura da Escola.

Por forma a evidenciar a visão e substantificar a missão, a EBSGZ possui valores que estão assentes e, segundo o PEE (2014-2018), incidem na: (i) Formação de indivíduos conscientes das regras, dos valores, dos seus direitos e deveres, sensibilizados para o respeito, para o trabalho, para a cooperação, para a solidariedade e para os afetos, permitindo a construção equilibrada das personalidades; (ii) Promoção e valorização do gosto pela cultura, do conhecimento, da curiosidade intelectual, assente no desenvolvimento da capacidade de análise e crítica; (iii) Eficiência, equidade, veracidade e nitidez nos diversos serviços e órgãos da Escola como entidade pública.

### **1.2.2.3. Recursos Humanos**

Os Recursos Humanos correspondem à totalidade dos indivíduos que compõem uma organização. Neste caso em particular, da organização Escola, iremos referir especificamente, o pessoal não docente, os docentes e os discentes da EBSGZ. Consultando o mapa de Pessoal da EBSGZ (2016), disponível no site oficial da mesma, constatamos que existem 79 postos de trabalho ocupados pelo pessoal não docente. Estes estão colocados e exercem funções específicas da sua área de atividade, nomeadamente de apoio (psicológico, técnico e administrativo) e operacional (geral, manutenção e cozinha).

Segundo o presidente do conselho executivo, neste ano letivo 2018/2019, exercem funções na EBSGZ cerca de 236 docentes. Ao consultar o site oficial, apercebemo-nos que na Escola existem vários departamentos, tais como o eco escolas, o curricular (Ciências Exatas da Natureza e Tecnologia, Ciências Humanas e Sociais, Expressões e Línguas), o de educação especial e o de formação. Dentro destes departamentos, vários docentes exercem funções de Coordenadores e de Delegados.

A EBSGZ, neste ano letivo 2018/2019, possui cerca de 1400 alunos, segundo o presidente do conselho executivo, e a maioria ocupa o 2.º e 3.º ciclo do ensino regular. A população estudantil desta escola detém uma grande dispersão etária, sendo que, segundo o PEE (2014-2018), em 2013-2014 43% a frequentar estes ciclos apresentam uma ou mais reprovações e retenções.

Como já foi referido anteriormente, a freguesia de residência da maior parte dos alunos é a de São Matinho, a qual dispõe várias habitações sociais precárias. Neste sentido, o perfil do aluno da EBSGZ, descrito pelo PEE (2014-2018), é caracterizado, no geral, pelo aluno que apresenta elevadas carências económicas, pois grande parte usufrui da Ação Social Escolar e os seus encarregados de educação apresentam níveis de instrução básicos. O desvio etário é superior à média da RAM, principalmente no 2.º e 3.º ciclo. A maioria dos alunos apresenta fracas ou nenhuma ambições e expectativas na progressão dos estudos e de uma carreira profissional.

#### **1.2.2.4. Orgânica**

Segundo o Regulamento Interno (2014-2018), os órgãos de direção, de administração e de gestão da escola são o conselho da comunidade educativa, o conselho executivo, o conselho pedagógico e o conselho administrativo. O mandato dos membros destes conselhos tem a duração de quatro anos, se mantiverem em funções na instituição durante este mesmo tempo.

O Conselho da Comunidade Educativa é o órgão de direção responsável pela definição da política educativa de escola e também de participação e representação da comunidade educativa. O Conselho Executivo, é o órgão colegial e de gestão das escolas nas diversas áreas (pedagógica, cultural, administrativa e financeira). O Conselho Pedagógico é o órgão de coordenação e orientação educativa da escola, especificamente nos domínios pedagógico-didático, de orientação e acompanhamento dos discentes e da formação e avaliação do pessoal docente e não docente. E o Conselho Administrativo, é o órgão deliberativo em matéria administrativo-financeira da escola, segundo a legislação em vigor

#### **1.2.2.5. Análise SWOT**

A análise *SWOT* consiste num anagrama dos termos: *Strenghts* (Forças), *Weaknesses* (Fraquezas), *Oportunities* (Oportunidades) e *Treats* (Ameaças). É uma ferramenta utilizada por muitas organizações, no sentido de diagnosticar a situação interna e externa em que se encontram. Para a criação do PEE da EBSGZ, este instrumento foi utilizado com o intuito de definir um trajeto educativo articulado com o meio envolvente, com a comunidade educativa, com os recursos disponíveis, com os projetos e com o lema de uma Escola inclusiva e eficiente.

Os pontos fortes da EBSGZ, discriminados no seu PEE (2014-2018), consistem sobretudo, na qualidade científico-pedagógica nos vários níveis de ensino, no bom clima de escola promovido pelo pessoal docente, que é estável e empenhado, na diversidade de

projetos/atividades de complemento do currículo que abrangem várias áreas do conhecimento, na adequação das respostas educativas prestadas pela educação especial a alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), na oferta de Cursos de Educação e Formação de Adultos e Ensino Profissional, na Equipa Multidisciplinar, para despiste e acompanhamento de situações cognitivas e sociais especiais/problemáticas, na boa articulação entre a escola e o meio, no pessoal não docente, em regra, eficiente, cumpridor e assertivo, no Conselho Executivo com disponibilidade para auscultar e resolver problemas e conflitos inerentes à escola, no empenho dos diretores de turma e diretores de curso, e por fim, nos protocolos eficientes com diferentes instituições.

Enquanto que, os pontos fracos, descritos no PEE (2014-2018) da EBSGZ, advém, principalmente, dos comportamentos de indisciplina e de insegurança na escola, do défice na vigilância e segurança nos pátios da escola e nas suas imediações, da dificuldade na concretização plena das estratégias implementadas para combater a indisciplina, da ausência de planos para cativar bons alunos da área geográfica, da oferta formativa pouco variada no ensino secundário, do desconhecimento por parte dos alunos dos documentos estruturantes da Escola e consequente falta de participação/responsabilização nas decisões, da participação reduzida dos encarregados de educação na atividade da escola, da falta de espaços específicos e equipados para desenvolver trabalho na escola, dos equipamentos educativos cada vez mais escassos, do parco trabalho colaborativo e cooperativo entre docentes, da diminuição da população escolar, da insuficiente monitorização e eficácia dos apoios pedagógicos prestados, da imagem da escola pela comunidade envolvente, da diferença entre os resultados da avaliação interna e externa, da falta de valores cívicos por parte de muitos alunos, do elevado absentismo nos Cursos de Educação e Formação e no Ensino Profissional e por último, da falta de equipamentos audiovisuais/informáticos e da qualidade dos serviços dos bares e cantina.

Neste sentido, apresentamos, também, as oportunidades e as ameaças da EBSGZ, discriminadas no seu PEE (2014-2018):

*Tabela 1 - Oportunidades e Ameaças da EBSGZ.*

| <b>Oportunidades</b>                                                                                                   | <b>Ameaças</b>                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elaboração de protocolos de colaboração com entidades externas, com vista à melhoria da qualidade do serviço prestado. | Fracas expectativas dos encarregados de educação relativamente ao futuro dos seus educandos. |
| Diálogo e articulação com parceiros institucionais (Encarregados de Educação, Junta de Freguesia, Comissão de Proteção | Pouca participação dos encarregados de educação no processo educativo.                       |

---

de Crianças e Jovens, Instituto de Emprego e Formação Profissional).

Concurso a projetos internacionais de índole cultural e/ou científico-pedagógica.

Baixo nível socioeconómico dos alunos.

Grande número de alunos que, ao mudar de ciclo de ensino, opta por outros estabelecimentos de ensino.

Diminuição da população escolar.

---

*Fonte: Projeto Educativo (2014-2018, p.9).*

Após observarmos a análise SWOT da EBSGZ, conseguimos perceber que o número de pontos negativos supera os positivos, tal como o número de ameaças sobrepõe-se às oportunidades. Neste contexto, a partir destes problemas identificados, foi criado um documento, que possuiu as estratégias definidas para combatê-los. Estas estratégias contemplam quatro áreas de intervenção, tais como: (i) O sucesso escolar e qualidade da aprendizagem; (ii) A disciplina e cidadania; (iii) A identidade e cultura da escola; (iv) A organização e gestão de recursos. Cada uma destas áreas contém objetivos, metas e estratégias, sendo que, de acordo com as estratégias especificadas no PEE, deverão ser definidas atividades no plano anual, que potenciem e promovam todos os objetivos e metas delineados neste documento.

#### **1.2.2.6. Oferta Educativa e Resultados Escolares**

A oferta educativa da EBSGZ abrange a componente curricular e extracurricular, e segundo o Regulamento Interno (2014-2018), para que sejam seguidas as estratégias e cumpridos os objetivos e as metas definidas nas áreas de intervenção, ambas ofertas educativas são atualizadas anualmente e divulgadas na página da Escola.

Neste sentido, após uma análise do PEE (2014-2018), observamos que a oferta curricular compreende diversos níveis e modalidades de ensino. Neste contexto, a EBSGZ dispõe parte da sua população estudantil no 2.º, 3.º Ciclo e Secundário, em regime diurno ou noturno, nos Percursos Curriculares Alternativos (PCA), nos Cursos de Educação e Formação (CEF), e nos Cursos Profissionais (CP).

No que diz respeito aos resultados escolares, o PEE (2014-2018), refere que nos PCA a média do nível de transição e conclusão é superior à definida no PEE (65 % dos alunos devem concluir o 2º e o 3º ciclo com sucesso). Nos CEF e CP em regimes diurnos, o sucesso escolar é superior à média em três anos do curso, porém, nos anos terminais, os CEF atingem a meta proposta pelo PEE e o CP não atingem (90% dos alunos dos Cursos Profissionais obtêm dupla certificação, a escolar e a profissional). Todos os níveis do ensino regular, à exceção do 12º



ano, atingiram ou ultrapassaram a taxa de transição definida pelo PEE nos últimos três anos (75% dos alunos devem concluir com sucesso cada ciclo de ensino). Tem-se verificado uma diminuição do insucesso nos 3 ciclos de ensino, especificamente no 3.º ciclo, contudo no secundário não podemos confirmar, porque o insucesso tem crescido no 10.º ano, justificado pela entrada de alunos com fracas ambições na progressão dos estudos, devido ao aumento da escolaridade obrigatória.

Após analisarmos os resultados escolares e tendo em conta o perfil de aluno da EBSGZ, que já foi descrito anteriormente, relembramos que o lema da Escola consiste na “promoção do desenvolvimento harmonioso do aluno”. Neste sentido, a Escola dispõe de uma oferta extracurricular com o principal objetivo de proporcionar atividades que ocupem os tempos livres e que desenvolvam e proporcionem um leque de diversas competências e valores emergentes para a formação integral do aluno, nos diferentes domínios, cognitivo, psicomotor e sócio afetivo.

Consultando o site oficial da EBSGZ, conseguimos aceder a um monopólio de projetos que a Escola está comprometida, porém iremo-nos restringir, apenas, em alguns exemplos que envolvam a nossa área de intervenção na comunidade educativa, como a atividade física, o desporto, a saúde, o bem-estar e o estilo de vida saudável. Neste sentido, a título de exemplo, temos o projeto +SAÚDEGZarco, que visa contribuir para a promoção de estilos de vida saudáveis e literacia em saúde da comunidade escolar, promovendo ações e atividades de cariz teórico-prático. As áreas de intervenção são diversas, podem incluir a alimentação saudável, os cuidados de higiene, a prática do exercício físico, a prevenção de doenças, a vacinação, a saúde mental escolar, o uso das tecnologias, a sexualidade e afetos, os comportamentos aditivos e dependências e o Suporte Básico de Vida e Primeiros Socorros.

Paralelamente, o projeto Rede de Bufetes Escolares Saudáveis (RBES) possui um site oficial (<https://rbesdre.wixsite.com/rbes>), onde podemos consultar mais informações, mas no fundo, este projeto pretende apresentar um conjunto de opções alimentares saudáveis, oferecer um conjunto de atividades práticas que promovam a atividade física e sensibilizar para hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis.

Existe também o Desporto Escolar, que dispõe de um horário semanal, onde no mínimo, dois dias por semana existem treinos da modalidade de atletismo, badminton, ginástica, dança, futsal, basquetebol, ténis de mesa e voleibol. Similarmente existe o Clube Escola Gonçalves Zarco (CEGZ), que neste ano letivo 2018/2019, abarca a modalidade de ténis, andebol e voleibol e possui uma página (<https://cegzarco16.wixsite.com/cegzarco>), onde conseguimos

aceder aos horários de treino, folha de inscrição, história das modalidades, entre outras informações.

#### **1.2.2.7. Grupo Disciplinar de Educação Física**

A disciplina de EF está inserida do Departamento Curricular Expressões, juntamente com as disciplinas de Artes e de Educação Musical. O grupo disciplinar de EF está dividido em duas categorias, nomeadamente o 260, que inclui o 2.º ciclo (5.º e 6.º ano) e o 620, que abarca o 3.º ciclo e ensino secundário (7.º, 8.º, 9.º, 10.º, 11.º e 12.º ano). Cada categoria dispõe de um delegado de grupo diferente, sendo que, o grupo disciplinar de EF 260 é composto por 5 docentes, incluindo o Delegado de grupo. E o grupo disciplinar de EF 620 é constituído por 18 docentes, incluindo também o Delegado de grupo.

As reuniões de grupo também são em separado, neste sentido, algumas decisões, regras e regulamentos diferem, sendo que, ao longo deste trabalho iremo-nos referir, maioritariamente, ao grupo 620, visto que, é onde o núcleo de estágio da EBSGZ se insere.

Neste contexto, o nosso grupo disciplinar de EF definiu que, para realizar as aulas de EF ou estar presente em qualquer instalação desportiva da Escola, é necessário possuir equipamento adequado. O não cumprimento desta regra, pela 2.º vez, remete a sinalização de não presença do aluno, a qual devemos reportar ao diretor de turma, porque não pode ser justificada. Também foi acordado, em grupo, a possibilidade de deixar os alunos saírem 10 minutos mais cedo, caso necessitem para tomar banho e chegar a tempo à instalação onde ocorrerá a próxima aula. Paralelamente, o mapa de atividades (modalidades) a lecionar ao longo do ano letivo 2018/2019, os testes de avaliação de aptidão física, a aplicar no fim de cada período, e os critérios de avaliação específicos (domínios e subdomínios) foram também decisões tomadas em grupo e que serão explanadas mais à frente. Os torneios, as atividades e outras informações, como por exemplo, sobre as instalações desportivas, também são discutidos e acordados em grupo.

##### **1.2.2.7.1. Instalações Desportivas**

As instalações desportivas, segundo o Regulamento Interno (2014-2018), servem para a prática das aulas de EF, do desporto escolar, de outras atividades desportivas ou de práticas definidas pela Escola (verificando disponibilidades e autorizações prévias). O mesmo regulamento corrobora que os alunos só podem ter acesso às instalações com a presença de um docente e se estiverem devidamente equipados.

A EBSGZ dispõe dois campos exteriores, um de grande dimensão (que pode ser dividido em 4 campos de 40mx20m) e outro de pequena dimensão. Também possui um pavilhão gimnodesportivo (que pode ser dividido em 3 campos reduzidos), onde também se situa uma sala de ténis de mesa e uma pequena sala de aula. A sala de EF encontra-se ao lado do campo exterior, e é mais adequada para aulas teóricas, visto que possui um quadro, secretárias e cadeiras.

Para além destes espaços formais, também contamos com o pátio, a estufa, a horta e outros espaços exteriores ditos informais. Porque apesar de não estarem destinados para a prática de atividade física, durante a nossa atuação, através de diversas atividades, como por exemplo, o *Geocaching*, usufruímos e rentabilizamos todos estes espaços existentes em torno da Escola.

#### **1.2.2.7.2. Sistema de Rotação das Instalações Desportivas**

A definição do sistema de rotação das instalações desportivas é da responsabilidade do diretor de instalações. O sistema de rotação deveria respeitar as matérias de ensino a abordar em cada ano escolar, porém, tenta que todos os professores lecionem, pelo menos, uma vez, em cada espaço desportivo, supramencionado.

Portanto, visto que existem espaços mais específicos para cada modalidade, por exemplo, o espaço 4N é mais indicado para abordar ginástica, pois o material desta modalidade é vasto e de grandes dimensões, e encontra-se mais perto deste espaço, o que facilita o transporte e a montagem do mesmo. Perante isto, o espaço não é definido consoante o planeamento do professor e as necessidades da turma. Neste contexto, surge a necessidade de analisar bem e com antecedência o mapa de distribuições de espaços desportivos que está afixado na sala do grupo de EF.

#### **1.2.2.7.3. Recursos Materiais**

Nas arrecadações existem diferentes materiais de várias matérias de ensino, no entanto, fizemos o levantamento apenas, do material das matérias programadas para o 10.º ano, segundo o mapa das atividades, definido pelo grupo de EF (quadriénio 2018/2022), nomeadamente de ginástica de solo e de aparelhos, de desportos de raquete e de desportos coletivos.

### 1.3. Enquadramento do EFERAM-CIT

Numa fase preparatória para o estágio pedagógico, possuímos algumas intervenções teórico-práticas, no âmbito do projeto de investigação do Departamento de Educação Física e Desporto da UMa, designado por EFERAM-CIT.

Através da promoção de estudos e análises, um dos principais objetivos deste projeto de investigação, passa por potenciar a EF, como meio de atuação sobre a transformação do aluno, que contribua para o desenvolvimento das suas capacidades e potencialidades, no fundo, que proporcione ferramentas, ao nível da educação para a melhoria da saúde (através da sensibilização para a prática de atividade física e desportiva), da promoção da autonomia, da criatividade e da sociabilidade, para os alunos conseguirem atuar, da melhor forma, enquanto futuros cidadãos de um mundo em constante mudança (Universidade da Madeira, Departamento de Educação Física e Desporto, 2018).

Perante isto, através da aplicação de diversos instrumentos de recolha de dados, cientificamente validados, como testes, questionários e entrevistas, o projeto EFERAM-CIT (Universidade da Madeira, Departamento de Educação Física e Desporto, 2018) ambiciona, de forma viável e concreta, o seguinte: (i) Identificar, nas crianças e jovens adolescentes, fatores motivacionais relacionados com a prática de atividade física em geral, e com a EF em específico; (ii) Perceber e traduzir a relação direta entre o nível de atividade física e/ou desportiva, os fatores de risco para determinadas doenças provenientes do sedentarismo e a saúde e bem-estar; (iii) Experimentar e desenvolver instrumentos tecnológicos que permitam recolher um conjunto de informações e dados pertinentes, sobre as crianças e jovens adolescentes, que possibilitem os professores de EF, de forma eficiente e eficaz, monitorizar e proporcionar *feedbacks* que ajudem, não só os alunos a serem mais ativos, como também a melhorar a individualização do processo de ensino-aprendizagem; (iv) Analisar os resultados e avaliar os frutos da aplicação dos diversos métodos e modelos de ensino, centrados no aluno, em que o ponto fulcral é a aprendizagem efetiva e a motivação para a disciplina da EF e para a atividade física em geral; (v) Perceber até que ponto as tecnologias têm efeito sobre o despertar do interesse e da motivação, por parte das crianças e jovens adolescentes, no que toca à prática de atividade física e/ou desportiva e à adoção de um estilo de vida saudável.

Lopes (2015) afirma que: "Para atuarmos de forma coerente e rentável é necessário utilizar uma metodologia adequada, há assim que, por exemplo, perceber os fenómenos, saber como atuar sobre eles, definir os meios disponíveis, montar estratégias de atuação, desenvolver as estratégias consideradas mais adaptadas e controlar a sua evolução e aplicação" (p. 101).

Neste contexto, ao longo da nossa atividade curricular, esta investigação possibilitou, não só, a realização de uma caracterização pormenorizada da nossa turma do 10.º ano, como também, sustentou a avaliação (inicial, formativa e sumativa) dos alunos nos diversos domínios (cognitivo, socio-afetivo e psicomotor), e ainda, suportou a implementação de diferentes metodologias, consideradas enriquecedoras para o processo de ensino-aprendizagem, como iremos frisar, no próximo ponto, sobre as turmas atribuídas, e posteriormente, no capítulo da prática letiva.

Portanto, apesar da preparação necessária, como por exemplo, a formação teórico-prática que tivemos, numa fase inicial, antes da implementação dos diversos instrumentos de avaliação, e do tempo despendido, ao longo do estágio pedagógico, para a aplicação e para a análise e tratamento de determinados dados, consideramos, que este projeto foi uma mais valia para a nossa formação enquanto futuros docentes, visto que, recorrendo à utilização de diversas ferramentas, analisamos e trabalhamos com um conjunto de variáveis e contextos de conceção, de aplicação e de avaliação. Perante isto, a própria turma e os respetivos alunos beneficiaram também com a avaliação e adaptação constante de um processo de ensino-aprendizagem, cada vez mais rigoroso face às necessidades individuais, e consequentemente, através da experimentação e vivência de novas metodologias.

## **1.4. Turmas Atribuídas**

### **1.4.1. Caracterização da Turma do 10.º Ano**

#### **1.4.1.1. Enquadramento e Objetivos**

No processo de ensino-aprendizagem, de forma a incrementar as transformações que efetivamente podem ser conseguidas em cada indivíduo a partir da EF, é crucial dominar uma metodologia que nos possibilite intervir de modo tão rentável quanto viável. Uma metodologia baseada em três pilares fundamentais: o diagnóstico, a prescrição e o controlo (Vicente, Fernando & Lopes, 2015). Neste contexto, a caracterização da turma representa uma parte fundamental do diagnóstico, isto é, deteta um conjunto de características, fragilidades, capacidades e potencialidades não só da turma em geral, como também de cada aluno em específico.

Segundo o PNEF, dá a possibilidade de o professor selecionar e aplicar “processos distintos para que todos os alunos realizem as competências prioritárias das matérias em cada

ano, e prossiga em níveis mais aperfeiçoados, consoante as suas possibilidades pessoais” (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001, p. 27).

A caracterização baseou-se na recolha de informação de diversos parâmetros permitindo obter uma visão holística dos nossos alunos, recorrendo a uma grande variedade de instrumentos, metodologias e trabalho cooperativo entre os estagiários. Através da promoção de estudos e análises, um dos principais objetivos, passa por potenciar a EF, como meio de atuação sobre a transformação do aluno, que contribua para o desenvolvimento das suas capacidades e potencialidades, no fundo, que proporcione ferramentas para atuarem como futuros cidadãos de um mundo em constante mudança. Estas ferramentas consistem na educação para a melhoria da saúde (através da sensibilização para a prática de atividade física e desportiva), na promoção da autonomia, da criatividade e da sociabilidade.

São nestes pilares, que o EFERAM-CIT assenta, logo, através deste projeto foi possível a aplicação de questionários, testes sociométricos, entrevista e bateria de testes motores, com o intuito de recolher informações pertinentes sobre os alunos e extrair dados transversais às outras disciplinas, particularmente dados demográficos, sobre o agregado familiar, o estatuto socioeconómico, a perceção da escola e como aluno, a função cognitiva, a auto perceção de saúde, estado de vida, as competências sociais e pessoais, a dinâmica de grupo e os hábitos de atividade física e sedentarismo. Como também obtivemos dados específicos da EF, nomeadamente a opinião, auto perceção e importância da EF, a motivação, a perceção sobre o professor, as vivências desportivas e a aptidão física.

Como já referimos, acreditamos que esta informação, auxiliará na conceção e/ou na escolha de atividades e estratégias didático-pedagógicas adequadas às necessidades da turma e à individualidade de cada aluno, permitindo a inclusão e a diferenciação do processo de ensino, de acordo com as possibilidades e fragilidades de cada um. Segundo o PNEF, isto significa, respeitar o princípio metodológico em que a atividade formativa proporcionada aos alunos deve ser tão coletiva (de conjunto, interativa) quanto possível e tão individualizada (diferenciada por grupos de nível) quanto o necessário (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). Tendo sempre assente, que o critério principal de seleção e operacionalização dos objetivos e das atividades formativas é o aperfeiçoamento efetivo dos alunos.

Perante isto, os objetivos gerais da caracterização da turma consistiam em: (i) Obter dados sobre a turma no geral e de cada aluno em particular; (ii) Recolher informação que auxilie a atuação pedagógica do professor, ao longo do ano letivo; (iii) Apresentar e discutir os resultados e possíveis estratégias de intervenção em conselho de turma.

#### 1.4.1.2. Metodologia

Por forma atingirmos todos os nossos objetivos, na metodologia, como instrumentos de recolha de dados, utilizámos questionários, testes e entrevistas. Numa fase inicial, aplicámos um questionário online sobre a perceção escolar dos alunos, a perceção sobre a disciplina de EF e sobre os estilos de vida. Este instrumento permitiu recolher diversos dados demográficos, económicos e sociais, dos agregados familiares, dos hábitos de vida e de atividade física e da auto perceção sobre a condição física e saúde. Paralelamente, também recorremos à consulta da plataforma *Place*, para analisarmos outras informações gerais dos alunos.

Utilizámos, simultaneamente, um breve questionário sobre o histórico médico do aluno e familiares próximos, com o intuito de averiguar possíveis entraves ou cuidados a ter durante a prescrição do exercício e na própria realização das aulas práticas. Por exemplo, os casos de asma e/ou diabetes. Neste caso, em concreto, possuímos alguns alunos com asma, logo tivemos em atenção o esforço imposto na realização do teste para avaliar a aptidão aeróbia.

Realizámos, também, um teste da função cognitiva, o *Cognitive Telephone Screening Instrument* (GOGTEL) de Kliegel et al. (2007), composto por 6 sub testes que avaliam diferentes domínios, nomeadamente a memória prospetiva, a memória verbal a curto-prazo, a memória de trabalho, o raciocínio indutivo, a fluência verbal e a memória verbal a longo prazo.

Similarmente, efetuámos os testes de aptidão física e as medidas antropométricas da bateria de testes do *Fitnessgram* (2010) e *Eurofit* (1990), que avaliam as componentes de força estática, força explosiva dos membros inferiores, força do tronco, velocidade e agilidade. Como também o índice de massa corporal e percentagem de massa gorda, flexibilidade de ombros, aptidão aeróbia e força dos membros superiores.

O questionário sobre as competências pessoais e sociais adaptado de Gaspar e Matos (2015) foi essencial para identificar e adequar a nossa ação sobre as fragilidades da turma e de cada aluno. A perceção do professor de EF e o questionário sociométrico avaliada através de questionário, permitiram perceber a dinâmica de grupo da turma.

Todo o tratamento destes dados recolhidos foi realizado através da utilização do programa de *Microsoft Office Excel 365 ProPlus*.

Paralelamente obtivemos algumas informações do dossier de turma, particularmente dos alunos com NEE e sobre o rendimento escolar de alguns alunos nos outros níveis de ensino.

### **1.4.1.3. Apresentação e Discussão dos Resultados**

#### **Dados Sociodemográficos**

A turma de 10.º ano, do ano letivo 2018/2019 da EBSGZ era constituída, por 16 alunos, dos quais 5 alunos eram do sexo feminino e 11 alunos do sexo masculino. A média de idades, da turma em geral, era aproximadamente 15 anos, variando entre os 14 e os 18 anos. A naturalidade da turma dividia-se em três, nomeadamente 10 alunos eram naturais de Portugal, 5 alunos eram naturais da Venezuela e apenas 1 aluno era natural de Malta. Contudo, a nacionalidade da turma dividia-se em apenas duas, pois, apenas 1 aluno era de nacionalidade Venezuelana e os restantes alunos eram de nacionalidade Portuguesa.

Relativamente a estes dados, tivemos em consideração algumas necessidades, como por exemplo, na comunicação, utilizar linguagem simples e direta, como também recorrer à demonstração para explicar certos exercícios, de maneira a certificar, que os alunos percebiam a informação transmitida. Para além disso, como tínhamos alunos provenientes da Venezuela que já estavam integrados em Portugal algum tempo, ou seja, já falavam fluentemente as duas línguas (português e castelhano), estes alunos foram fundamentais na integração dos colegas que chegaram nos últimos meses.

#### **Dados Socioeconómicos e Agregado Familiar**

A situação de trabalho dos encarregados de educação, o escalão de apoio social escolar e o agregado familiar podem ser uns bons indicadores da situação socioeconómica de cada família. Relativamente aos dados da situação de trabalho dos encarregados de educação, de modo geral, 12 mães e 11 pais estavam empregados, somente 9 dos pais e das mães estavam desempregados ou inválidos. Conseguimos identificar uma aluna que tinha ambos os pais desempregados.

Percebemos também, que mais de metade da turma (63%) usufruía do apoio social escolar, dos quais 25% tinham escalão 1, 19% tinham escalão 2 e 19% tinham escalão 3. Neste contexto, apenas 37% da turma não usufruía deste apoio. Apenas 3 alunos possuíam um agregado familiar numeroso, respetivamente 5, 6 e 7 elementos.

Com estes dados, foi possível concluir que esta turma, no geral, enquadra-se no nível socioeconómico médio-baixo. Os alunos identificados, talvez se encontravam no baixo, o que poderia significar carência ao nível de materiais, vestuário, alimentação, entre outros. Neste sentido, tivemos sempre em atenção às faltas de material, à alimentação e outros fatores de desatenção.



### **Dados sobre as Competências Sociais e Pessoais**

As competências sociais e pessoais foram avaliadas numa escala de 0 a 5 valores e contemplam cinco dimensões, nomeadamente a resolução de problemas, a definição de objetivos, as competências básicas, a regulação emocional e as relações interpessoais.

Através da análise dos resultados sobre os domínios de resolução de problemas e de definição de objetivos, podemos observar que alguns alunos tiveram scores baixos em ambas as competências. Sendo que, no geral, o domínio da definição de objetivos foi onde a turma registou os valores mais baixos. Os resultados relativos às dimensões de regulação emocional e de relações interpessoais, indicam que um aluno se destacou pela negativa na regulação emocional. Relativamente às relações interpessoais alguns alunos também revelaram baixos valores, por outro lado, no que se refere às competências básicas ninguém se destacou pela negativa.

No geral, a turma rondou entre os 2 e 4 valores em todas as competências sociais, sendo que, apenas um aluno se destacou pela positiva, visto que atingiu o score mais alto em todos os domínios. Porém, salientamos que foi na definição dos objetivos e nas relações interpessoais que a maior parte obteve os scores mais baixos.

Estas competências básicas, que estão enquadradas dentro das cinco dimensões das competências sociais e pessoais (nomeadamente a resolução de problemas, a definição de objetivos, as competências básicas, a regulação emocional e as relações interpessoais), “têm um papel fundamental no desenvolvimento das crianças e adolescentes, assim como no seu comportamento face aos fatores de risco” (Gaspar & Matos., 2015, p. 195). Alunos que apresentam índices baixos em relação as competências sociais e pessoais, apresentam uma maior dificuldade de aprendizagem, para além de, estarem mais sujeitos a comportamentos antissociais, como o abuso de substâncias, violência e criminalidade (Akelaitis & Malinauskas, 2016).

Perante isto, ao longo da prática letiva, tivemos como foco o desenvolvimento das competências sociais em que os alunos revelaram maiores fragilidades, nomeadamente relacionadas com a definição de objetivos, como por exemplo, o conhecimento do eu, a adaptação aos diferentes contextos, a responsabilidade, a concentração, a autoavaliação e o controlo das emoções. E com as relações interpessoais, como a capacidade de expressão, a assertividade, a comunicação, a compreensão do outro, o respeito, a aceitação do diferente e a reflexão crítica.

### Dados sobre a Dinâmica de Grupo

De modo geral, identificamos dois alunos como, possíveis, casos negligenciados porque não foram nomeados para nenhuma questão de preferência. Por outro lado, dois alunos são claramente os mais nomeados nas perguntas de exclusão, ou seja, apresentaram indícios de rejeição. Porém, ninguém se destacou por ser muito votado nas questões de preferência, demonstrando que a turma não continha um líder em específico, mas estava dividida por grupos, neste caso, duplas que se nomearam mutuamente.

Na intervenção letiva tivemos em atenção a estes dois casos de negligência e os dois casos de rejeição, tentando atenuar estas diferenças na seleção de grupos e nos exercícios que solicitavam cooperação.

### Dados Sobre os Hábitos de Atividade física e sedentarismo

Segundo Baptista et al. (2011) para a prevenção de alguns fatores de risco cardiovasculares, como o excesso de peso e a obesidade, as crianças e adolescentes dos 6 aos 17 anos, devem acumular diariamente 60 minutos de atividade física, com intensidade de moderada a vigorosa. Como podemos verificar, através da análise dos seguintes gráficos, esta turma estava muito abaixo da meta recomendada:

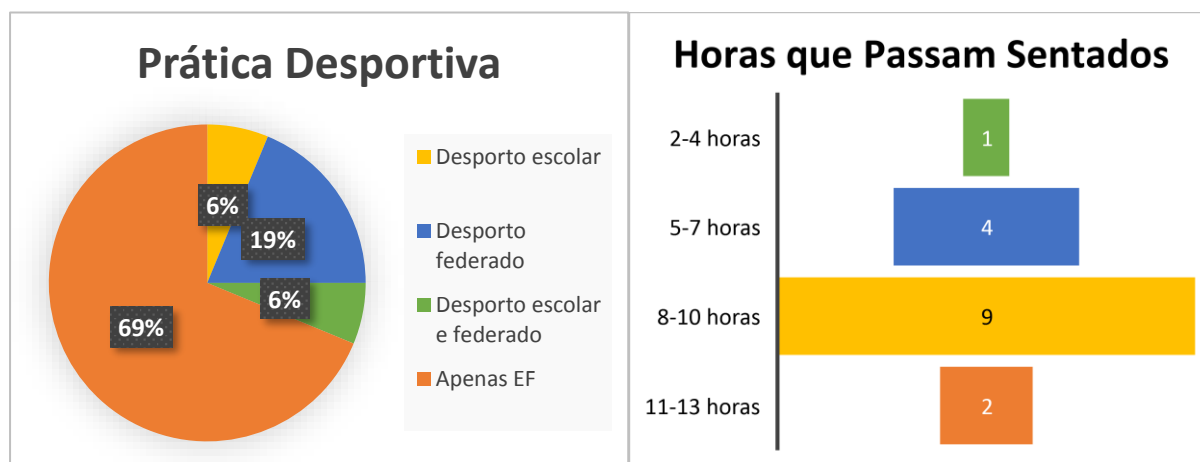


Gráfico 1- Prática Desportiva dos alunos.

Gráfico 2- Média de horas que os alunos passam sentados todos os dias.

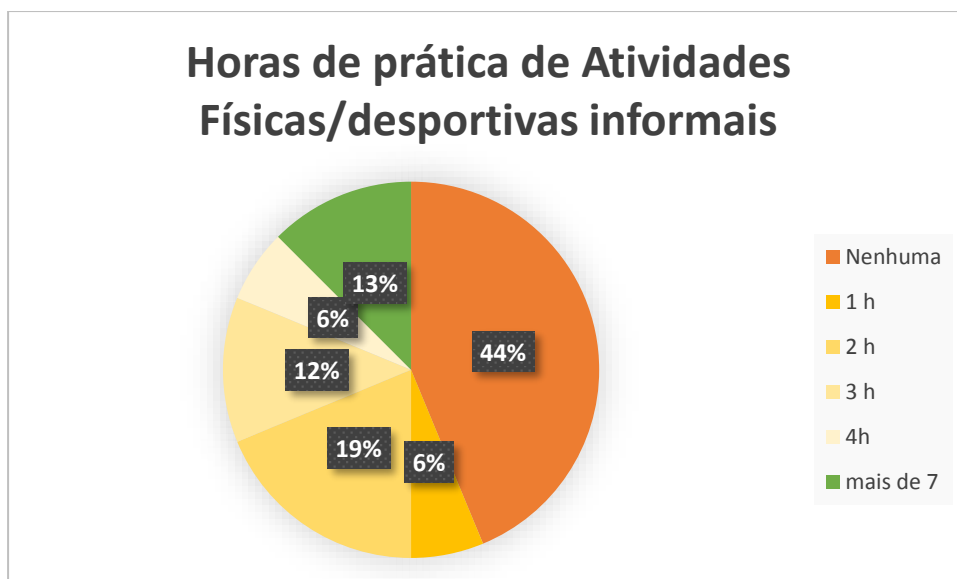


Gráfico 1 – Média de horas que os alunos praticam atividades físicas/desportivas informais por semana.

Apenas 31% praticava atividade física formal, isto é, orientada pelo um profissional, e nesta percentagem a maior parte só praticava esse desporto 2 a 3 vezes por semana, o que dava uma média de 3 a 5 horas. A grande fatia (69%) praticava apenas EF como única atividade física organizada, isto é, numa semana regular (sem férias nem feriados) corresponde a 3 horas semanais. Atividades físicas/desportivas sem ser em clubes, ginásios ou EF, como correr, andar de bicicleta, etc., 44% admite que não usufruía nenhum tempo para as mesmas. Olhando para as horas que passam sentados por dia, confirmamos os mesmos resultados, isto é, que a turma na sua generalidade sedentária. Segundo os resultados, apenas 13% atinge a meta de atividade física recomendada.

Neste sentido, todas as atividades (extra)curriculares tiveram como objetivo fomentar o gosto pela atividade física e incentivar à sua prática fora do contexto escolar. Inclusivo, a uma aluna, ao longo do 2.º período, ou seja, após termos abordado Ténis de Campo, iniciou a prática federada nesta modalidade.

#### **Dados sobre as Vivências desportivas na EF**

As vivências desportivas na EF são dados importantes, principalmente neste ciclo de ensino, pois segundos as AEEF, no 10.º ano importa verificar, consolidar e completar os diversos conteúdos desenvolvidos no Ensino Básico, no sentido de recuperar, aperfeiçoar e estabilizar as aprendizagens prévias (despacho normativo n.º 5908/2017, de 5 de julho).



Gráfico 2 - Vivências desportivas na educação física.

Através da observação do gráfico, conseguimos identificar que toda a turma já experienciou, no contexto da disciplina de EF, Jogos Desportivos Coletivos (JDC), nomeadamente o futebol, o andebol, o basquetebol e o voleibol. Também reconhecemos que parte da maioria já experienciou os desportos individuais, tais como a ginástica (de solo e aparelhos), a natação e o atletismo, e/ou os Desportos de Raquete (DR), particularmente o badminton, o ténis de campo e o ténis de mesa.

Porém, grande parte nunca experienciou outras matérias de ensino como o corfebol, o hóquei em campo, o râguebi, o basebol, a ginástica acrobática, a patinagem, as atividades rítmicas expressivas, os jogos tradicionais, a orientação, a luta, a canoagem, a vela, o golfe, tiro ao arco e o montanhismo.

Perante estes resultados, na prática letiva potenciamos o desenvolvimento de determinadas matérias, nomeadamente os JDC, a Ginástica, a Dança, os DR e os Desportos de Combate (DC). Também possibilitamos a experiência de áreas alternativas, em particular, o corfebol, a orientação, os jogos tradicionais e a canoagem. Desta forma, tal como preconiza o PNEF, promovemos a recuperação de conhecimentos em que os alunos sintam mais dificuldades, por forma a estabilizar as aprendizagens prévias e apoiar as aprendizagens futuras (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).

### Dados sobre a Aptidão Física

Através dos dados recolhidos com o questionário sobre o histórico médico do aluno e familiares próximos, conseguimos identificar 4 alunos asmáticos. Por isso, durante as aulas,

solicitamos a presença da bomba de asma consigo e tivemos em especial atenção a sua reação aos exercícios de alta intensidade ou quando a aula era realizada no exterior.

Relativamente ao estado nutricional, nenhum aluno apresentava excesso de peso, apenas uma aluna apontava obesidade e a maior parte da turma (15 alunos) estava com o peso recomendado. Para esta aluna tivemos em consideração dosear, adaptar ou até mesmo eliminar exercícios de alto impacto e/ou de alta intensidade, como saltos e *burpees*, por exemplo.

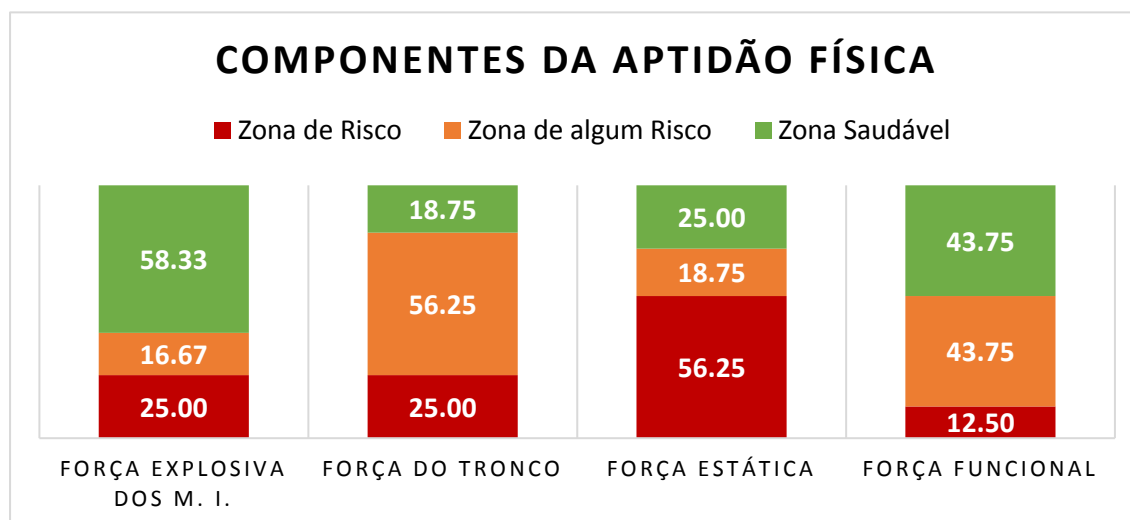


Gráfico 3 – Resultados dos testes da aptidão física na componente da força.

Em relação aos resultados da aptidão física, conseguimos detetar que ao nível da componente da força, nomeadamente da força explosiva dos membros inferiores, da força do tronco, da força estática e da força funcional os alunos demonstraram fragilidades.

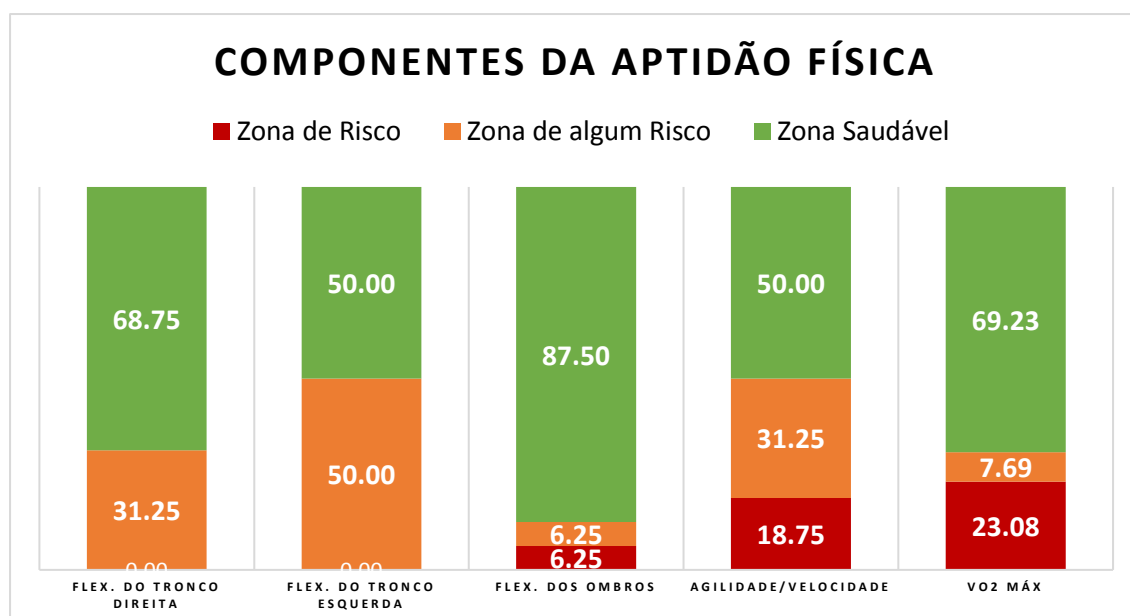


Gráfico 4 - Resultados dos testes de aptidão física nas componentes de flexibilidade, agilidade/velocidade e aptidão aeróbia.

Ao nível das componentes da flexibilidade do tronco, no geral, encontravam-se na zona saudável. No teste de agilidade e velocidade apenas 50% revelou estar na zona saudável, ou seja, a outra metade estava na zona de algum risco ou de risco.

Perante estes resultados podemos aferir que, no geral, a força do tronco, a força estática, a força funcional e a agilidade/velocidade foram as componentes da aptidão física com piores resultados. Neste sentido, apesar de trabalharmos sempre, em todas as aulas de EF, a maior parte das capacidades condicionais e coordenativas (como a força, a resistência, a velocidade, a flexibilidade, a orientação, o equilíbrio, o ritmo, a reação, a agilidade e a memória motora) tentamos potenciar e promover em específico, a força estática, a força funcional e a agilidade/velocidade através de exercícios como o *tabata* ou circuitos de agilidade e coordenação, por exemplo.

#### **1.4.1.4. Considerações Gerais**

Perante a apresentação e discussão dos resultados tivemos em consideração algumas necessidades, como a situação socioeconómica dos alunos. Dado que, existe uma relação entre os fatores internos à escola e a origem social e cultural dos alunos. De todos os fatores de diferenciação, a origem social é aquela que mais fortemente se faz sentir sobre os estudantes. Neste contexto, cabe à escola e aos professores atenuar esta diferença em vez de acentuar, isto é, através da educação transmitir valores culturais a todos sem discriminação, porém não necessariamente, de igual forma.

A formação académica é de crucial importância no desenvolvimento do indivíduo, por isso, a nível pessoal e social é essencial dar ferramentas para que todos os alunos consigam aprender e progredir na sua formação. A Escola pode ser considerada um meio privilegiado para promover o desenvolvimento do aluno, visto que é um ambiente benéfico e acolhedor, principalmente, para indivíduos que são provenientes de meios socioeconómicos mais desfavorecidos, como é o caso social dos alunos da EBSGZ. Logo o desenvolvimento das competências pessoais e sociais é emergente, visto que segundo Torres (2010), contribuem para um melhor rendimento escolar e para a aquisição de novas aprendizagens.

Nesta dimensão, Afonso (2011) salienta que os professores e os alunos têm a consciência e reconhecem que as aulas de EF potenciam a interação (convivência e conhecimento do outro) e o desenvolvimento de capacidades, tais como, a tolerância, a sensibilidade e a compreensão.

Inclusivo, no âmbito do estágio pedagógico experimentámos e aplicámos diversas metodologias e métodos de ensino que serviram de ferramentas para trabalhar estas

competências ao longo do ano letivo. Planeámos também, um conjunto de atividades de integração no meio escolar e de ação de extensão curricular, que visavam, similarmente, o desenvolvimento das competências supramencionadas.

Não obstante, a caracterização da turma permitiu absorver determinados aspetos, considerados fundamentais para a adequação da nossa atuação durante a prática pedagógica, nomeadamente: (i) Ter em atenção ao aluno que tinha o pai e a mãe desempregados e não usufruía de apoio social. Ao aluno que tinha um agregado familiar numeroso e usufruía do escalão 1. E ao aluno que era um caso monoparental, possuía escalão 1 e o pai encontrava-se desempregado. (ii) Mais de metade da turma (56%) não tinha uma boa perceção da escola, isto é, não se sentiam motivados. A motivação é essencial para o empenhamento e consequentemente bons resultados escolares. Neste sentido, tivemos de apurar o porquê de a escola ser indiferente e tentar intervir nesse sentido. (iii) No geral, a turma rondou entre os 3 e 4 valores em todas as competências sociais, porém na definição de objetivos, foi onde apresentaram os valores mais baixos. Tendo em conta, que os alunos da EBSGZ têm poucas ambições na progressão dos estudos, esta competência pode estar relacionada, visto que os alunos não têm o hábito, nem a responsabilidade de definir uma meta para atingir. Por outro lado, em relação às competências básicas ninguém se destacou pela negativa. (iv) Com os resultados da dinâmica de grupo, tivemos em atenção aos dois casos de negligência e os dois casos de rejeição.

Através da realização dos inquéritos sobre o desporto e atividade física e da aplicação dos testes de aptidão física, para a prática letiva, podemos retirar algumas ilações, tais como: (i) No geral a turma era sedentária e por forma a prevenir alguns fatores de risco cardiovasculares, como o excesso de peso e a obesidade foi necessário promover e potenciar a prática de desporto e/ou atividade física (formal ou informal). (ii) Apesar da maioria gostar da disciplina de EF e apreciar que o seu desempenho é bom, existia uma minoria que contrapõem, assim, tornou-se necessário criar um clima motivacional elevado através da definição de objetivos atingíveis, utilização de *feedbacks* positivos e valorização do esforço. (iii) Alguns alunos eram asmáticos, logo tinham de estar com a bomba ao pé de si e tivemos em atenção aos exercícios de alta intensidade e controlar alguns dos “gatilhos” das crises, como a meteorologia e jardins, principalmente nas aulas no exterior. (v) Dado que uma aluna se encontrava no patamar de obesidade, tivemos em consideração dosear, adaptar ou até mesmo eliminar exercícios de alto impacto e/ou de alta intensidade. (vi) De forma geral, a força do tronco, a força estática, a força funcional e a agilidade/velocidade foram as componentes da aptidão física com piores resultados. Neste sentido, aplicamos exercícios como o *tabata* ou

circuitos de agilidade e coordenação por forma a trabalhar, potenciar e promover estas componentes.

É de salientar, que a caracterização da turma foi apresentada e discutida em conjunto no conselho de turma. Porém, mais à frente, no terceiro capítulo sobre as Ações de Integração no Meio, explicamos, de forma geral, esta atividade.

#### **1.4.2. Caracterização da Turma do 6.º Ano**

No dia 3 de outubro de 2018, quarta-feira, das 8:00h às 9:30h assistimos à aula do 6.ºano, lecionada pelo professor titular da turma. Através da observação e do diálogo com o orientador titular da turma, conseguimos obter alguns dados demográficos e socioeconómicos dos alunos, tal como perceber alguns aspetos fundamentais a ter em consideração no processo pedagógico.

A turma do 6.º ano era constituída por 24 alunos, dos quais 13 eram do sexo masculino e 11 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos. De forma geral, o estatuto socioeconómico da turma era médio-alto, sendo que, a maioria não usufruía de apoio social escolar.

Durante o processo pedagógico, tivemos de considerar alguns aspetos, em particular: (i) A heterogeneidade no nível de proficiência da turma; (ii) Pouca ou nenhuma dinâmica de grupo e noção de trabalho cooperativo; (iii) Divisão de géneros, relação inexistente entre ambos; (iv) Comportamentos desviantes e indisciplina por parte de alguns alunos.

Assim sendo, durante a prática letiva adotámos e aplicámos determinadas medidas que visavam combater ou desenvolver algumas destas fragilidades ou potencialidades identificadas. Como por exemplo, utilizar o “jogo da corrente” para promover o toque entre os diferentes géneros, a cooperação para apanhar os outros elementos e a dinâmica de grupo no geral. Porém, no próximo capítulo, especificamos outras estratégias didático-pedagógicas utilizadas durante a nossa prática letiva.



## 2. Prática Letiva

A prática educativa tradicional, apresenta, segundo Vilarinho (2001), quatro princípios: (i) O professor é o centro do processo de ensino-aprendizagem, isto é, ele detém o conhecimento absoluto e transmite esse conhecimento aos alunos, sem ser questionado; (ii) O aluno é o sujeito passivo modelado, ou seja, adquire o conhecimento através do professor e apenas reproduz; (iii) O conhecimento é absoluto, estático, imutável e longitudinal; (iv) A escola é o único lugar de acesso ao conhecimento, é organizada de forma hierárquica, e tem como objetivo moldar as gerações futuras no contexto social onde se inserem.

Porém, para Morin (2003), o ensino não se deve restringir à transmissão e assimilação dos conhecimentos, pois é resignar à capacidade de memorização. Assim sendo, o mesmo autor, refere que a missão do “ensino é transmitir não o mero saber, mas uma cultura que permita compreender nossa condição e nos ajude a viver, e que favoreça, ao mesmo tempo, um modo de pensar aberto e livre” (Morin, 2003, p.11). Portanto, à escola da nossa atualidade exige-se numa nova realidade pedagógica, que conduza ao progresso e evolução da autonomia dos alunos, ao exercício de uma participação responsável no quotidiano da vida da escola e no dia-a-dia em sociedade (Vale Cruz, 2006).

A aprendizagem deve ser um processo centrado no aluno, em que “o ponto fulcral deixa de ser a acumulação de conhecimento, mas sim privilegiar a capacidade de resolução de problemas, num processo de procura dos instrumentos, conceitos, que permitam atingir os objetivos pretendidos” (Lopes, Vicente, Prudente, & Fernando, 2011, p. 142).

Nesta visão, Vilarinho (2001) apresenta quatro novos princípios para o processo de ensino-aprendizagem: (i) O aluno é o centro do processo de ensino-aprendizagem. Previligia a individualização do ensino, por forma a respeitar o desenvolvimento bio-psico-social de cada aluno; (ii) O conhecimento não pode ser transmitido, pois resulta da reflexão por parte do aluno sobre o objeto de estudo; (iii) O professor é o mero orientador que estimula e cria condições para que o aluno consiga aprender. Necessita de estar atualizado e melhorar constantemente a sua prática; (iv) A escola é o principal local onde ocorre a aprendizagem, por isso deve acompanhar e possuir de todas as condições espaciais, materiais e humanas.

A prática letiva, insere-se, no nosso estágio pedagógico como uma das principais atividades de desenvolvimento pessoal e sobretudo profissional, pois é constante durante todo o processo, e é a principal responsável pelo incremento de competências e capacidades, enquanto futuros professores de EF. Segundo Nunes (2001), é consensual que o professor é

considerado “como um profissional que adquire e desenvolve conhecimentos a partir da prática e no confronto com as condições da profissão” (p.32).

Neste sentido, a prática letiva, contribuiu certamente para o cumprimento de todos os objetivos definidos para a prática de ensino supervisionada na escola, mencionados no Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da UMa, nomeadamente: (i) Desenvolver capacidades de trabalho cooperativo, de análise, de reflexão, de adaptação a diferentes contextos, de tomada de decisão, de espírito crítico, de criatividade, de investigação e de organização; (ii) Conhecer a instituição escolar na íntegra. (iii) Aprofundar, adequar, aplicar e operacionalizar os conhecimentos e competências adquiridos previamente de forma integrada e interdisciplinar nos diferentes domínios científicos e pedagógico-didáticos. Tendo por base os princípios supramencionados, este capítulo abarca a gestão do processo ensino-aprendizagem (numa turma do secundário e numa turma do 2ºciclo) e o processo de assistência às aulas.

Durante o estágio pedagógico, enquanto professores estagiários, temos a responsabilidade e o dever de lecionar e conduzir todo o processo de ensino-aprendizagem da turma do 10.º ano, que por sua vez, é supervisionado pelo orientador científico e pelo orientador cooperante. Relativamente à leção da turma do 6.º ano, esta é partilhada, entre todos os estagiários e supervisionada pelo orientador científico e por um orientador da escola titular dessa turma. Neste contexto, tendo em conta que a nossa prática pedagógica estará focalizada, maioritariamente, na turma do secundário, o ênfase dado à gestão do processo de ensino-aprendizagem desta turma, será mais específico e aprofundado.

Em relação ao ponto de assistência às aulas, este consiste em 21 observações (no 2.ºciclo/3.ºciclo/secundário), por ano, a professores ou colegas de estágio diferentes com expressão num relatório crítico. Através da observação de professores mais experientes, de professores com o mesmo grau de formação e dos alunos em situação de aprendizagem, pretendemos, segundo Alves (2004), avaliar e retirar informações com o intuito de refletir e desenvolver distintas estratégias de ensino.

## **2.1. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem**

Neste ponto, da gestão do processo de ensino-aprendizagem, pretendemos expor, de forma sustentada, toda a atividade curricular com a turma do 10.º ano, a qual exercemos a maior parte da nossa prática letiva, durante o estágio pedagógico. Porém, também iremos referir a leção à turma do 6.º ano, de forma geral, e comparar algumas metodologias e estratégias

de ensino utilizadas com esta turma, visto que, os objetivos de aprendizagem, a maturidade e o nível de ensino difere, e muito, da turma do 10.º ano.

Para Freitas et al. (2016, p.438) “o conceito de processo ensino-aprendizagem tem se ampliado, evoluindo da ênfase do educador como transmissor do conhecimento, para o destaque do papel do educando.” Ou seja, como já foi referido, o professor deixa de ser o centro do processo, em que o aluno é a mera “esponja” que absorve o conhecimento debitado, e passa a ser um catalisador do processo da construção crítica e reflexiva do pensamento do aluno sobre os fenómenos da sociedade atual (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitoria, 2008).

Segundo Lopes, Prudente e Fernando (2010), através do desporto, podemos proporcionar uma formação que transforme o Homem para que este contribua e se insira na sociedade. Para isso, de acordo com os mesmos autores, devemos munir os alunos com: “Sentido crítico e que entenda o que o rodeia; Capacidade de intervenção e adaptação a contextos diversificados; Elevado grau de autonomia; Espírito de iniciativa; Capacidade para tomar decisões em situações difíceis e instáveis” (Lopes, Prudente, & Fernando, 2010, p. 5).

Lück (2019) acrescenta que, dado a diversidade dos objetivos do processo de ensino-aprendizagem, este abrange uma panóplia de elementos centrados na realização, no desenvolvimento, na superação e na efetividade com o intuito de preconizar a formação e a aprendizagem dos alunos de forma holística e integrada, fomentando cidadãos ativos numa sociedade em constante transformação.

Desta forma, a gestão do processo de ensino-aprendizagem, segundo Lück (2012), consiste na organização e articulação de diversos recursos (humanos, materiais, espaciais e temporais) com vista a obtenção de resultados, através da aplicação de metodologias e estratégias de ensino que revelam ser eficientes e eficazes no processo de formação e aprendizagem dos alunos.

Freitas et al. (2016) corrobora, referindo que, na prática pedagógica, é emergente a estruturação do processo educacional por parte do professor, de forma a promover a reflexão e otimizar as mudanças no seu pensamento e na sua atuação. Assim sendo, para estes autores, esta estruturação reflete também, o planeamento dos conteúdos, a eleição de diferentes exercícios, a gestão de diversos recursos e a aplicação de metodologias e estratégias de ensino.

Segundo Lück (2019), de modo a garantir uma continuidade e qualidade do trabalho desenvolvido, certificando que todos os alunos tenham a mesma oportunidade de sucesso e visando o desenvolvimento das nossas competências profissionais enquanto docentes, devemos coordenar, supervisionar, monitorizar e avaliar constantemente o processo de ensino-

aprendizagem. Bento (2003) acrescenta que a planificação e a avaliação do ensino são processos fundamentais para a reflexão sobre o conhecimento e a prática, que por sua vez, incrementam a competência didática e metodológica.

### **2.1.1. Planeamento Anual**

O planeamento anual surge com um documento orientador da prática letiva. De forma muito geral, deve conter os objetivos que pretendemos atingir com a turma e as respetivas estratégias utilizadas. Assim sendo, representa um instrumento pedagógico, pelo qual nos guiamos durante a prática letiva, sempre com o intuito de atingirmos os objetivos definidos para a nossa turma.

Segundo Giugni (1986, p.167), “a organização racional de uma actividade educativa, como do resto de qualquer actividade, requer necessariamente uma planificação”. Bento (2003) acrescenta que “a planificação é o elo de ligação entre as pretensões, imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas, e a sua realização prática” (p.15).

Assim sendo, Giugni (1986) frisa que “no caso da Educação física – as actividades motoras (jogos, exercícios, jogos desportivos e desporto) adquirem valor educativo, quando são «planeadas» e, supostas, ordenadas e ligadas estreitamente ao desenvolvimento da personalidade de cada aluno” (p.167).

O plano anual é assim, uma planificação global que enquadra e concretiza os programas de ensino adaptados ao meio, ao contexto e aos recursos evolutivos (Bento, 2003). Segundo o mesmo autor, a planificação contempla: (i) a seleção e concretização dos objetivos primordiais à formação e educação da personalidade dos alunos; (ii) a apresentação das estruturas coordenadoras de objetivos e matéria; (iii) A prescrição das linhas estratégicas para a organização do processo pedagógico.

Neste sentido, Bento (2003) refere que o planeamento anual consiste na reflexão e organização antecipada do processo de ensino-aprendizagem, pois engloba, de modo geral, as tomadas de decisão de carácter didático-metodológicas. Jacinto, Comédias, Mira e Carvalho (2001) afirmam que o plano anual de turma auxilia a organização, a concretização e a avaliação do processo de ensino-aprendizagem.

De forma sistemática, o modelo de planificação, proposto por Tyler (1949) citado por Stipanov (2005), é estruturado pelas seguintes etapas: (i) Definir metas concretas; (ii) Tendo em conta os objetivos, definir os conteúdos e as estratégias didático-pedagógicas a utilizar; (iii) Planificar e organizar os conteúdos, com uma sequência lógica para ocorrer a aprendizagem;

(iv) Definir os instrumentos de avaliação para verificar se as aprendizagens estão a ser bem sucedidas e as metas atingidas.

Assim sendo, o plano anual de turma, de acordo com Jacinto, Comédias, Mira e Carvalho (2001) deve ter em conta alguns aspetos, tais como a priorização e o desenvolvimento das fragilidades apresentadas pelos alunos na avaliação inicial e formativa. O respeito pelos objetivos gerais da EF e pelas metas a atingir, definidas pelo PNEF. A Verificação dos recursos temporais, espaciais e materiais disponíveis no meio envolvente. E por fim, a reverência das decisões do professor e do grupo disciplinar de EF, que devem estar em conformidade com os resultados da avaliação inicial.

Belo (2011) corrobora, pois refere que o professor deve respeitar os princípios didático-pedagógicos, metodológicos e éticos, e neste contexto, precisa planear conforme as normas legislativas e programáticas ao nível nacional e tendo em consideração outros documentos, como por exemplo, o PEE, o Regulamento Interno e as decisões do delegado e do grupo de EF. O mesmo autor acrescenta que os objetivos, os conteúdos, os recursos materiais, espaciais e humanos, as metodologias e as estratégias de ensino devem estar no centro do processo de ensino-aprendizagem, com o intuito de orientar e alcançar o desenvolvimento harmonioso dos distintos domínios da personalidade dos alunos.

Dado à relevância do planeamento anual e aos seus princípios de elaboração, apresentados pelos diferentes autores, enquanto professores estagiários, tivemos de considerar e respeitar determinadas etapas na conceção do planeamento anual. Numa fase preparatória do estágio pedagógico, após termos conhecimento da escola onde íamos intervir, e de forma a construir uma planificação contextualizada e ajustada às necessidades do nosso público-alvo, consultámos e analisámos na íntegra, os documentos caracterizadores da instituição em questão, nomeadamente o PEE e o Regulamento Interno da EBSGZ, como também os documentos orientadores do Ministério da Educação, particularmente o PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001) e as AEEF proveniente do decreto-lei N.º55 de 6 de julho de 2018.

Posteriormente, em colaboração com o núcleo de estágio, após termos conhecimento dos anos escolaridade, em iríamos atuar, discutimos os principais aspetos a equacionar na organização do processo de ensino-aprendizagem. Neste contexto, primeiramente verificámos a calendarização escolar do ano letivo 2018/2019 ao nível nacional e em particular da EBSGZ, como também o horário das turmas. De seguida, com o intuito de obter informações pertinentes da turma a lecionar, e de cada aluno, foram agendadas reuniões do conselho de turma. Tendo sempre assente, que o propósito fundamental consiste na compreensão do contexto da

organização escola e do funcionamento da turma, de maneira a suportar as tomadas de decisão, de forma consciente e adequada aos objetivos do grupo alvo.

Neste sentido, verificámos junto do nosso orientador cooperante e em reunião com o grupo de EF e o respetivo delegado, um conjunto de informações essenciais, tais como: (i) Os recursos materiais e espaciais disponíveis durante cada período letivo, e humanos em termos do pessoal docente e não docente; (ii) As matérias de ensino a lecionar em cada ano escolaridade ao longo do ano letivo, definidas pelo grupo disciplinar de EF da EBSGZ; (iii) Os critérios específicos de avaliação para o ensino secundário definidos pelo grupo disciplinar da EBSGZ; (iv) As atividades curriculares e extracurriculares que estavam planeadas para o presente ano letivo.

Paralelamente, consultámos e analisámos, de forma minuciosa, as diretrizes do PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001) e das AEEF específicas para o 10º ano. Ambos os documentos apresentam, de forma detalhada, os objetivos da disciplina de EF, a sua composição curricular, algumas opções metodológicas, e os aspetos importantes a considerar na elaboração do plano de turma e na avaliação (inicial, contínua e final) dos alunos.

Após este processo de consulta e análise documental, tivemos uma preparação teórico-prática no âmbito de um Projeto da UMa, designado como EFERAM-CIT, que possibilitou a realização da caracterização da turma do 10.º ano e a implementação de diferentes metodologias.

Assim sendo, nas duas primeiras aulas conseguimos implementar, de forma fiável, vários instrumentos de avaliação provenientes do Projeto EFERAM-CIT. A sua execução permitiu recolher vários dados referentes à turma, no seu global, e de cada aluno, de forma individual, possibilitando não só, uma caracterização da turma sustentada e completa, como também, uma avaliação inicial referente à aptidão física e à experiência desportiva nos anos anteriores. Esta informação foi determinante na conceção do planeamento anual, pois não só permitiu identificar e analisar as fragilidades dos alunos, como também consentiu uma planificação inicial adequada e ajustada às necessidades da turma. A recolha desta informação de forma detalhada, permitiu a conceção, debate e reflexão sobre a implementação de diversas estratégias e ferramentas didático-pedagógicas.

Analogamente, durante o ano letivo, a avaliação diagnóstica foi realizada no início de cada período. Esta permitiu avaliar os alunos nos distintos domínios em diferentes etapas temporais, possibilitando assim, reconhecer e verificar, de forma pensada e precisa as fragilidades e potencialidades da turma e dos alunos ao longo do ano. Paralelamente, por forma

a controlar o processo de ensino-aprendizagem e planejar consoante o nível de cada aluno foram realizadas sucessivas avaliações formativas ao longo do ano letivo.

Tendo em conta os resultados das avaliações, balizamos os alunos por níveis de aprendizagem, de acordo com o PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001), com o intuito de adaptar e diferenciar as situações de aprendizagem. Desta forma, tentamos adequar o processo de ensino-aprendizagem, consoante o nível de proficiência de cada aluno, tendo assente, que o fundamental é o desenvolvimento integral dos alunos nos diferentes domínios.

Neste sentido, o planeamento anual, como qualquer planeamento, foi alvo de constantes alterações, ou seja, não foi um processo estático, nem imutável ao longo do ano letivo. Segundo Bento (2003), os objetivos programáticos definidos anualmente são alvo de sucessivas formulações avaliáveis e específicas para docentes e discentes. As fragilidades, a serem desenvolvidas, que foram identificadas nas avaliações iniciais e contínuas, devem constar no plano anual (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). Para além disso, fatores incontrolláveis, como por exemplo, condições climatéricas adversas, problemas pessoais e/ou de saúde, instalações indisponíveis devido a outras atividades, entre outros, forçam a adaptação e a reformulação constante do planeamento anual, tendo sempre em consideração as necessidades, fragilidades e potencialidades dos alunos.

Bento (2003) afirma que o planeamento anual consiste num “(...) plano sem pormenores da atuação a longo do ano (...)” (p. 59). Isto é, um instrumento macro organizacional em que o professor se rege, neste contexto, concordamos que o planeamento anual da nossa turma de 10.º ano (apêndice 1) abarcasse, de forma geral, os seguintes pontos: (i) O número de sessões (45 minutos) que dispomos em cada período; (ii) A periodização das matérias de ensino ao longo dos períodos letivos (1.º, 2.º e 3.º Período); (iii) O número de aulas que ambicionamos consumir com cada matéria de ensino; (iv) Os níveis de ensino, em que a turma se enquadra, e os respetivos conteúdos a lecionar; (v) As principais competências e capacidades a desenvolver; (vi) A avaliação (os instrumentos de avaliação inicial, formativa e sumativa) e a autoavaliação.

Em relação ao planeamento anual da turma do 6.º ano, o grupo de professores estagiários envolvidos não lecionam o total de aulas existentes no ano letivo, neste sentido, o planeamento anual e a avaliação é da total responsabilidade do professor orientador titular da turma. Não obstante, durante as reuniões semanais, a turma do 2.º ano do MEEFEBS da UMa entrou em contacto com o professor titular da turma do 6.º ano, que forneceu alguns dados sobre a caracterização da turma e sobre o planeamento anual (apêndice 2). De seguida,

agendamos duas aulas para assistirmos e posteriormente 4 aulas para cada estagiário lecionar (2 aulas de 90 minutos e 2 aulas de 45 minutos). Para além das reuniões semanais, também criámos um grupo, nas redes sociais, com todos os elementos da turma do 2.º ano do MEEFEBS, de modo a facilitar o processo de comunicação. Neste grupo, também colocávamos os planos de aulas e respetivas reflexões com o intuito da atividade curricular ser contínua.

O planeamento anual, de forma global, estratifica e fornece uma visão sobre o que iremos abordar em EF, a longo prazo. Durante a prática letiva, guiou a nossa atuação, como professores estagiários, no sentido de “relembrar” o nosso propósito com a turma. Não obstante, para Bento (2003), o planeamento anual requer “(...) trabalhos preparatórios de análise e de balanço, assim como reflexões a longo prazo” (p. 59).

Como podemos constatar, este documento orientador é importante, mas não deve ser cumprido de forma rígida, visto que por vezes, altera-se por motivos, que não podemos controlar, devemos adaptar e alterar constantemente, tendo sempre em consideração as pretensões dos alunos, “Na elaboração do plano de Educação Física da turma e nas tarefas que lhe são associadas, o critério principal de selecção e operacionalização dos objectivos e das actividades formativas é o aperfeiçoamento efectivo dos alunos” (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001, p. 27).

Terminado o estágio pedagógico, refletimos que apesar das incertezas e das constantes reformulações, o planeamento anual adotado para a turma do 10.º ano (apêndice 1), revelou ser eficaz no que toca à orientação do processo de ensino-aprendizagem, e eficiente no desenvolvimento das necessidades da turma. Concluído este processo, e perante as suas características e a nossa atuação face aos dilemas encontrados, acreditamos que desenvolvemos, enquanto futuros professores de EF, capacidades e competências ao nível da organização, da análise, do planeamento, da reflexão, da adaptação, da tomada de decisão e da resolução de problemas.

#### **2.1.1.1. Seleção e Estruturação das Matérias de Ensino de 10.º ano**

Um documento com a preponderância do planeamento anual não deve depender, apenas da avaliação inicial, mas também de outros fatores condicionantes, como por exemplo, as constantes avaliações formativas, sucedidas ao longo dos períodos letivos. Desta forma, e dado à pouca informação sobre a turma, numa fase inicial, a definição e concretização do planeamento anual prolongou-se ao longo do ano letivo.



Neste contexto, a seleção e estruturação das matérias de ensino, a definição dos objetivos e das metodologias e estratégias de ensino a utilizar com a turma do 10.º ano, foram sustentadas, tendo em conta, os seguintes aspetos: (i) As necessidades dos alunos, diagnosticadas, primeiramente através dos testes e dos questionários realizados no início do ano letivo, e posteriormente, consoante os resultados das avaliações (diagnósticas e formativas); (ii) As diretrizes do Ministério da Educação, transcritas no PNEF e nas AEEF; (iii) O mapa das atividades do 3º Ciclo, Secundário e Percursos Alternativos, definido pelo grupo de EF da EBSGZ; (iv) O mapa de distribuição de espaços desportivos, em que o sistema de rotação é definido pelo diretor de instalações; (v) As metodologias didático-pedagógicas que pretendíamos implementar.

Segundo o PNEF:

(...) os níveis de exigência do currículo real dos alunos e a duração e periodização das actividades (matérias) serão definidas pelo professor no plano de turma, a partir da avaliação inicial e tendo por referência os objectivos gerais da Educação Física no ensino secundário (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001, pp. 16-17).

Numa fase inicial, através dos questionários realizados no início do ano, conseguimos identificar que a grande maioria já experienciou, no contexto da EF, os JDC (Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol), a Natação, o Atletismo e o Ténis De Mesa. Sensivelmente metade da turma revelou não ter vivências na Ginástica (solo, aparelhos e acrobática) no Badminton e no Ténis de Campo, e a maior parte dos alunos aponta que nunca experienciou matérias de ensino, como o Corfebol, o Hóquei em campo, o Râguebi, o Beisebol, as Corridas em patins, as Danças (modernas, sociais e tradicionais), os Jogos Tradicionais, a Orientação, os Jogos de Luta, a Canoagem e outros desportos de adaptação ao meio.

Perante as AEEF, descritas no despacho normativo n.º 5908/2017, de 5 de julho:

“O 10.º ano tem, predominantemente, um carácter de revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem áreas alternativas, ou ainda recuperem conhecimentos em que tenham sentido mais dificuldades. Constitui-se este ano de escolaridade como um período de estabilização das aprendizagens que permitam escolhas sustentadas nos anos subsequentes (p. 1).”

Segundo os testes de aptidão física realizados também no início do ano letivo e analisados no capítulo da caracterização da turma, a grande maioria encontra-se abaixo do nível saudável, particularmente, na resistência cardiovascular (aptidão aeróbia), na força (do tronco, estática e funcional), na velocidade, na agilidade, na capacidade de reação, na coordenação e na flexibilidade.

Um dos objetivos gerais definidos para o 10º ano, de acordo com as AEEF é:

“Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica (despacho normativo n.º 5908/2017, de 5 de julho, p.3).”

No que toca a seleção das matérias de ensino, para o PNEF, as matérias que integraram a composição do currículo, no ensino secundário, são 2 de JDC, 1 Ginástica ou Atletismo, 1 Dança e 2 Outras (DC, DR, Natação, Patinagem, Atividades Exploração Natureza, etc.).

Segundo as AEEF, no 10.º ano de escolaridade, o aluno deve adquirir certas capacidades e competências (como o respeito, a comunicação, o sentido crítico, a análise, a avaliação, a cooperação, a autonomia, a responsabilidade, a iniciativa e a colaboração) em 2 matérias da subárea JDC (Futebol, Andebol, Voleibol e Basquetebol), numa matéria da subárea Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), numa outra matéria da subárea Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), e por fim, noutras duas matérias das subáreas Atletismo, Patinagem, Raquetas e outras (Badminton, Ténis, Ténis de Mesa, Atividades De Luta, Natação, e Jogos Tradicionais).

Considerando o mapa das atividades do 3.º Ciclo, Secundário e Percursos Alternativos, definido pelo grupo de EF (quadriénio 2018/2022), o professor após a avaliação diagnóstica deve optar por duas ou uma das seguintes matérias Futebol ou Corfebol e Basquetebol ou Andebol. As restantes matérias de ensino definidas pelo grupo, a lecionar neste ano de escolaridade, são a Ginástica (solo, saltos e/ou acrobática), DR (Badminton e Ténis de Campo) e Voleibol.

Neste contexto, a escola cumpre com algumas das linhas orientadoras apresentadas no PNEF, porém apresenta 3 matérias dos JDC como nucleares e não considera as ARE. No entanto, é importante referir, que segundo o PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira,

2001), as orientações curriculares das matérias especificadas, “umas são de referência obrigatória para as escolas, MATÉRIAS NUCLEARES, e outras são ALTERNATIVAS a adotar localmente, de acordo com as características próprias ou condições especiais existentes em cada escola” (p.19).

Segundo o Grupo de EF, o professor deve optar pelas atividades a desenvolver em função do espaço atribuído pelo diretor de instalações, sendo “A organização pedagogicamente das actividades em Educação Física frequentemente limitada pelas reduzidas possibilidades de prática de matérias diferentes, que a maior parte dos espaços de aula oferece” (Jacinto Carvalho, Comédias & Mira, 2001, p.23).

O planeamento anual deve ter em consideração as necessidades dos alunos e as diretrizes dos Programas Nacionais. Porém, a maior parte das escolas estabelece um sistema de “rotação” de instalações, que seja igual para todas as turmas. Sabendo que determinados espaços (p.e. piscina, pavilhão, campo exteriores, etc.) são essenciais para abordar determinadas matérias de ensino, a periodização das atividades deixa de ter em conta o nível e/ou características dos alunos e passa a respeitar o sistema de instalações.

Sabemos que este sistema visa a igualdade de oportunidades, porém não respeita a equidade. De forma geral, cada turma tem as suas características e de forma específica cada aluno tem as suas necessidades, oferecer igualdade não é dar igualdade de oportunidades, pois as necessidades para conseguir atingir um nível são sempre diferentes (não são mais nem menos, são apenas diferentes).

Por forma a estabelecer um sistema, porque este é necessário, para que haja regras e ordem na sociedade, devemos ter em consideração as necessidades dos indivíduos (alunos). Por exemplo, o sistema de rotação de instalações poderia ser discutido em grupo, conforme as necessidades apresentadas pelas turmas numa avaliação inicial. Mas como é necessário haver um consenso e um trabalho cooperativo, poderia não resultar. Sendo assim, outra hipótese seria não definir apenas duas instalações por período, mas sim haver uma rotação pelas diversas instalações no mesmo período letivo. O que permitia abordar de forma sistemática diversas matérias de ensino. Porém implicaria uma elevada organização por parte da escola e uma planificação extremamente cuidada por parte dos professores.

O espaço não é definido consoante o planeamento do professor e as necessidades da turma, neste sentido, o professor deve planear da melhor forma, consoante o espaço que lhe é atribuído em cada período letivo. Assim, surge a necessidade de analisar bem e com antecedência o mapa de distribuições de espaços desportivos.

Paralelamente, pretendemos implementar algumas metodologias didático pedagógicas, como o Modelo de Educação Desportiva (MED) e o Modelo de Competências (MC). Dado que o principal objetivo da intervenção é analisar e perceber o impacto destas metodologias sob as competências sociais e as capacidades físicas e cognitivas dos alunos, foram necessárias, no mínimo, 14 sessões de 1 hora e 30 minutos (28 sessões de 45 minutos) de Ginástica (solo e aparelhos - minitrampolim) e de JDC (Futebol e Basquetebol). No contexto destas metodologias (MED e MC) devemos prolongar o tempo de prática desportiva (entre 18 a 24 sessões), para que, segundo a literatura, haja uma aprendizagem efetiva ao nível das capacidades e do conhecimento desportivo (Soares & Antunes, 2016).

Confrontando todos os pontos que influenciam a seleção das matérias de ensino (Grupo disciplinar de EF, PNEF e AEEF), as necessidades dos alunos devem ser privilegiadas. Como já foi referido anteriormente, o processo de ensino-aprendizagem, deve estar centrado no aluno e ir ao encontro das suas expectativas, sendo uma ferramenta para o seu desenvolvimento integral. Porém, não podemos descurar as orientações do Ministério da Educação e do Grupo de EF, pois o professor não pode decidir todo o processo, tendo apenas em conta o seu juízo de valor, deve ter sempre, assente, algumas diretrizes gerais.

Tendo por base os princípios supramencionados, decidimos abordar Ginástica de Solo e Aparelhos (minitrampolim), DR (Ténis de Campo e Badminton), JDC (Futebol, Basquetebol e Voleibol), ARE (dança e danças tradicionais), DC e outras atividades pontuais (*Kinball*, *Corfebol*, Jogos Tradicionais, Orientação e Canoagem).

Por forma a contribuir para a formação integral dos alunos e facilitar a sua compreensão sobre o todo, estruturamos as matérias de ensino respeitando o grupo taxonómico de Almada, Fernando, Lopes, Vicente e Vitoria (2008) em que grupos de matérias com princípios similares foram definidas ao longo do ano letivo com o intuito de potencializar o transfere entre matérias e a aprendizagem.

Os Desportos Coletivos privilegiam a dinâmica de grupo, ou seja, as funções a desempenhar no grupo e a divisão e coordenação do trabalho pelos elementos do respetivo grupo (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitoria, 2008). Os DC favorecem o conhecimento do “eu” em diferentes situações e integrado num grupo, isto é, depende também do adversário (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitoria, 2008). Pelo contrário, os Desportos Individuais distinguem o conhecimento dos “limites do eu”, segundo determinadas variáveis, e é independente do adversário (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitoria, 2008). Relativamente aos Desportos de Grandes Espaços, estes beneficiam as capacidades de

adaptação, de percepção da sua integração e de relação do Homem com o meio, em espaços abertos de grandes dimensões (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitoria, 2008). Os Desportos de Adaptação ao Meio elevam a relação do desportista com um meio diferente do qual está habituado/integrado a treinar/competir. Segundo Almada, Fernando, Lopes, Vicente e Vitoria (2008) é “a capacidade de compreender a dinâmica do meio, de ser capaz de interpretar os indicadores que permitem saber o que está a passar-se e a montagem e operacionalização de estratégias adequadas para responder aos problemas enfrentados” (p. 261). Por fim, os Desportos de Confrontação Direta destacam os meios de diálogo com o opositor, entre um objeto interposto e numa oposição direta (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitoria, 2008).

Embora cada grupo taxonómico contemple determinadas matérias de ensino, quando são abordadas, podem ser solicitados comportamentos associados a outros grupos taxonómicos. Por exemplo, apesar do futebol ser predominantemente desporto coletivo, se jogarmos num campo de terra batida, num dia chuvoso, iremos solicitar comportamentos dos desportos de adaptação ao meio, nomeadamente a leitura do contexto.

Durante a abordagem dos JDC, recorreremos diversas vezes a situações de jogo 1x1. Através destas, para além de promovermos comportamentos de desportos coletivos, como a tomada de decisão e a leitura do adversário, também solicitamos comportamento de desportos de individuais, como a montagem de estratégias, consoante a leitura do contexto e o conhecimento do eu. Ou seja, os alunos eram induzidos a tomar uma decisão conforme a estratégia que utilizavam, nomeadamente fingir para o lado direito, visto que controlam melhor a bola (conhecimento do eu), ou para o lado esquerdo, por forma a enganar o adversário, que à partida, já sabe que o colega irá pelo lado que se sente mais confortável (leitura do adversário e do contexto).

Por forma a trabalhar os nossos objetivos, de forma contínua (ao longo dos três períodos) tentamos implementar uma aprendizagem distribuída (maior distribuição temporal dos conteúdos) através da estruturação das matérias de ensino com o mesmo grupo taxonómico em diferentes períodos do ano letivo.

Como iremos constatar, optámos por abordar uma matéria, em diferentes períodos, de desportos de confrontação direta (Ténis de Campo no 1.º período e Badminton no 2.º período). E apesar dos desportos individuais, os desportos coletivos e os DC terem sido abordados apenas no 1.º 2.º e 3.º período, respetivamente, através das atividades realizadas e dos métodos e

metodologias utilizadas, tentamos solicitar comportamentos transversais à maior parte dos grupos taxonómicos.

Neste sentido, decidimos abordar, no 1.º período 18 sessões e 28 sessões de 45 minutos de DR (Ténis de Campo) e Ginástica de Solo e Aparelhos (minitrampolim), respetivamente, visto que foram duas das matérias, que os alunos revelaram poucas vivências, pretendemos proporcionar o contacto e recuperar conhecimentos onde sentiram dificuldades. Dispusemos um número elevado de sessões para Ginástica por forma a proporcionar muito tempo de prática desportiva e assim elevar as capacidades e competências desportivas dos alunos ao máximo, dando tempo para que estes consigam, no âmbito do MED, cumprir as diversas funções e tarefas, nas diferentes etapas de uma época desportiva (pré-época, época, evento culminante).

No 2.º período determinámos 28 sessões de 45 minutos para JDC (futebol e basquetebol), 10 sessões de DR (badminton), 11 sessões de ARE (dança e dança tradicional) e 2 sessões para outras atividades pontuais como o *Kinball*, o *Corfebol* e os Jogos Tradicionais.

Apesar da maior parte da turma revelar, na primeira avaliação, já ter experienciado todas as subáreas de JDC, sendo uma das matérias nucleares, tivemos como principal objetivo proporcionar uma revisão dos conteúdos do 2.º e 3.º ciclo e avançar em determinados conteúdos, para que evoluíssem no Futebol e no Basquetebol. À semelhança de Ginástica, também dispusemos um número elevado de sessões para JDC, visto que o MC também requer unidades didáticas desportivas mais longas, por forma a proporcionar muito tempo de prática desportiva e assim, permitir que o desenvolvimento integral dos alunos, nomeadamente ao nível psicomotor, cognitivo e socio-afetivo seja eficiente e eficaz.

Apesar das ARE, também serem matérias nucleares, a grande maioria não apresentou vivências nesta matéria de ensino, neste contexto, abordamos esta matéria, no sentido de experimentar novos conteúdos e com o intuito de ultrapassar possíveis dificuldades.

Da mesma forma o Badminton, que surgiu também, com o facto de muitos alunos nunca terem experienciado e a própria escola revelar lacunas nesta matéria de ensino, ficando entre as últimas no *ranking* da avaliação externa (resultados das provas de aferição do ano letivo 2017/2018).

Em relação a outras matérias pontuais, para este 2.º período pensámos no *Kinball*, no *Corfebol* e nos Jogos Tradicionais, com o intuito destas irem ao encontro das necessidades dos alunos. Visto que não revelaram experiências prévias nestas matérias, pretendemos oferecer vivências e utilizá-las no sentido de melhorar o desenvolvimento nas restantes matérias de ensino.

No 2.º período recorreremos ao *Corfebol* para desenvolver a cooperação, a entreajuda (através do passe e desmarcação) e a ocupação racional do espaço, visto que eram fragilidades apresentadas no Futebol e Basquetebol, e que as características próprias inerentes ao *Corfebol*, permitem potenciar tais capacidades. Similarmente recorreremos aos Jogos Tradicionais para complementar a componente da cultura e desenvolver capacidades e competências, como a organização, a dinâmica de grupo e a liderança, abordadas, de forma intensiva, através das Danças Tradicionais.

No 3.º período, decidimos abordar 12 sessões de 45 minutos de Voleibol, 11 sessões de 45 minutos de DC e 2 sessões de outras atividades pontuais, nomeadamente a Orientação e a Canoagem. No Voleibol, apesar da maioria dos alunos já ter experienciado, a turma revelou gosto em abordar esta matéria de ensino (também está como nuclear no quadro do grupo de EF). Os DC, surgem, porque a turma nunca experienciou os Jogos de Luta, logo pretendemos recuperar alguns conhecimentos onde os alunos apresentam mais dificuldades.

Em relação a outras atividades pontuais, como a Orientação e a Canoagem advém no sentido de proporcionar experiências em áreas alternativas e fomentar o gosto pela atividade física. Foram duas atividades benéficas para o desenvolvimento de diferentes capacidades como a leitura e interpretação de mapas e bússolas e orientação espacial, que até então não tinham sido solicitados. Em relação ao *Kinball*, apesar de estar planeado para o 2.º período, abordamos apenas no 3º período, dado que na matéria de Voleibol, os alunos revelaram falta de comunicação, de cooperação e de ocupação racional do espaço. As características inerentes ao *Kinball* permitiram o desenvolvimento de tais capacidades e competências. Para além destas matérias pontuais, no 3.º período surgiu uma atividade denominada como “Intervenção Paralímpica”. Esta ocupou 2 sessões de 45 minutos, no nosso planeamento, e consistiu numa intervenção com a abordagem de diferentes desportos adaptados, em particular jogos reduzidos de *Boccia*, exercícios do Atletismo Adaptado, jogos reduzidos de *Goalball* e jogos reduzidos de Voleibol Sentado. O principal intuito era proporcionar o contacto e a experiência com algumas modalidades adaptadas e sensibilizar para a diferença.

Relativamente à Aptidão Física, como já foi referido, segundo os testes de aptidão física, realizados no início do ano letivo, a grande maioria encontra-se abaixo do nível saudável, em diversas componentes nomeadamente, na resistência cardiovascular (aptidão aeróbia), na força (do tronco, na força estática, na força funcional), na velocidade, na agilidade, na reação, na coordenação e na flexibilidade. Neste contexto, a aptidão física foi trabalhada ao longo do ano letivo, em todas as aulas de EF. Apenas “reservamos” na calendarização anual, uma a duas

sessões de 90 minutos para realizar a avaliação da mesma (uma no início e no fim de cada período).

Para concluir, refletimos que a maior dificuldade encontrada na concretização do planeamento anual, foi conseguir conjugar as expectativas e as carências dos alunos, com o sistema de organização da Escola, e com as linhas orientadoras do Ministério de Educação (PNEF e AEEF). Perante isto, tentamos conciliar todas as diretrizes, mas sobrepor as necessidades dos alunos, visto que alvitramos, como já foi mencionado anteriormente, um processo de ensino-aprendizagem centrado nos alunos.

Tentamos respeitar as decisões do grupo de EF, ao conseguir abordar todas as matérias de ensino definidas pelo mesmo. Todavia, também desejamos seguir as orientações do Ministério da Educação. Apesar de nos termos excedido no número de matérias que devem integrar a composição do currículo, pois acabamos por abordar 3 matérias de JDC (futebol, basquetebol e voleibol), 2 de Ginástica (solo e minitrampolim), 2 de ARE (dança e danças tradicionais), 3 de outras (2 de DR e DC) e ainda algumas atividades pontuais (*Kinball*, *Corfebol*, Jogos Tradicionais, Orientação e Canoagem), conseguimos cumprir com as matérias nucleares definidas para o 10.º ano e tentamos adaptar as alternativas consoante os espaços e as características do meio envolvente e do nosso público alvo. Neste contexto, com a nossa definição e estruturação de matérias tentamos respeitar todas as entidades, mas principalmente ir ao encontro das fragilidades dos alunos.

Com os JDC (Futebol, Basquetebol e Voleibol) tivemos como principal objetivo proporcionar uma revisão dos conteúdos do 2.º e 3.º ciclo e avançar em determinados conteúdos, para que evoluíssem capacidades e competências específicas de cada desporto e transversais a outras disciplinas. “Considera-se que no 10.º ano interessa consolidar e, eventualmente, completar a formação diversificada do ensino básico” (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001, p. 16).

Em DR (Ténis de Campo e Badminton), em Ginástica (Solo e minitrampolim), em ARE (Dança e Danças Tradicionais), em DC e nas atividades pontuais (*Kinball*, *Corfebol*, Jogos Tradicionais, Orientação, Canoagem e a intervenção paralímpica) a maior parte da turma revelou não ter vivências e demonstraram défices de aprendizagem. Deste modo, o nosso principal objetivo consistiu em proporcionar o contacto com estas diversas atividades, de maneira a potenciar o desenvolvimento de capacidades e competências e de fomentar o gosto pela prática desportiva, tendo em consideração a promoção de um estilo de vida saudável, mas



sobretudo dotar de conhecimentos e competências que deveriam ser desenvolvidas ao longo do ciclo de ensino e contempladas no perfil do aluno.

Desta forma, as matérias de ensino selecionadas, os conteúdos abordados, as tarefas e os comportamentos solicitados, ao longo do ano letivo, foram ferramentas fundamentais para o desenvolvimento das capacidades e competências descritas no perfil do aluno, tal como o respeito e tolerância pelo outro e pela diferença, a comunicação, o sentido crítico, a análise, o autoconhecimento, a auto e hetero avaliação, a cooperação, a autonomia, a responsabilidade, a iniciativa e a colaboração.

Apesar de cada matéria de ensino ser trabalhada apenas durante um período, preconizando assim, uma aprendizagem concentrada (conjunto de aulas sobre a mesma matéria), uma das nossas metas é o trabalho contínuo das competências e das capacidades supramencionadas. Neste sentido, tentamos implementar uma aprendizagem distribuída através da sistematização periódica de grupos de matérias com princípios similares.

### **2.1.2. Unidade Didática**

O processo de planificação, segundo Alvarenga (2011), exige selecionar os conteúdos, o modo como os lecionamos, o tempo que dispomos e idealizar as metodologias e estratégias didático-pedagógicas que iremos recorrer para que os alunos aprendam e obtenham as competências e o conhecimento de forma eficaz. Para Bento (2003) são as Unidades Didáticas (UDs) e os planos de aula, que numa sequência lógica, devem ser os documentos orientadores e minuciosos das medidas didático-metodológicas. Neste contexto, a UD e os planos de aula surgem como um instrumento micro organizacional em que o professor explana toda a operacionalização da atividade curricular com a turma, de forma específica e ajustada às necessidades dos alunos em questão.

Neste sentido, apesar do planeamento anual, numa perspetiva macro organizacional, ser um apoio e orientar a nossa atuação, ao longo da atividade curricular com a turma. Antes da abordagem de uma determinada matéria, sentimos a necessidade de pesquisar e criar um instrumento especializado e detalhado do processo de ensino-aprendizagem.

Batalha (2004) afirma que as UD's devem centrar-se num determinado período de tempo sobre uma matéria de ensino em específico. Piéron (1992) diz-nos que a UD se preocupa com a leção de uma matéria de ensino em específico, para uma população em especial. Ou seja, na sua conceção devemos apresentar as características e as necessidades da turma, para que o professor tenha em consideração quando atuar.

Neste contexto, Bento (2003) frisa que a concepção de uma UD não deve ser direcionada para os conhecimentos e para as capacidades que pretendemos transmitir, sobre determinada matéria, deve, pois, privilegiar e salientar o desenvolvimento integral do aluno ao nível das competências socio-afetivas, psicomotoras e cognitivas.

Para além das necessidades dos alunos, também é necessário considerar, na construção de uma UD, as características do meio envolvente (por exemplo: recursos temporais, materiais, espaciais e humanos) e determinar as ferramentas de avaliação e as metodologias e estratégias de ensino que pretendemos utilizar (Vickers, 1990).

Neste sentido, à semelhança das etapas respeitadas na concepção do planeamento anual, também seguimos determinados passos na construção da nossa UD, dos quais, destacamos os seguintes: (i) Considerar a análise da caracterização da turma e os resultados da avaliação diagnóstica (fragilidades e potencialidades dos alunos); (ii) Rer os pontos que influenciaram a seleção das matérias de ensino, nomeadamente as decisões do Grupo de EF, as diretrizes do PNEF e das AEEF; (iii) Realizar uma pesquisa científica (revisão de literatura) sobre as matérias de ensino, os instrumentos de avaliação e as metodologias e estratégias de ensino a utilizar; (iv) Determinar os principais objetivos programáticos (transversais, específicos e por grupos de matérias), que pretendemos atingir com a turma e selecionar os seus meios de desenvolvimento, em particular, os conteúdos e as ferramentas didático-pedagógicas a utilizar; (v) Verificar os recursos espaciais, temporais, materiais e humanos disponíveis;

Assim sendo, acreditamos que tendo em consideração os aspetos supramencionados é possível planear uma UD consistente face às necessidades da turma no geral e dos alunos em específico. Desta forma, para todas as matérias de ensino lecionadas durante um período de tempo significativo, isto é, à exceção das atividades pontuais, foi criada uma UD. No apêndice 3 encontra-se um exemplo.

Cada UD tem as suas especificidades e características próprias, não difere apenas a matéria de ensino que pretendemos abordar, também se distingue os recursos disponíveis, que podemos usufruir, e fundamentalmente, as necessidades dos alunos, pois variam entre as matérias e dentro da mesma, a turma pode apresentar diversos níveis.

Para Bento (2003, p. 60): “A duração de cada unidade depende do volume e da dificuldade das tarefas de ensino e de aprendizagem, de princípios psicopedagógicos e didático metodológico, acerca da organização e estruturação do processo pedagógico, do estado de desenvolvimento da personalidade dos alunos.”

Como referimos anteriormente, durante o estágio pedagógico implementamos duas metodologias (MED e MC), apoiadas pela equipa de investigação do EFERAM-CIT. À priori já sabíamos o tempo que tínhamos de despendar para respeitar o protocolo de intervenção, pois segundo a literatura, é necessário a: “Criação de unidades didáticas desportivas mais longas com muito tempo de prática desportiva, em geral 18 a 24 sessões, permitindo assim um maior aprofundamento das habilidades e conhecimentos desportivos” (Soares e Antunes, 2016, p. 137).

Desta forma, conseguimos perceber o impacto do MED e do MC ao nível da progressão das capacidades e das competências, e realmente demonstraram eficazes no desenvolvimento multilateral dos alunos. Dado às características inerentes destas metodologias, os próprios alunos finalizaram com a perceção que tinham ganho capacidades físicas, pois terminaram o período a executar habilidades que não conseguiam no início. Revelaram também, que tinham ganho competências para a vida, como o respeito pelo outro, a cooperação, a responsabilidade, a autonomia, a organização e o espírito de equipa.

Apesar do PNEF defender que a periodização das atividades não deve ser concentrada num determinado número de aulas em blocos sequenciais (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). A adoção destas metodologias (MED e MC), as orientações do RI, sobre determinadas instalações para lecionar matérias de ensino em específico, e as decisões do grupo de EF, sobre a utilização dos recursos espaciais e materiais para os diferentes períodos letivos, levaram à leção por blocos com carácter predominantemente monotemáticos.

Siedentop (1994), Graça e Mesquita (2007) acreditam que o planeamento de uma UD em blocos monotemáticos, de forma sequencial, permite uma maior consolidação das aprendizagens, dado que a matéria de ensino é lecionada durante um tempo significativo, ao contrário das aulas politemáticas, que proporcionam um contacto de curta duração.

Por outro lado, Lopes, Vicente, Prudente e Fernando (2011) referem que: “Se queremos desenvolver capacidades e competências que permitam que se tenha uma visão de conjunto dos fenómenos, não podemos ter um processo pedagógico que transmite um conhecimento espartilhado e depois solicita que cada um compreenda o todo” (p. 143). Dividimos as matérias de ensino e subdividimos os seus conteúdos, desta forma, dificilmente conseguimos proporcionar uma visão geral (por exemplo: sobre a atividade física e a sua importância para a saúde), no sentido de haver uma transformação multilateral dos alunos.

Para os mesmos autores, preparar um indivíduo (aluno) para viver em sociedade, não implica apenas, transmitir conhecimentos, deve haver uma preocupação com a formação

integral do aluno (nível cognitivo, psico-motor e socio afetivo). A EF e o Desporto pela sua natureza eclética não podem ficar alheios a estes constructos devendo, portanto, trabalhar no progresso das competências para a vida. São nestes princípios, nomeadamente “no valor educativo da atividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno” (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001, p. 6), que a EF foi incutida nos Programas Nacionais de Ensino.

Neste contexto, a definição de metas e estratégias, para que os alunos consigam crescer, trabalhando as suas fragilidades e desenvolvendo os seus interesses, é fundamental, no sentido de prepará-los para uma sociedade exigente e em constante evolução. Oliveira (2017), caracteriza a interdisciplinaridade como um novo sentido atribuído ao ensino, onde o aluno é o centro de todo o processo. Outro fator que considera importante é a promoção de aprendizagens individuais respeitando as expetativas e necessidades de cada um.

As linhas orientadoras, dos pressupostos do decreto-lei sobre a autonomia e flexibilidade curricular (Decreto-Lei n.º 55/2018), mencionadas anteriormente, coadunam com esta visão. E uma das ferramentas didáticas que este decreto fornece, e que utilizamos durante na nossa prática letiva, são os trabalhos interdisciplinares. Estes têm como principais finalidades, fazer com que os alunos consigam obter um conjunto de competências, que são consideradas essenciais, para um perfil de aluno que consiga responder a exigências de mundo cada vez mais dinâmico e complexo.

Tendo por base os critérios específicos de avaliação, definidos pelo grupo de EF, no âmbito dos pressupostos do novo Decreto-Lei n.º 55/2018, subdividimos os objetivos programáticos em três. Nomeadamente os objetivos transversais a todas as atividades físicas, relativos à aptidão física, às atitudes e valores. Os objetivos específicos de cada matéria de ensino, relacionados com os conhecimentos e capacidades a desenvolver. E os objetivos transversais por grupos de matérias com princípios similares, que foram definidos segundo a taxonomia de Almada, Fernando, Lopes, Vicente e Vitoria (2008), com o principal intuito de potencializar o transfere entre matérias e promover a aprendizagem, de forma a contribuir para a formação integral dos alunos e facilitar a sua compreensão sobre o todo.

Apesar dos objetivos programáticos específicos de cada matéria de ensino serem trabalhados apenas, durante um período, preconizando uma aprendizagem concentrada (conjunto de aulas sobre a mesma matéria), uma das nossas metas é o trabalho “inter(tra)disciplinar”, através do desenvolvimento contínuo de objetivos comuns. Desta

forma, tentamos implementar uma aprendizagem distribuída (maior distribuição temporal dos conteúdos).

Para concluir, as nossas UD's contemplaram todo o planeamento, a médio-longo prazo, das aulas de EF. Neste sentido, tornaram-se numa ferramenta importante para a dinamização da atividade curricular durante o ano letivo. Não obstante, à semelhança do planeamento anual, este instrumento não deve ser cumprido na íntegra, pois devemos sempre adaptar e alterar conforme as situações e o nível dos alunos. Bento (2003) afirma que o ensino de uma determinada matéria de ensino não é supremo, logo pode e deve ser adequado ao contexto.

Neste sentido, durante o processo de ensino-aprendizagem deparámo-nos com situações que não constavam neste planeamento. Através dos planos de aula e respetivas reflexões, realizamos consecutivas adaptações e alterações, tanto na estruturação dos conteúdos, como nas estratégias didático pedagógicas adotadas, no sentido de contornarmos determinados imprevistos e ajustarmos o processo ao nível de aprendizagem dos alunos.

### **2.1.3. Plano de Aula**

A planificação deve partir de um nível macro para um nível micro organizacional (Bento, 2003). Como referido anteriormente, o plano anual consiste numa planificação a longo prazo, sem grandes pormenores de atuação, enquanto que a UD visa uma planificação a médio-longo prazo, com a apresentação detalhada do processo de ensino-aprendizagem. “Os detalhes e demais medidas didático-metodológicas são reservadas para os planos das unidades temáticas ou didáticas e para o projeto de cada aula, numa sequência lógica (...)” (Bento, 2003, p.59).

Assim sendo, o plano de aula compreende uma planificação a curto prazo, que numa sequência lógica e refletida, retrata o processo, na sua plenitude. Inclusivo: “A importância da organização prévia de uma aula que inclua um número máximo de alunos a participarem nas actividades, em condições óptimas de segurança constitui um aspecto que nunca pode estar ausente da planificação” (Pieron, 1999, p. 94).

Neste contexto, para Bento (2003), o plano de aula compreende uma planificação a curto prazo, que numa sequência lógica e refletida, retrata o processo de ensino-aprendizagem, na sua plenitude, sendo que, Castro, Tucunduva e Arns (2008) acrescentam que este documento consiste numa ferramenta de apoio à prática docente.

Dado à sua importância e aos diversos fatores que devemos ter em consideração, existem diversas propostas de planeamento e organização dos planos de aula. Batalha (2004) frisa que esta forma de planeamento permite uma ótima organização sequencial e uma

estratificação lógica das diferentes fases da aula (inicial, fundamental e final), que por sua vez, contribui para o sucesso e bom funcionamento do processo de ensino-aprendizagem.

Não obstante, Bento (2003) revela que apesar de uma aula, por norma, ser estruturada em três partes distintas, nomeadamente: parte introdutória, parte fundamental e parte final, existem“(...) numerosas propostas de esquema da aula, cada uma delas caracterizada por uma variedade de constelações possíveis, mas sem que nenhuma possa afirmar a pretensão de validade universal” (Bento, 2003, p. 152).

No apêndice 4 encontra-se um exemplo do nosso plano de aula. Como podemos constatar, apesar de não seguirmos nenhum modelo de conceção em específico ou de forma rígida, a maior parte das vezes dividimos a nossa aula em três partes, sendo que: (i) A parte introdutória destinava-se ao diálogo com a turma e à ativação geral musculoesquelética; (ii) A parte fundamental preocupava-se com o desenvolvimento dos objetivos (geral e específicos); (iii) A parte final consistia no diálogo sobre a aula e na realização dos alongamentos gerais, dos principais músculos solicitados na parte fundamental.

Para Bento (2003), esta forma de dividir as aulas em três partes diferentes, deve ser considerada com uma forma de construção e não como a forma correta, porém, acredita, que através desta planificação, conseguimos respeitar as necessidades fisiológicas dos alunos e trabalhar vários domínios em simultâneo, nomeadamente ao nível cognitivo, psicomotor e socio afetivo (Bento, 2003). Neste contexto, Castro, Tucunduva e Arns (2008) consideram que não existe um esquema ideal para a construção do plano de aula. Dado ao seu principal objetivo, em particular, auxiliar e otimizar a intervenção pedagógica do professor, sem desvirtuar os objetivos e as necessidades dos alunos, estes autores acrescentam que o princípio de conceção do plano de aula deve ser a funcionalidade, isto é, ser um instrumento pedagógico prático, eficiente e eficaz na perspetiva do docente.

Desta forma, apesar de existirem inúmeras estruturas e indicações para a construção de um plano de aula, consideramos, em conversa com o nosso orientador cooperante, que o nosso plano de aula deveria satisfazer as nossas necessidades, enquanto documento orientador dos objetivos definidos e das necessidades da turma (diagnosticadas anteriormente), por forma a retratar e otimizar o processo de ensino aprendizagem.

Neste sentido, decidimos criar um plano de aula simples e funcional que considerasse apenas, os principais aspetos, particularmente: (i) Os recursos temporais, humanos, espaciais e materiais disponíveis e/ou necessários para abordar a aula (como o N° de aula, o N° de alunos, o ano e turma a lecionar, a data, o horário, a duração total da aula, o local e a instalação onde

iremos abordar e os materiais necessários); (ii) O objetivo geral e os objetivos específicos da aula; (iii) O sumário das duas sessões de 45 minutos (se for uma aula de 90 minutos) ou apenas de uma sessão; (iv) Os conteúdos a abordar, em particular, o tempo que pretendemos utilizar e o nome de cada exercício, a sua descrição e a forma de operacionalização, o seu objetivo operacional e os objetivos específicos dos conteúdos, um esquema gráfico do conteúdo ou da forma de organização do exercício e ainda o tempo de transição entre eles; (v) Reflexão crítica sobre a aula e respetivo planeamento (aspetos positivos e aspetos negativos, formas e meios de melhorar).

Em todas as aulas tentámos proporcionar o desenvolvimento dos objetivos gerais e específicos das distintas matérias de ensino. Concordamos com Bento (2003), no sentido em que estes objetivos devem ser direcionados para a principal meta, isto é, o trabalho das capacidades e competências físicas, psíquicas e sociais dos alunos.

Todas as formas de planeamento (anual, UD, aulas) não devem ser rígidas, devemos, portanto, planear, mas ter consciência que a nossa intenção pode ser alterada por diversos fatores, que por sua vez, conduzem à alteração ou adaptação da nossa atuação consoante os acontecimentos. Neste sentido, Bento (2003) refere que à elaboração de um plano, procede a sua realização, o seu controlo e a confirmação ou alteração do plano. Ou seja, após conceção da planificação, passamos à sua dinamização de forma controlada (através das avaliações formativas ou outras formas de análise, como a reflexão), por forma a determinar se estávamos no caminho correto ou se tínhamos de alterar a nossa estratégia para atingirmos os nossos objetivos.

Perrenoud (1999) apresenta que a prática reflexiva é inata no ser humano, pois perante uma dificuldade ou quando tem opções de escolha e é obrigado a tomar uma decisão, a reflexão sobre a sua ação é inevitável. Ainda assim, segundo o mesmo autor, existe a prática reflexiva metódica, na qual os profissionais recorrem quando as metas propostas não são atingidas.

“A reflexão posterior à aula, o controlo e análise do processo de ensino e do rendimento dos alunos, constituem um domínio no qual se passa em revista a sua planificação e realização. Através desta análise determina-se o grau de realização dos objetivos, das intenções educativas e metodológicas e inventariam-se os resultados mensuráveis da ação de aprendizagem dos alunos” (Bento, 2003, p. 174).

Desta forma, segundo Perrenoud (1999, p. 10) a competência reflexiva apresenta três momentos: (i) “Na Ação, a reflexão permite desvincular-se da planificação inicial, corrigi-la constantemente, compreender o que acarreta problemas, descentralizar-se, regular o processo em curso (...)”; (ii) A Posteriori, a reflexão permite analisar calmamente a ação e melhorar ações futuras; (iii) “Num ofício em que os problemas são recorrentes, a reflexão se desenvolve também antes da ação, não somente para planificar e construir os cenários, mas também para preparar o professor para acolher os imprevistos (...)”.

Neste contexto, a reflexão exigiu certas competências como o conhecimento metodológico e teórico, o fazer e relacionar o ofício com a realidade e por fim, a capacidade de improvisar na prática pedagógica através dos conhecimentos e do fazer, proveniente da experiência (Perrenoud, 1999).

Por fim, embora o nosso plano de aula não tenha sofrido grandes alterações ao longo do ano letivo, tentámos sempre adaptar e adequar a nossa planificação, às fragilidades, às potencialidades e necessidades das turmas. A título de exemplo, surgiu a necessidade, durante a atividade curricular, de subdividir a turma por níveis, isto é, após a avaliação diagnóstica, balizámos os alunos em determinados níveis de aprendizagem (introdutório, elementar, avançado), porém, ao longo das aulas, verificámos que certos alunos evoluíam rapidamente, enquanto que outros permaneciam, ou até recuavam nesta escala de aprendizagem. Neste sentido, refletimos e acabámos por identificar e incluir, na descrição e na forma de operacionalização dos exercícios, os diferentes alunos e respetivos níveis de aprendizagem. De maneira a possibilitar a consideração deste facto importante na organização e dinamização dos diferentes exercícios, para conseguirmos focar e ir diretamente ao encontro das necessidades individuais e contribuir para a transformação e evolução da turma em simultâneo.

#### **2.1.4. Metodologias e Estratégias de Ensino**

No processo de ensino-aprendizagem, à definição dos objetivos e dos conteúdos, precede a delineação das estratégias e metodologias de ensino. Estas constituem diversos modelos, métodos e funções de ensino, conscientes de princípios que salvaguardam a eficácia e eficiência do ensino, sobre as aprendizagens efetivas dos alunos.

“Defender, ao nível do conhecimento, um processo pedagógico centrado em conteúdos em vez de metodologias, significa, ao nível do processo pedagógico, o apego ao formalismo em detrimento dos conteúdos.” (Lopes, Prudente, & Fernando, 2010, p. 9). Neste contexto, apesar da definição das estratégias didático-pedagógicas serem necessárias para que os alunos consigam alcançar as metas de aprendizagem, não existem modelos, métodos e/ou funções de



ensino absolutas para o cumprimento desses mesmos objetivos. Estes variam consoante os seguintes aspetos: (i) O perfil e personalidade do professor e dos alunos; (ii) O nível de ensino em que os alunos se encontram; (iii) A natureza dos conteúdos a lecionar; (iv) Os recursos (materiais, espaciais, etc) disponíveis; (v) As questões de segurança.

Assim sendo, tendo em consideração o PNEF, o professor é a entidade responsável por “(...) escolher e aplicar as soluções pedagógicas e metodologicamente mais adequadas investindo as competências profissionais desenvolvidas na sua formação nesta especialidade” (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001, p. 5).

Não obstante, Gonçalves (1994, p. 117) considera que o docente deve ter em conta, antes de seleccionar qualquer metodologia e estratégia didático-pedagógica, os seguintes aspetos: (i) as “características dos alunos (motivações, nível de aprendizagem, heterogeneidade da turma, etc ...)”; (ii) “o contexto em que o ensino se desenvolve”; (iii) “a natureza do conteúdo a ensinar”; (iv) “os objectivos perseguidos pelo professor;” (v) “a importância que o professor atribui à autonomia do aluno, deixando-o ou não tomar algumas decisões”; (vi) “a personalidade, os valores, as preferências dos alunos.”

Neste sentido, independentemente da estratégia delineada, o professor deve adaptar-se ao contexto e agir conforme as necessidades da turma. De acordo com Lopes, Vicente, Prudente e Fernando (2011, p. 142):

“(...) a Aprendizagem, trata-se de um processo centrado no aluno, onde é preciso dominar uma metodologia que permita acompanhar a rápida evolução do conhecimento. Sendo que o ponto fulcral deixa de ser a acumulação de conhecimento. Mas sim o privilegiar a capacidade de resolução de problemas, num processo de procura dos instrumentos, conceitos, etc., que permitem atingir os objectivos pretendidos”

É nesta visão, que o PNEF aborda os princípios da individualização do processo de ensino-aprendizagem, em que “o professor selecciona e aplica processos distintos para que todos os alunos realizem as competências prioritárias das matérias em cada ano, e prossigam em níveis mais aperfeiçoados, consoante as suas possibilidades pessoais” (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001, p. 27).

São nestes construtos, nomeadamente na educação dos princípios humanos e na especificidade do ensino, que delineamos as nossas metodologias e estratégias de ensino, como meios de desenvolvimento integral dos alunos. Porém, numa fase inicial, conscientes que não

existem estratégias e metodologias de ensino absolutas e que todas elas apresentam aspetos positivos e aspetos negativos, sentimos a necessidade de pesquisar e fundamentar.

#### **2.1.4.1. Modelos de Ensino**

Como podemos observar no apêndice 5, de forma muito sintetizada, seleccionámos e desenvolvemos algumas estratégias didático-pedagógicas, durante a leção, das diferentes matérias de ensino, na nossa prática letiva.

No entanto, atendendo a especificidade de algumas situações, e visto que, recorremos a alguns modelos de ensino, em específico, durante a nossa atuação pedagógica com ambas as turmas (6.º e 10.º ano), passamos agora, a explicar, neste ponto, de uma forma mais detalhada, os seguintes modelos: o Modelo de Instrução Direta (MID), o Modelo Desenvolvimental (MD), o MED e o MC.

Neste sentido, o MID é um modelo centrado no professor, em que a estruturação das tarefas de aprendizagem, depende, essencialmente, do conhecimento que o professor pretende transmitir. Segundo Tavares (2015), este modelo, decorre na assunção de que a matéria de ensino exige um tratamento didático vinculado pela manipulação da complexidade das situações e aprendizagem (aumento ou diminuição de realização) e pela estruturação do trabalho do aluno. Para o mesmo autor, a matéria de ensino é lecionada conforme os níveis e a progressão dos alunos, em que o professor dá as estratégias instrucionais de carácter explícito e formal, sendo a monitorização e controlo estreito das atividades pelo professor a nota dominante.

Assim sendo, para Lopes (2012), é um modelo que foi concebido para promover a aquisição de competências e conhecimentos básicos, de modo a serem ensinados de forma gradual, derivando de um processo estímulo-resposta, isto é, através de um processo linear.

Neste processo, de acordo com Mesquita e Rosado (2009), o professor é o ênfase, é ele quem estrutura o ensino, quem domina as estratégias instrucionais, e quem elege o padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem. Segundo os mesmos autores, impõem-se pela sua operacionalização em contextos transversais de prática desportiva e em momentos particulares do processo de ensino-aprendizagem.

Desta forma, Rosenshine, 1983, citado por Mesquita e Rosado, 2009, revela ser um modelo que se destaca por determinados aspetos que devem ser considerados pelos professores, nomeadamente: (i) Estruturação metódica e pormenorizada das situações de aprendizagem; (ii) Progressão das situações de ensino em pequenos passos; (iii) Indicação do critério de

sucesso mínimo a alcançar pelos alunos; (iv) Instrução com cariz descritivo e prescritivo com explicações detalhadas; (v) Prática motora ativa e intensa; (vi) Avaliação e correção dos estudantes particularmente nas fases iniciais de aprendizagem.

Portanto, é um modelo orientado para melhoramento da proficiência dos alunos, e o professor assume um papel de monitor, baseando-se no padrão biomecânico, dá muito ênfase aos elementos críticos das várias habilidades. Para corrigir o professor utiliza, na maior parte das vezes, o feedback de carácter corretivo, de modo a que os erros nos gestos técnicos e nas situações de jogo sejam corrigidos. Assim sendo, este tem sempre o controlo da atividade, onde decide o tempo de prática, número de repetições, movimentos técnicos utilizados, etc.

Quando o aluno consegue atingir a taxa de sucesso pretendida pelo professor, este pode evoluir na complexidade e é orientado para uma nova tarefa. De certa maneira, é um sistema fechado, onde o aluno limita-se a seguir as orientações do professor, procurando realizar as técnicas o mais corretamente possível, visto ser esta a forma como irão ser avaliados.

Por outro lado, o MD, proposto por Rink (1993), é caracterizado pelos seguintes aspetos: (i) Planeamento estruturado (através de unidades didáticas); (ii) Progressões das situações de aprendizagem; (iii) Apresentação pública do trabalho. Desta forma, para o mesmo autor, um planeamento através do MD, terá de contemplar situações de aprendizagem que permitam ao aluno a experimentação do sucesso, aumentando assim a sua motivação e empenho. Logo, as tarefas deverão ser ajustadas ao nível de proficiência do aluno, porém, deve haver um equilíbrio, isto é, não devem ser demasiado fáceis, nem de elevado grau de dificuldade.

Assim sendo, neste modelo, o professor deve planear de acordo as necessidades do aluno, por forma a possibilitar o aprimoramento das habilidades, através de feedbacks de qualidade e permitindo a aplicação dos conhecimentos (Rink, 1993).

Flores et al. (2015) reforçam que o aprimoramento das habilidades exerce uma influência significativa sobre a qualidade das aprendizagens, e a possibilidade de aplicação dos conhecimentos e competências apreendidos nas aulas numa situação de maior responsabilização do aluno (ex.: competição ou exposição pública), poderá contribuir para uma melhoria considerável da sua performance.

Neste contexto, apesar do MID ser considerado um modelo tradicional, e por isso, o mais utilizado em EF, achamos por bem, adotar predominantemente o MD para lecionar as matérias de ensino de ténis de campo, de badminton, de ARE, de Voleibol e de DC, ao longo dos três períodos letivos, com a turma do 10.º ano.

A principal razão para tomarmos esta decisão foi promover um ensino centrado no aluno, em que fosse privilegiado o desenvolvimento de capacidades e de competências consideradas essenciais à saída da escolaridade obrigatória. Ou seja, elegemos este modelo, com o principal intuito de atingirmos todos os nossos objetivos programáticos (transversais e específicos), como por exemplo, trabalhar a capacidade de resolução de problemas, potenciar a autonomia e a tomada de decisão.

Para além disso, ambicionámos solicitar os comportamentos definidos por grupo de matérias, neste caso, predominantemente dos desportos de confrontação direta, dos jogos coletivos e dos DC, tais como a tomada de decisão, a leitura de todos os indicadores (Sujeito, Meio, Tarefa), a resolução ativa de múltiplos problemas táticos, a perceção e leitura de “janelas de oportunidade” (controlo) e a montagem de estratégias, consoante a leitura do contexto e conhecimento do eu.

Desta forma, todas as tarefas propostas foram ajustadas ao nível de proficiência de cada aluno. Tínhamos sempre assente a preocupação de haver um equilíbrio, não facilitar, nem elevar o grau de dificuldade, em demasia. Esta decisão requiriu um planeamento mais cuidado da nossa parte, visto que tivemos de planejar (anteriormente) e considerar (no preciso momento) diversas variantes que impusessem, constantemente, novos desafios e metas de aprendizagem aos alunos, aumentando ou diminuindo o nível de exigência. Também agrupamos a turma por níveis de aprendizagem, de maneira a homogeneizar e assim, facilitar a individualização do ensino, através da adequação dos exercícios ao nível de cada aluno. Indo assim, ao encontro de um dos pressupostos do PNEF, nomeadamente a diferenciação dos objetivos e das atividades por grupos de nível ou para cada aluno, se necessário (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).

Para além disso, o planeamento, para a nossa turma, contemplou situações de aprendizagem em progressão, que permitiram aos alunos a experimentação do sucesso. Ou seja, tentamos iniciar a abordagem, sempre que possível, do simples e progredir para o complexo, como por exemplo, começar com exercícios analíticos e/ou jogos pré-desportivos e terminar com situações de jogos reduzidos e/ou condicionados e/ou formais. Esta decisão poderá ter contribuído para o desenvolvimento de capacidades condicionais e coordenativas, transversais e específicas de todas as matérias de ensino, como também poderá ter potenciado a motivação dos alunos, visto que conseguiam obter sucesso nas tarefas.

Princípios como estes coadunam com a visão do PNEF, dado que “na organização dos processos de aprendizagem e aperfeiçoamento em cada matéria aplica-se o princípio segundo

o qual a actividade formativa é tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário” (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001, p. 28).

Por outro lado, tentamos evitar que a avaliação focasse apenas, os aspetos físicos, isto é, tentamos não valorizar, em demasia, o facto de executar bem determinados gestos técnicos e focamo-nos nas competências transversais, como a leitura do jogo, do contexto e do adversário, a capacidade de análise e de organização. Assim, em todos os momentos, preferimos uma avaliação promotora da aprendizagem e do desenvolvimento integral do aluno ao nível dos domínios do conhecimento, das atividades físicas e das atitudes. Para isso, segundo Ferreira (2007), é fundamental a construção e aplicação de exercícios e situações problema, que em simultâneo, solicitem e promovam capacidades e competências transversais aos alunos e servissem como ferramenta de avaliação.

“É neste enquadramento que no presente decreto-lei se desafiam as escolas, conferindo -lhes autonomia para, em diálogo com os alunos, as famílias e com a comunidade, poderem: (...) Apostar na dinamização do trabalho de projeto e no desenvolvimento de experiências de comunicação e expressão nas modalidades oral, escrita, visual e multimodal, valorizando o papel dos alunos enquanto autores, proporcionando -lhes situações de aprendizagens significativas” (Decreto-Lei N.º55/2018, p. 2929).

A título de exemplo, na abordagem do Ténis de Campo solicitámos um trabalho teórico sobre a auto-observação a executar determinados gestos técnicos e a identificação de certos erros comparando-se com um jogador profissional. Através deste, tínhamos como objetivo avaliar, em simultâneo, trabalhar capacidades e competências de seleção, análise, interpretação e reflexão crítica da informação e das atividades físicas, mas também solicitar o conhecimento do “eu”, a capacidade de concentração, sem a influência dos fatores externos (adversários, colegas, público), perceber a importância das dinâmicas associadas às componentes da força, do equilíbrio e da coordenação e a consciencialização das noções de equilíbrio versus desequilíbrio (importância da relação Centro de Massa/Base de Apoio). Ou seja, através de uma matéria predominantemente de desportos de confrontação direta, conseguimos solicitar comportamentos relacionados com os desportos de combate.

Paralelamente, no caso das ARE, em particular, um dos momentos de avaliação foi a apresentação pública de uma coreografia tradicional de uma área geográfica à escolha dos grupos, para toda a comunidade educativa (encarregados de educação, professores, alunos e

funcionários). Acreditamos que esta responsabilização aumentou o empenho e desenvolveu habilidades motoras, capacidades e competências para a vida, tais como a cooperação, a expressão oral e corporal, a organização e a responsabilidade.

Para além disso, durante este processo, pretendeu-se, juntamente com o conselho de turma (no âmbito da interdisciplinaridade), elaborar um evento na fase final, que contemplou a apresentação do trabalho teórico-prático de ARE e Jogos Tradicionais, realizado pelos alunos durante as aulas de EF. Como iremos explicar, de forma mais pormenorizada, no ponto 3.2.1. sobre a apresentação do projeto no âmbito da flexibilidade curricular.

Os alunos escolheram uma temática que incluiu as danças e os jogos tradicionais madeirenses e venezuelanos por forma a corroborar com o tema de trabalho de Cidadania e Desenvolvimento. Esta apresentação contou com a presença dos encarregados de educação, diversos professores do conselho de turma e vários colegas de outras turmas.

Assim sendo, através das reuniões quinzenais, conseguimos estabelecer uma comunicação frequente, que possibilitou a cooperação da professora de Inglês, da professora de Português, da professora de Português Língua Não Materna e da Diretora de Turma, com a preparação dos trabalhos teóricos e com o desenvolvimento da componente prática, através da cedência do espaço da aula de Cidadania e Desenvolvimento, por fim, com a realização do convite para os encarregados de educação presenciarem o evento.

A cooperação, a aceitação e a elevada participação dos encarregados de educação nesta apresentação deveram-se, sobretudo, ao trabalho colaborativo entre o conselho de turma. Só assim, foi possível conseguirmos ir ao encontro de uma das fragilidades da EBSGZ, apontada no PEE, nomeadamente, a fraca relação entre os encarregados de educação e a Escola, dado que esta correlação é praticamente inexistente.

Relembramos também, que a EBSGZ possui valores que estão assentes e, segundo o PEE (2014-2018), incidem na promoção e valorização do gosto pela cultura, do conhecimento, da curiosidade intelectual, assente no desenvolvimento da capacidade de análise e crítica.

O próprio Decreto-Lei N. º55/2018 confere flexibilidade e autonomia às escolas, nas gestão curricular, desafiando-as, para que, em conjunto com toda a comunidade educativa, consigam trabalhar assuntos atuais sobre a cidadania, a democracia e a interculturalidade, através da formação educativa, proporcionada no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento.

Perante isto, a apresentação deste projeto, em que abordámos a cultura Madeirense e Venezuelana, revelou ser uma mais valia, para o respeito e aceitação de culturas diferentes.

Principalmente neste ano letivo, devido ao crescimento de lusodescendentes na Escola ocorreram várias atividades e sessões de sensibilização para a integração desta comunidade. Em particular, metade da nossa turma possuía nacionalidade Venezuelana e a maior parte tinha chegado à RAM, relativamente há pouco tempo. Com esta atividade conseguimos promover a sua integração na turma e na própria instituição.

Acreditamos que durante este processo cumprimos com a maior parte dos objetivos programáticos transversais, como incutir o respeito, a cordialidade, a entreaajuda, a cooperação, o empenho, a responsabilidade, a autonomia e a definição de objetivos em todas as situações, de maneira a promover o êxito pessoal e do grupo e trabalhar capacidades e competências de seleção, análise, interpretação e reflexão crítica da informação, das atividades físicas que realizaram.

Por outro lado, em relação à turma do 6.º ano, o principal modelo pedagógico adotado, para lecionar matérias de ensino similares, como no badminton, no ténis de mesa e no voleibol, recorremos predominantemente no MID. Dado às caraterísticas inerentes à própria turma, nomeadamente: (i) Heterogeneidade no nível de proficiência; (ii) Pouca ou nenhuma dinâmica de grupo e noção de trabalho cooperativo; (iii) Divisão de géneros, relação inexistente entre ambos; (iv) Aos comportamentos desviantes de indisciplina por parte de alguns alunos. Sentimos a necessidade de sermos um pouco mais rígidos na transmissão dos conhecimentos e no desenvolvimento de capacidades, isto é, tentamos manter sempre o controlo total das atividades propostas, de maneira a evitar comportamentos desviantes.

O facto de ser uma intervenção pontual dificultou a implementação de regras de funcionamento de aula, e de determinadas rotinas comportamentais (como por exemplo, um apito, ficam parados no sítio, dois apitos, junta todos ao pé do professor). Para além disso, visto que se tratou de uma leção partilhada, também não permitiu que houvesse mais tempo para a aplicação de outras metodologias, pois, no total, abordamos quatro aulas (duas de 90 minutos e duas de 45 minutos) e duas delas consistiram na avaliação diagnóstica. Perante isto, sentimos a necessidade de recorrer ao MID.

No entanto, continuámos a adotar situações de aprendizagem em progressão, que permitiram aos alunos a experimentação do sucesso, e dividimos a turma em grupos homogéneos, por forma adequar o grau de dificuldade dos exercícios ao nível de aprendizagem de cada aluno, aumentando assim, a sua motivação e empenho. Estes fatores, em particular a divisão por grupos de proficiência, revelaram ser extremamente importantes na atividade curricular com esta turma, porque permitiram criar variantes que imponham constantes

desafios aos alunos, o que contribuiu para uma redução significativamente dos comportamentos de desvio.

Apesar de tudo, o 6.º ano revelou ser uma turma cheia de energia e motivação para a prática desportiva, logo a adoção de um modelo, que proporcione maior competição, como é o caso do MED ou do MC, por exemplo, poderiam resultar muito bem com esta turma.

O MED, criado por Sidentop (1982), propõe uma educação desportiva através da educação lúdica. Este modelo é caracterizado pelos seguintes aspetos: (i) Dar um carácter afetivo e social às aprendizagens; (ii) Dar autenticidade às aulas, tornando-as significativas para os alunos; (iii) Democratizar o processo ensino aprendizagem, proporcionando autonomia e liberdade de expressão/decisão aos alunos. Este modelo tem como principais objetivos a competência desportiva, a literacia desportiva e o entusiasmo pelo desporto (Soares & Antunes, 2016). Visando atingir estes objetivos, Sidentop (1994), recria a competição desportiva nas aulas, através da criação de épocas, de filiação, de competição formal, de registos estatísticos, de festividade e de evento culminante. Desta forma segue os pressupostos de uma época desportiva, isto é, assenta em três fases: pré-época, época e pós-época.

Este modelo desenvolvido por Siedentop, é visto como uma abordagem emergente do ensino desportivo, em que coloca o aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem, e que contribui eficazmente na redução das barreiras ao envolvimento desportivo, na promoção de oportunidades de sucesso, na fidelização à prática desportiva e na aquisição de competências motoras, pessoais e sociais (Mesquita, 2012).

O objetivo principal deste modelo, consiste no desenvolvimento dos alunos sob um conjunto de características que são apresentadas por Siedentop, Hastie e Mars (2011): (i) Autoeficácia e gosto para integrar uma atividade específica; (ii) Melhorar aspetos técnicos e táticos para uma melhor prestação no jogo; (iii) Aumento do conhecimento sobre os fatores principais e estruturantes do jogo/modalidade; (iv) Maior conhecimento para desempenhar funções de árbitros e de marcador de pontos; (v) Conhecimento e interesse inicial para desempenhar outros papéis em relação a equipa ou a organização (treinador, capitão, diretor, publicitário, etc.).

De acordo com Mesquita e Rosado (2011) o MED tem revelado resultados significativos quanto à aquisição do gosto pela prática desportiva, por parte de alunos com problemas de integração social. Através do PEE da EBSGZ conseguimos identificar que a maior parte dos alunos provêm de bairros sociais e em termos socioeconómicos, a população escolar encontra-se num nível baixo, com grandes carências. Inclusivo, o perfil do aluno é com



fracas ou nenhuma ambição e expectativas na progressão dos estudos e de uma carreira profissional. Neste sentido, a EBSGZ possui valores que estão assentes e, segundo o PEE (2014-2018), incidem na formação de indivíduos conscientes das regras, dos valores, dos seus direitos e deveres, sensibilizados para o respeito, para o trabalho, para a cooperação, para a solidariedade e para os afetos, permitindo a construção equilibrada das personalidades.

Como já foi referido, no âmbito da investigação do EFERAM-CIT, tivemos a possibilidade de implementar duas metodologias experimentais com a nossa turma de 10.º ano. Neste sentido, o MED foi adotado para lecionar a matéria de ensino de Ginástica de Solo e Aparelhos (minitrampolim), no 1.º período letivo.

Desta forma o presente modelo, visou, durante a nossa prática pedagógica, o desenvolvimento de conhecimentos, competências e aptidões sociais e pessoais, inerentes à matéria de ensino de ginástica, bem como à solicitação de comportamentos por grupo de matérias, nomeadamente dos desportos individuais e dos jogos coletivos.

Relativamente ao domínio das atitudes e cooperação, a grande variedade de funções a desempenhar durante a aplicação do MED, faz com que os alunos desenvolvam capacidades como, lidar com vários aspetos avaliativos, competitivos e organizativos, e catalisaram o desenvolvimento de competências como, a cooperação, a tomada de decisão, o respeito, o cumprimento das regras e o respeito pelas decisões dos colegas, a autonomia e o espírito crítico.

A fase de pré-época foi fundamental, pois foi entregue o dossier do aluno (apêndice 6) que continha os seguintes aspetos: (i) Os critérios de execução dos diversos elementos gímnicos; (ii) Como realizar as respetivas ajudas; (iii) Quais as progressões pedagógicas a adotar consoante a dificuldade apresentada; (iv) Outros exercícios, como os “Elementos Extra”, que possuíam maior grau de dificuldade, o trabalho de condição física (força, resistência e flexibilidade) consoante os elementos que pretendiam desenvolver; (v) Os contratos e respetivas funções a desempenhar; (vi) Apresentação das características e importância da Função do Juiz e do Preparador Físico; (vii) Regulamento da época e das formas de competição. Durante as aulas, disponibilizamos tempo, para que os alunos consultassem e verificassem estes aspetos que deveriam ter em consideração na componente prática.

Numa fase inicial, e com o objetivo de motivar e envolver os alunos no processo, foi criado um grupo de turma nas redes sociais, onde foram colocados, logo a seguir das competições, os momentos fotografados e a tabela classificativa da turma, com os respetivos resultados de cada jornada, que apenas ficou completa com o evento culminante, através da competição final. É de salientar que, este grupo permitiu também analisar os gestos, através da

observação das fotografias, trocar e fornecer informações pertinentes entre professor e alunos e partilhar ferramentas (como sites e vídeos sobre a modalidade). Revelando ser um espaço para debater ideias e estratégias em equipa.

Paralelamente, ainda nesta fase de pré-época, assistiu-se à formação de equipas pelos docentes com base na avaliação diagnóstica, nos resultados do teste sociométrico e da observação constante ao longo das aulas, criámos equipas o mais equilibradas possíveis entre si e heterogéneas no seu seio. Visto que este, era um fator crucial para as fases seguintes do MED, para que os alunos sentissem que a competição era justa e equilibrada, aumentado assim, os seus níveis motivacionais.

Para finalizar esta fase, os alunos assinaram os contratos, comprometendo o desempenho de várias funções dentro da sua equipa, nomeadamente, de Treinador Adjunto, de Capitão, de Juiz, de Preparador Físico, de Ginasta e de Fotógrafo (apêndice 6). Nesta fase, igualmente escolheram um nome, um lema e definiram um equipamento próprio, que identificasse a equipa, por forma a potenciar ao máximo, o espírito de equipa e de competição.

Na fase de transição da época para a pré-época, decorreu a formação específica para os alunos que desempenham algumas tarefas concretas, nomeadamente, no caso do preparador físico e dos juízes, pois são duas tarefas que apresentam alguma complexidade no seu processo.

Nestas apresentações teóricas (apêndice 6), aproveitámos para realçar as componentes críticas dos elementos gímnicos e relacionar o desporto com a saúde e bem-estar, proporcionando ferramentas para que os alunos optem pelo constante treino da condição física ao longo das aulas e fora da Escola. E segundo as AEEF, na área dos conhecimentos o aluno deve ser capaz de: “Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente” (despacho normativo n.º 5908/2017, de 5 de julho, p. 9).

Posteriormente, durante a época, existiram os treinos e as jornadas, nos treinos, os alunos tiveram de selecionar um plano de treino, que englobasse o desenvolvimento das capacidades condicionais, nomeadamente a força, a resistência e a flexibilidade. Este deveria ser pensado e ter como principal intuito o aperfeiçoamento a execução dos diferentes elementos gímnicos, equacionando as fragilidades e potencialidades dos elementos da equipa.

Nas jornadas, uma equipa competia, tendo uma sequência específica para cumprir, enquanto outra, ficava responsável pela organização, nomeadamente pela função de Juiz, avaliador das equipas e pelo registo fotográfico. A terceira equipa treinava a sua sequência,

invertendo-se posteriormente as funções. Desta forma, contendo apenas três equipas, conseguimos fazer com que todos os alunos estivessem em empenhamento motor.

As jornadas também foram importantes para o registo e a observação da evolução dos alunos ao longo das aulas. Assim, foi possível realizar uma avaliação intermédia/formativa, e da melhor forma, adaptamos todo o processo pedagógico. Inclusive, perante os resultados obtidos, criamos um plano de treino, para cada equipa, adequado às necessidades individuais (de cada aluno). Estes planos podem ser consultados no apêndice 6 referente à documentação de apoio ao MED. O final do processo, foi caracterizado pelo o evento culminante, ou seja, a avaliação sumativa, em que todas as equipas tiveram a oportunidade de demonstrar a sua evolução e todo o trabalho desenvolvido ao longo do processo (sequências gímnicas, gritos, mascotes, lema, equipamentos, etc.) num contexto festivo.

No nosso evento culminante, contamos com a presença e colaboração da diretora de turma, que em reunião do conselho de turma, disponibilizou, prontamente o seu tempo de aula para realizarmos um encontro festivo com a outra turma de 10.º ano do nosso núcleo de estágio. Este ponto revelou ser positivo, porque como já foi referido, disponhamos apenas três equipas, logo a competição ficou enriquecida com a presença da outra turma, que estavam também a abordar o mesmo modelo e para além disso, eram do mesmo nível de ensino. O facto de a diretora de turma e os encarregados de educação presenciarem a competição, também aumentou o nível de responsabilização por parte dos alunos e simultaneamente, sentiram-se acompanhados e apreciados durante a apresentação do seu trabalho.

Nesta fase final, os alunos também foram recompensados pelo trabalho desenvolvido com medalhas para todos os elementos da equipa, de 1.º, 2.º e 3.º lugar, como podemos constatar nas fotos colocadas no apêndice 6. Esta classificação não foi regida apenas pelos resultados, pois temos como objetivo potenciar as competências sociais e pessoais, também foi contabilizado o desempenho das funções, o cumprimento de regras e o fair-play em todas as aulas.

Desta forma, durante todo o processo e com a realização das diferentes tarefas, pretendemos solicitar os comportamentos definidos nos objetivos programáticos por grupos de matérias, predominantemente dos desportos individuais, porém também dos desportos coletivos. Como podemos constatar, este modelo permite desenvolver na íntegra capacidades específicas da modalidade em questão, inserida predominantemente no grupo taxonómico dos desportos individuais, porém, as características do MED solicitam outros comportamentos e competências inerentes aos desportos coletivos, como por exemplo, privilegiar a dinâmica de

grupo, ou seja, as funções a desempenhar no grupo e a divisão e coordenação do trabalho pelos elementos do respetivo grupo (Almada , Fernando, Lopes, Vicente, & Vitoria, 2008).

Paralelamente, a aplicação desta metodologia permitiu potenciar ao máximo o desenvolvimento de todos os objetivos programáticos, em especial, os transversais. Através da competição e da criação de equipas, foi possível, com a nossa supervisão e orientação, incutir o respeito, a cordialidade, a entajuda e a cooperação não só dentro da própria equipa, como também com os colegas “adversários”. Os alunos, durante as competições, no momento de treinar as sequências gímnicas, ajudaram-se mutuamente, independentemente das equipas. O empenho, a responsabilidade, a autonomia, a definição de objetivos em todas as situações, de maneira a promover o êxito pessoal e do grupo também foram competências desenvolvidas. Foi notório que, ao longo da aplicação desta metodologia, os alunos que, inicialmente, chegavam atrasados, por fim, eram os primeiros a chegar, para montar o material e para discutir, em equipa, quais os elementos gímnicos a trabalhar durante a aula, e as progressões a utilizar, consoante as dificuldades apresentadas. Através destes momentos de discussão e reflexão, também trabalhamos capacidades e competências de seleção, análise, interpretação e reflexão crítica da informação, das atividades físicas que irão realizar e da sua implicação nos níveis de atividade e aptidão física correlacionando com a saúde. Com a função do preparador físico, em especial, foi possível dotar conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física, para que pratiquem de forma autónoma e consigam associar a saúde à prática de atividade física, aos hábitos de higiene e à segurança. E através do trabalho contínuo, também incrementamos os níveis das capacidades físicas condicionais e coordenativas, como a resistência cardiovascular (aptidão aeróbia), a força (do tronco, a força estática, a força funcional), a coordenação e a flexibilidade.

É de frisar, que numa fase inicial, houve resistências à aplicação deste modelo, visto que a turma revelava ser pouco proativa e os próprios alunos continham diversas desmotivações escolares. No entanto, com o desenrolar das aulas, tornou-se evidente o incremento da motivação e do empenho para a realização das diferentes tarefas e funções. Principalmente após a 1.º competição, em que os alunos começaram a perceber a dinâmica do MED e reconheceram as suas dificuldades e os aspetos a trabalhar para combatê-las. A partir desta fase, foi notório o crescimento psicomotor e socio-afetivo de todos os alunos.

Perante isto, ficou evidente quais são os aspetos positivos deste modelo, em particular, o desenvolvimento integral do aluno ao nível de todas as dimensões (cognitivas, psicomotoras e socio-afetivas), dando ênfase ao trabalho das capacidades e competências pessoais e sociais

e à cedência progressiva de autonomia e responsabilidade, visto que, numa fase inicial é o professor que toma o controlo, porém, com o desenrolar das aulas, são os alunos que ficam comprometidos quase na sua totalidade. Não obstante, como qualquer outra metodologia, esta também contém aspetos negativos, dos quais destacamos o tempo despendido para a sua aplicação. Devido às tarefas inerentes, foram necessárias 28 sessões de 45 minutos. No nosso caso, esta situação, retirou-nos algum tempo planeado para a matéria de ensino de Ténis de Campo, que também necessitava de ser trabalhada, principalmente em termos das capacidades físicas. Outro aspeto negativo está relacionado com a quantidade de trabalho extracurricular que impõe para o professor, nomeadamente ao nível da conceção e preparação das aulas e dos documentos auxiliares (planos de treino personalizados para cada equipa, dossier dos alunos, apresentações sobre o MED e as funções a desempenhar, como o juiz e o preparador físico, etc).

Enquanto isso, o MC consiste num modelo híbrido, ou seja, reflete a junção do MED com o *Teaching Games For Understanding* (TGfU), que traduzido, significa “O Ensino de Jogos para a Compreensão”. O TGfU ou “Modelo dos Jogos para a Compreensão”, surge como reação aos modelos de ensino tradicionais, no que ao ensino dos JDC diz respeito, onde em primeira instância existe uma alienação do jogo, colocando aos alunos questões da ordem do que fazer e quando fazer e não somente de como fazer, capacitando-os assim para constructos de natureza estratégico-tática (Mesquita & Graça, 2007). Desta forma, surgiu então o MC, nos finais dos Séc. XX, sendo a performance dos alunos consequência da compreensão tática do jogo (Bunker & Thorpe, 1982). O aluno perante determinadas situações do jogo, analisa, toma decisões e executa, porém, apesar dos estudos sobre a eficácia do modelo (abordagens técnicas e táticas), no geral, serem inconclusivos, ainda assim, os estudos realizados recebem algumas críticas relativamente à fiabilidade e validade dos instrumentos utilizados (Graça & Mesquita, 2007).

Os princípios pedagógicos, deste modelo, centram-se na seleção do tipo de jogo, na modificação do jogo por representação, por exagero e na complexidade tática. Neste sentido, no âmbito do projeto do EFERAM-CIT, foi-nos proposto adotar o MC para lecionar a matéria de ensino de JDC, nomeadamente o futebol e o basquetebol, no 2.º período letivo.

Dado que é um modelo híbrido que junta o MED e TGfU, à semelhança de Ginástica, as aulas também foram divididas em três períodos distintos, nomeadamente a pré-época, a época e o evento culminante. Desta forma, a fase da pré-época também foi marcada pelo desenvolvimento das ações técnico-táticas individuais, coletivas e pela formação das novas

equipas. Na última parte desta fase, foi entregue um dossier aos alunos, que consta na documentação de apoio à lecionação de JDC, no apêndice 7. Este abrange os contratos, para os alunos assinarem, apelando ao seu sentido de responsabilidade e motivação, visto que, por equipa também desempenharam funções específicas, nomeadamente, Treinador Adjunto, Preparador Físico, Fotografo, Analista, Árbitro e Capitão de Equipa, em que têm responsabilidades e tarefas distintas, que devem ser cumpridas durante a fase da época. Também inclui uma base de dados com exercícios, para que os alunos, em determinadas aulas, seleccionassem sobre orientação e supervisão do professor, de acordo com as suas necessidades, e desenvolvessem os exercícios consoante os problemas técnico-táticos que a sua equipa tem por resolver. Pretendeu-se assim, tornar o aluno um construtor ativo do seu conhecimento. Este banco de exercícios para além dos alunos, também foi importante para o professor, para desenvolver alguns conteúdos específicos das modalidades durante as aulas.

Neste sentido, foi igualmente entregue a todas as equipas um documento com as regras e regulamento específico de cada modalidade (futebol e basquetebol), para além, de uma pequena formação para os árbitros, contendo um conjunto de sinaléticas específicas de alguns momentos de jogo (início de jogo, fora, pontapé livre, faltas, etc...), que pode ser consultada no apêndice 7. Este documento, encontrava-se disponível, no grupo da turma online e em formato de papel, para consulta sempre que os alunos tivessem dúvidas durante as aulas, com o objetivo de potenciar o desenvolvimento das capacidades e dos conhecimentos, mas também para ajudar os elementos que têm a responsabilidade de desempenhar as funções como árbitro ou treinador.

A época foi caracterizada pelos treinos em equipa, ou seja, os grupos deixaram de trabalhar nas estações pelo nível de proficiência, e passaram a organizar-se por equipas, promovendo a cooperação entre os elementos, considerados mais proficientes com os menos, de maneira a possibilitar a ajuda e utilizar as potencialidades de uns para o desenvolvimento de outros.

De forma complementar realizamos duas competições durante a época (a 1.º e 2.º jornada) e por fim, o evento culminante. Como dispúnhamos apenas duas equipas, realizamos as duas jornadas e o evento culminante em conjunto com a outra turma do 10.º ano, com o objetivo de proporcionar mais competição, visto que esta turma também estava a aplicar esta metodologia.

Por fim, e com o objetivo de motivar e envolver os alunos no processo, foram colocadas, a seguir as competições, a tabela classificativa da turma, com os repetitivos

resultados de cada jornada, concluída no evento culminante, através da competição final. Nesta fase final, os alunos também foram recompensados pelo trabalho desenvolvido com certificados para ambas as equipas, de 1.º e 2.º lugar e uma taça para a equipa que terminou em 1.º lugar. Também foram entregues certificados para o melhor marcador em ambas as modalidades, como podemos verificar no apêndice 7. Esta classificação não foi regida apenas pelos resultados, pois como pretendemos potenciar as competências sociais e pessoais, contabilizamos também o desempenho das funções, o cumprimento de regras e o fair-play em todas as aulas.

O principal objetivo com a aplicação desta metodologia consistiu em envolver de uma forma gradual e sistemática os alunos nas tarefas da aula, desde o aquecimento até ao alongamento final, de forma a potenciar a autonomia, a responsabilidade, a cooperação, a dinâmica de grupo e a capacidade de organização nos nossos alunos.

De igual modo, durante todo o processo e com o desempenho das diferentes funções e tarefas, acreditamos que solicitamos comportamentos predominantemente dos desportos coletivos e incutimos valores como o respeito, a cordialidade, a entreajuda, a cooperação, o empenho, a responsabilidade, a autonomia e a definição de objetivos em todas as situações, de modo a promover o êxito pessoal e do grupo.

Para além disso, à semelhança do que se sucedeu em Ginástica, não só trabalhamos capacidades e competências descritas no perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, enfatizadas pelo recente decreto lei N.º55, como também dotamos conhecimentos e incrementamos os níveis das capacidades físicas condicionais e coordenativas, previstas no PNEF e nas AEEEF para este nível de ensino.

Concluimos que a principal vantagem deste modelo híbrido é o desenvolvimento integral do aluno ao nível dos três grandes domínios (cognitivo, psicomotor e socio-afetivo), sendo que, salientamos o trabalho das competências pessoais e sociais e das capacidades tático-técnicas sem descontextualizar o jogo. No entanto, como desvantagens, apontamos mais uma vez, o número elevado de sessões necessárias para a sua aplicação e a quantidade de trabalho que exige por parte do professor. Para além disso, como iremos referir no próximo ponto, deparamo-nos com algumas dificuldades para a aplicação do TGFU numa turma pequena e muito heterogénea ao nível de proficiência.

Por fim, como podemos constatar, conseguimos implementar uma panóplia de modelos de ensino que revelaram ser eficazes e eficientes no desenvolvimento integral dos alunos, nomeadamente ao nível das capacidades físicas, dos conhecimentos e das atitudes e valores.

Como podemos constatar junto dos nossos alunos, ao longo do ano letivo, a motivação e o empenho era crescente à medida que a autonomia e responsabilidade iam sendo transmitidas. Inclusivo, num estudo realizado pelos nossos colegas de estágio, em que um dos objetivos passou por analisar o efeito de uma intervenção baseada no MED, no desenvolvimento de competências sociais e pessoais, na perspetiva dos alunos, os resultados obtidos foram encorajadores. Os próprios alunos auto percecionaram melhorias na sua capacidade de resolução de problemas, nas competências básicas e na regulação emocional. Para além disso, consideraram o modelo motivante, cativante e centrado no trabalho cooperativo. Consequentemente, consideram que existiu um aumento de determinadas competências como a responsabilidade, a capacidade de comunicação, a atitude crítica, a autonomia, as competências organizacionais, a autoconfiança e as relações interpessoais.

Paralelamente, enquanto professores estagiários, pudemos experimentar e vivenciar diferentes metodologias, que enriqueceram certamente a nossa competência como futuros professores de EF. Para além das capacidades de organização, de gestão e de criação de ferramentas didático-pedagógicas que auxiliem os alunos, nomeadamente, através da realização de diversos documentos de apoio para as diferentes matérias de ensino. Também angariamos competências de análise crítica, de observação, de diagnóstico, prescrição e controlo consoante as dificuldades apresentadas pelos alunos. Visto que, ao longo do processo, através das jornadas, e não só, realizamos diversas avaliações formativas, e em conjunto com os professores orientadores, discutimos as evoluções significativas e os aspetos que ainda tínhamos a trabalhar com os alunos.

#### **2.1.4.2. Métodos de Ensino**

No contexto educativo, os métodos são um conjunto de procedimentos que orientam e têm como objetivo melhorar o processo de ensino-aprendizagem. Neste sentido, existem, no mínimo, 5 métodos de ensino: o método parcial-analítico, o método global/complexo, o método misto (global-parcial-global), o método global (jogo)/confrontação e o método *transfert*.

Assim sendo, o método global consiste na confrontação através do jogo formal, isto é, aprender os gestos técnicos de uma modalidade através do jogo, não existe a divisão do jogo e normalmente, este método carece de um planeamento estruturado (Dietrich, Dürrwächter, & Schaller, 1984).

Por outro lado, o método parcial-analítico é caracterizado pela subdivisão de uma atividade motora (p.e. lançamento na passada), e permite o desenvolvimento de habilidades



motoras de elevada complexidade, porém limita a criatividade em situações de jogo (Saad, 1997; Balzano, 2007).

No que se refere ao método misto, este consiste na junção dos anteriores, isto é, “global-parcial-global”, ou seja, primeiramente é caracterizado pela apresentação global do exercício, de seguida, pela divisão em elementos parcelares, muitas vezes com uma demonstração, por parte do professor e por fim com a execução global do exercício (Fonseca, 1997).

Finalmente, o método global/complexo é caracterizado pela apresentação da destreza motora na sua globalidade. O aluno aprende os gestos técnicos de uma determinada modalidade através do jogo pré-desportivos, evoluindo progressivamente até ao jogo formal, sendo que a aprendizagem ocorre sem uma intervenção inicial do professor (Reis, 1994; Balzano, 2007).

Para além destes, ainda existe o método *transfert*, que consiste, segundo Bayer (1994), em aprender os gestos técnicos de uma modalidade através da apreensão de habilidades motoras de outra modalidade, tendo por base a potencialização de transferência de princípios e gestos que são transversais às diversas matérias de ensino (p.e. aprender o serviço por cima no voleibol através do movimento do serviço no ténis). O mesmo autor salienta, que este método permite decodificar os conteúdos transversais, fazendo com que o aluno consiga compreender e executar as habilidades como um todo. Este aspeto consegue ser mais perceptível em JDC, porque determinados conteúdos podem ser abordados em simultâneo, visto que as semelhanças técnico-táticas são muito semelhantes entre si.

Todos os métodos anteriormente descritos, apresentam aspetos positivos e negativos, porém, segundo as investigações, a organização dos conteúdos por progressões permite a obtenção de melhores resultados ao nível das habilidades técnicas, comparativamente com a utilização do método global (jogo formal), ou do método parcial analítico (French et al., 1996; Mesquita, 1998).

Neste sentido, no quadro apresentado no apêndice 5, conseguimos observar, de forma muito sintetizada, algumas das estratégias didático-pedagógicas utilizadas para abordar as diferentes matérias de ensino com a nossa turma do 10.º ano. Contudo, atendendo a especificidade de algumas situações, e visto que, recorreremos em específico, a todos os métodos de ensino, supramencionados, durante a nossa atuação pedagógica com ambas as turmas (6.º e 10.º ano), passamos agora, a explicar, de uma forma mais detalhada.

Assim sendo, trabalhamos os objetivos programáticos específicos das seguintes matérias de ensino: Ginástica de Solo e Aparelhos (minitrampolim), ARE e DC. Através da utilização, maioritária, do método de ensino global-parcial-global. Ou seja, tal como preconiza

Fonseca (1997), inicialmente recorremos à demonstração global do elemento gímico e dos movimentos pretendidos de ARE e de DC, depois introduzimos progressões pedagógicas (divisão em elementos parcelares), consoante as fragilidades apresentadas por cada aluno, de maneira a conseguirmos atingir a execução global do elemento ou movimento proposto. Como por exemplo, nos saltos do minitrampolim, todos realizaram o movimento global (salto de vela, engrupado, pirueta, mortal, etc), porém, a maior parte da turma revelou dificuldades na impulsão vertical, pois esta era insuficiente para realizar o movimento pretendido de forma correta. Neste sentido, planeamos e aplicamos um conjunto de progressões, como colocar um patamar elevado à frente do minitrampolim, com o intuito de aumentar a impulsão vertical. Posteriormente, os alunos realizaram, novamente, os saltos pretendidos e a evolução era notória. Portanto, através deste método, tínhamos como principal objetivo facilitar a aprendizagem dos elementos e dos movimentos com elevada complexidade. Assente numa planificação ajustada às necessidades dos alunos, aperfeiçoamos a execução, através de *feedbacks* de qualidade, e ainda, possibilitamos a aplicação dos conhecimentos e competências apreendidos nas aulas, numa situação de maior responsabilização (através do evento culminante e da apresentação das coreografias e sequências), tal como o MD defende.

Para além da utilização deste método, recorremos a outros tipos de procedimentos que orientam e tiveram como objetivo melhorar o processo de ensino-aprendizagem no contexto da Ginástica, das ARE, e dos DC. Em particular, recorremos a meios audiovisuais e documentos de apoio para transmitir certos conteúdos práticos e determinados conhecimentos teóricos sobre estas matérias de ensino. Como por exemplo, a demonstração de vídeos com a execução prática das danças tradicionais abordadas (como *O Saraquité*, *A Chamarrita* e *O Joropo*) e de meios visuais como a imagem e respetiva descrição dos critérios de êxito dos diferentes elementos gímicos. Neste contexto, Correia, Carvalho, Pita, Castro e Rodrigues (2018) afirmam que:

“Este meio, bem utilizado e devidamente refletido em contexto de aula, não só transforma a formação mais apelativa, como é extremamente eficaz na divulgação do conhecimento sobre dança, apresentando-se como um fator determinante na motivação dos alunos para o movimento dançado, podendo ser uma importante fonte de inspiração e de criatividade dos alunos” (pp. 167 - 168).

Paralelamente, recorremos também, a diferentes métodos, como por exemplo o parcial-analítico e o global/complexo, para atingir os objetivos programáticos específicos, definidos

para as seguintes matérias de ensino: Ténis de Campo, de Badminton e Voleibol. Em particular, utilizamos o parcial-analítico na turma do 10.º ano, pois abordamos determinados gestos técnicos de forma “isolada”, sem ser em contexto de jogo, com o intuito dos alunos conseguirem desenvolver certas habilidades motoras com um grau de exigência elevado. Um pequeno exemplo, consistiu no serviço por cima do Ténis de Campo, pois, em situação de jogo, determinados alunos, que se encontravam no nível introdutório, não conseguiam obter sucesso, acabando por ficar frustrados e desmotivados para a realização da tarefa. Por outro lado, numa situação isolada, de forma mais calma e sem competição, disponham mais tempo de prática e de concentração nos aspetos essenciais desta habilidade, o que potenciou a aprendizagem e progressivamente o sucesso nas situações de jogo.

Porém, para não ocorrer a descontextualização das situações de jogo e potencializar o tempo de empenhamento motor, também recorremos ao método global/complexo. A partir de jogos pré-desportivos, condicionados e/ou reduzidos pretendemos evoluir as capacidades motoras progressivamente até ao jogo formal. No seguimento do exemplo anterior, numa fase inicial, quando passávamos para as situações de jogo podiam começar com o batimento de direita, visto ser o gesto técnico que a maior parte obtinha sucesso. Desta forma, tentamos promover o sucesso, mantendo os alunos motivados e simultaneamente focados na tarefa, por forma a potenciar e desenvolver ao máximo, todas as capacidades específicas desta modalidade.

Deste modo e como anteriormente mencionado, tentamos sempre respeitar um dos princípios de aprendizagem do PNEF, nomeadamente sobre a atividade formativa ser analítica quanto o necessário, e global quanto o possível (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). Ou seja, partimos do simples para o complexo, começando com exercícios analíticos e terminando com situações de jogos reduzidos e/ou condicionados ou formais.

Ao contrário do que se passou na abordagem do Badminton e do Voleibol, com a turma do 6.º ano, pois, utilizámos, sobretudo, o método global/complexo, com o principal intuito de maximizar os recursos materiais e espaciais e o tempo de empenhamento motor, evitando assim, comportamentos de desvio. Neste contexto, numa fase inicial, tentámos planear e abordar sempre que possível, jogos pré-desportivos, condicionados ou reduzidos, por forma a envolver toda a turma, e permitir que todos os alunos dispusessem de material, para estarem simultaneamente, em prática. Evoluindo progressivamente até ao jogo formal, sendo que a aprendizagem, ao longo do processo, ocorreu, essencialmente, com *feedbacks* quinestésicos, prescritivos e interrogativos. Segundo Batalha (2004), os *feedbacks* quinestésicos (recorrendo

ao toque) permitem desenvolver a performance motora do aluno, ao fazer com que este tome consciência do que é pretendido, de uma forma rápida e eficiente.

Por outro lado, também abordamos jogos pré-desportivos com vista à promoção da dinâmica de grupo, visto ser uma das lacunas desta turma. Através destes jogos, foi possível introduzir infindavelmente, a componente de competição, para motivar e captar o interesse de todos os alunos. Para além disso, no fim das aulas, tentamos promover alguma autonomia e capacidade de exposição, ao eleger um aluno para exemplificar os alongamentos.

Paralelamente, tanto para o 10.º ano como para o 6.º ano, tentámos sempre que possível, adequar cada exercício ao nível de proficiência de cada aluno, agrupando os alunos em 3 grandes grupos, tendo por base o nível de aprendizagem em que se encontravam (nível introdutório, elementar e avançado). Deste modo, formávamos pequenos grupos homogéneos, o que permitiu adequar as variantes do exercício, consoante o nível de proficiência dos alunos.

Em relação aos domínios dos conhecimentos e das competências, tentámos potencializar o transference entre o Ténis de Campo, o Badminton e o Voleibol no 10.º ano. Neste contexto, confrontámos as semelhanças e as diferenças entre estas matérias de ensino, de modo a estimular um transference de capacidades, ao longo dos três períodos letivos. Para isto, recorreu-se a diversos meios visuais e documentos de apoio sobre conteúdos específicos destas matérias de ensino.

Através de exercícios, jogos e *feedbacks* tentámos desenvolver, em todas as aulas, os objetivos programáticos transversais, porém de forma intencional, no fim da leção destas três matérias de ensino, planeámos realizar um torneio “intraturma”, em que os próprios alunos ficavam responsáveis pela sua organização e dinamização, nomeadamente gerir o quadro competitivo, arbitrar os jogos e apresentar as classificações finais. Desta forma, promovíamos o respeito, a cordialidade, a entajuda, a cooperação, o empenho, a responsabilidade, a autonomia e a definição de objetivos em todas as situações, promovendo o êxito pessoal e do grupo. E pretendíamos, de igual forma, trabalhar capacidades e competências de organização, seleção, análise, interpretação e reflexão crítica da informação, com a realização destas atividades. Porém, por motivos temporais e organizacionais, apenas foi possível realizar esta atividade com a matéria de ensino de Badminton.

Relativamente às matérias de ensino de Futebol e de Basquetebol aplicámos, ao longo do 2.º período, métodos de ensino que coadunam com o TGFU, isto é, o método global/complexo e os métodos de representação do jogo, de modificação por exagero e ajustamento da complexidade tática. Neste contexto pretendíamos desenvolver as ações

técnico-táticas individuais e coletivas de ambas as modalidades, e simultaneamente, promover a criatividade e a contextualização nas situações de jogo. Para além destes, também recorremos ao método *transfert*, pois através de situações e conteúdos específicos do futebol trabalhamos estruturas semelhantes e transversais ao basquetebol, e vice-versa. Com isto, idealizamos rentabilizar o tempo de aula e abordar conteúdos com princípios semelhantes de forma a que os alunos compreendessem o todo e não a subdivisão por partes.

De todos os métodos aplicados, foi neste que encontramos maiores dificuldades. Apesar de termos um planeamento cuidado, visto que numa fase inicial, dividimos a turma pelos níveis de proficiência e adequamos as variantes consoante os níveis. Posteriormente, no contexto do MC, os alunos trabalharam por equipas, ou seja, apesar destes grupos serem equilibrados entre si (por forma a tornar a competição justa), dentro das mesmas equipas, os níveis dispersavam imenso. Neste contexto, embora alguns alunos conseguissem entender que o objetivo era haver cooperação entre os mais e os menos habilidosos. Quando se tratava do jogo formal, tornava-se complicado promover esta cooperação, visto que o objetivo da maior parte era ganhar em termos de resultado.

Assim sendo, durante as aulas, impusemos condicionantes, e o jogo fluiu com todos os elementos a participar, porém, no âmbito da metodologia aplicada (MC), haviam competições, onde o jogo era obrigatoriamente formal, impossibilitando a nossa ação e dificultando a existência da cooperação, visto que, a maioria dos alunos centrava-se no resultado.

Desta forma, concluímos que todos os métodos têm as suas potencialidades e fragilidades, no entanto é necessário adequar ao contexto. A utilização de um método não deve depender da preferência do professor ou da imposição de um programa, visto que, desta forma não irá ao encontro das necessidades da turma e acabará por não sortir o efeito pretendido sobre o desenvolvimento integral dos alunos.

Posto isto, o Decreto-Lei N.º 55/2018 enfatiza que:

“A realização de aprendizagens significativas e o desenvolvimento de competências mais complexas pressupõem também o trabalho interdisciplinar, a diversificação de procedimentos e instrumentos de avaliação, a promoção de capacidades de pesquisa, relação, análise, o domínio de técnicas de exposição e argumentação, a capacidade de trabalhar cooperativamente e com autonomia” (pp. 2028-2929).

Neste sentido, durante a prática letiva recorreremos a outras estratégias metodológicas, para além destes métodos pré-concebidos, que também orientaram e tiveram como principal objetivo melhorar o processo de ensino-aprendizagem.

Assim sendo, utilizámos os momentos de avaliação, os exercícios e respetivos conteúdos, os jogos e os *feedbacks* como ferramentas para desenvolver, ao longo de todas as aulas, os objetivos programáticos transversais a todas as matérias de ensino. Não obstante, por forma a potencializar ao máximo as capacidades e competências previstas nestes mesmos objetivos, respeitando, desta forma, os princípios do mais recente decreto-lei, introduzimos diversos trabalhos teórico-práticos, que foram, maioritariamente, realizados no período de aula, através do trabalho interdisciplinar, da consulta de livros e revistas que nós disponibilizamos e da utilização dos smartphones para pesquisar.

A título de exemplo, no início da abordagem das Danças tradicionais, dividimos a turma em grupos e distribuámos questões como: O que é a Dança Tradicional? Que influencia tem a cultura na Dança? O que é *O Saraquité*? Cada grupo disponha de um smartphone e em conjunto procuraram algumas respostas e eles próprios refletiram sobre o assunto. Passados quinze a vinte minutos, cada grupo leu em voz alta para toda a turma a informação recolhida. Durante este processo, não só foi possível observar e avaliar a forma como trabalharam em grupo, como também, os próprios alunos conseguiram desenvolver capacidades de pesquisa, análise, o domínio de técnicas de exposição e argumentação, a capacidade de trabalhar cooperativamente e com autonomia.

Segundo Lopes, Prudente e Fernando (2010, p.2), “(...) os instrumentos passam a ser um meio que nos permite ser mais rigorosos e precisos na interação pedagógica pela análise da dinâmica e da funcionalidade dos fenómenos, por oposição às respostas estereotipadas tradicionais”.

Para facilitar a realização de todos os trabalhos teórico-práticos, uma das ferramentas didático-pedagógicas utilizadas foram os documentos de apoio. A sua criação e divulgação com a turma permitiram guiar os alunos durante o processo, e por vezes, serviam como exemplo. Para além destes, também divulgamos no grupo da turma, vários vídeos elucidativos das temáticas abordadas. Portanto, consideramos que neste “(...) processo pedagógico procuramos que a adaptação/transformação do aluno/ desportista se faça da forma mais rentável possível” (Lopes, Prudente, & Fernando, 2010, p. 6).

No que concerne à Aptidão Física, esta foi estruturada, de forma intencional, ao longo dos três períodos, na parte inicial da aula, visto que os alunos não se encontravam em fadiga e

conseguiram executar e “absorver” as capacidades da melhor forma. Ou seja, o rendimento e o desenvolvimento das capacidades físicas condicionais e coordenativas é mais eficiente e consequentemente aconselhável, nesta parte da aula.

Neste contexto, o método preferencialmente adotado foi o treino intervalado intensivo, que é caracterizado pela execução repetida do exercício ou tarefa, com grande intensidade, durante um determinado tempo e/ou segundo um número de repetições e de séries, que devem estar bem estipulados, e o período de descanso deverá promover recuperações incompletas (Harre, 1975). O Treino Intermitente de Alta Intensidade (HIIT, da expressão inglesa “*High Intensity Interval Training*”) para além de ser um meio rápido de desenvolvimento da força músculo-esquelética e da potência aeróbia (VO<sub>2</sub>máx), reduz e previne fatores de risco (como a obesidade, a elevada pressão arterial, os diabetes, etc) e aumenta a motivação e a participação dos indivíduos nos programas de atividades físicas (Babraj, Vollaard & Keast, 2009).

A frequência, a duração e a intensidade (que por sua vez varia consoante a carga e o intervalo de trabalho e de recuperação) são as variáveis a considerar para obter sucesso com estes programas de exercício (Vecchio, Ribeiro, Picanço, & Galliano, 2014). Para a sua implementação não são necessários muitos recursos (materiais, temporais e espaciais), para que este método seja eficiente e eficaz, no incremento das capacidades físicas e na prevenção dos fatores de risco. Neste sentido, para incrementar os níveis das capacidades físicas condicionais e coordenativas, como a resistência cardiovascular (aptidão aeróbia), a força (do tronco, a força estática, a força funcional), a velocidade, a agilidade, a reação, a coordenação e a flexibilidade, nas aulas de EF, recorreremos a um método de HIIT, designado por *tabata*, e ao trabalho em circuito.

O *tabata* permitiu colocar todos os alunos a trabalhar em simultâneo, visto que os alunos devem seguir o ritmo da música e possibilita também gerir a intensidade. Inicialmente optou-se por 2 séries, com 8 ciclos de 30 segundos de prática cada e 10 segundos de descanso entre séries. Posteriormente, optamos por aumentar o número de séries para 3, com 8 ciclos de 30 segundos de prática cada e 10 segundos de descanso entre séries, ajustável atendendo ao nível de proficiência dos alunos, de modo a potencializar ao máximo os níveis das capacidades físicas condicionais e coordenativas.

Porém, nas aulas realizadas no exterior com a turma do 10.º ano e na lecionação à turma do 6.º ano, como não possuíamos a coluna para determinar o ritmo do *tabata*, o trabalho da aptidão física foi predominantemente organizado em circuito, com várias estações, em que os

alunos (em grupo), repetiam o mesmo exercício durante determinado tempo, transitando posteriormente para a estação seguinte.

Este método organizacional pareceu-nos o mais adequado, visto que permite aproveitar e rentabilizar, ao máximo, os recursos (temporais, materiais e espaciais) e promover, em simultâneo, a dinâmica de grupo e o trabalho das capacidades físicas por parte de todos os alunos. Segundo Scholich (1985), esta forma de organização com diversos exercícios destintos realizados por pequenos grupos, respeitando um determinado tempo no sistema de rotação, em que todos direcionam-se para a tarefa seguinte, em simultâneo. Para o mesmo autor, possibilita incrementar a eficiência e eficácia do trabalho que está a ser desenvolvido e paralelamente, permite um maior e melhor controlo e supervisão dos alunos em todas as atividades.

Dado que o *tabata* foi utilizado no âmbito das metodologias do MED e do MEC, cada equipa trabalhou o seu plano de condição física, em grupo, sendo o preparador físico a liderar esta parte da aula, em particular, era o responsável pelo material e pela coordenação da equipa durante a realização do trabalho físico e dos alongamentos. No trabalho da aptidão física em circuito, em cada estação, e em todas as aulas, elegemos um líder por grupo, para coordenar estas tarefas mesmas tarefas. Os alunos disponham sempre de um documento orientador sobre o trabalho a realizar.

Na parte final das aulas, realizámos os alongamentos, apenas com o intuito de promover a recuperação muscular, prevenir possíveis lesões e potenciar a dinâmica de grupo. Nesta fase da aula, tanto para o 10.º ano, como para o 6.º ano, elegemos um aluno, por norma, aquele que se destacou, por ser empenhado, estar concentrado ou ter uma atitude positiva. Portanto, tentávamos enaltecer este fato, e com a nossa ajuda, o respetivo aluno liderava os alongamentos finais demonstrando para toda a turma.

Em relação às tarefas propostas, caso o aluno não pudesse realizar a aula (com devida justificação), tínhamos sempre planeado as seguintes situações: (i) Tarefas de organização e supervisão da aula (p.e. montagem/recolha do material e controlo da turma numa estação); (ii) Tarefas de arbitragem; (iii) Efetuar relatórios de observação, com critérios estabelecidos pelo professor (p.e. conteúdos que foram abordados, registar quantas vezes um colega interage com o objeto de jogo, etc.); (iv) Trabalhos de pesquisa; (v) Cooperar com a equipa (no caso do MED e do MC) e /ou ajudar os colegas com mais dificuldade. Tendo assente que os principais objetivos consistiam em auxiliar o professor nos aspetos de organização da aula, conseguir dados específicos da aula, para que sejam tidos em consideração pelo professor posteriormente, desenvolver o domínio cognitivo sobre as regras e espaços de jogo e tomar consciência sobre



o método de realização dos diferentes exercícios através da observação e cooperação com a turma.

Enquanto professores estagiários, este processo de pesquisa, de seleção e de aplicação de diferentes métodos de ensino foi extremamente enriquecedor, visto que, não só foi possível aplicar determinados conhecimentos, adquiridos durante os anos anteriores de formação académica, como também alargar o conhecimento pré-existente. Freire (1998) refere que ensinar, aprender e pesquisar partilham dois momentos, nomeadamente o momento em que repartimos e assimilamos o conhecimento pré-existente e o momento em que criamos o conhecimento não existente. Ou seja, para este autor, o professor é um interno estudante que pesquisa e procura sempre estar atualizado.

Freire (1998) acrescenta que a reflexão crítica da prática é necessária para correlacionar com a teoria e passar para a ação. Desta forma, vivenciamos e experienciamos determinadas situações que só advém com a prática, conseguindo refletir e tomar consciência sobre o que pode ou não resultar dependendo da turma ou do nível de ensino que estamos a lecionar.

#### **2.1.4.3. Funções de Ensino**

As funções de ensino referem-se a determinados aspetos que devemos ter em consideração no planeamento e na própria dinamização da aula, visto que irão influenciar todo o processo de ensino-aprendizagem. Neste contexto, Batalha (2004), apresenta cinco funções de ensino, nomeadamente: (i) A apresentação do conteúdo; (ii) A organização/gestão da aula; (iii) O *feedback*; (iv) O clima/disciplina; (v) A afetividade.

Enquanto professores estagiários, durante a nossa ação pedagógica, tivemos de considerar e adotar determinadas estratégias relativas a estas cinco dimensões do ensino. No quadro do apêndice 5, conseguimos observar, de forma muito sintetizada, algumas decisões, porém iremos agora, refletir e comparar certas situações que ocorreram com as turmas em que desenvolvemos a prática letiva.

Batalha (2004) considera que as diversas funções de ensino, estão intimamente correlacionadas, isto é, são dissociáveis, visto que, o professor é a entidade responsável por estruturar e aplicar todas estas dimensões em simultâneo, de maneira a que a sua atuação pedagógica seja eficiente e eficaz. Assim sendo, apesar de definirmos e enquadrarmos, cada função de ensino em separado, a reflexão sobre as situações práticas será, maioritariamente, sobre todo o processo em conjunto.

Primeiramente, a apresentação do conteúdo implica, não só o diálogo inicial com os alunos, como também a instrução dos diferentes exercícios ao longo da aula, por isso é importante haver clareza e simplicidade no discurso e que a informação dada aos alunos seja pertinente, concisa e perceptível, por forma a rentabilizar o tempo de empenhamento motor e promover a compreensão dos alunos (Batalha, 2004). Portanto, apesar de todas as nossas aulas iniciaram com um diálogo inicial, há exceção da 1.ª aula (relativa à apresentação mútua entre professores e alunos e a revelação dos objetivos e regras da disciplina de EF), nas restantes, a apresentação do conteúdo, inclui apenas, a informação pertinente, de forma concisa e perceptível. De maneira a captar a atenção dos alunos e conseguir transmitir a informação pretendida no menor tempo possível (rentabilização do tempo útil).

Em ambas as turmas (10.º e 6.º ano), o discurso prolongado, apenas, promovia comportamentos de desvio, sendo que, na turma do 6.º ano tínhamos de ter mais atenção a este facto no tempo de instrução dos exercícios. Enquanto que, no 10.º ano tentamos transmitir alguma informação sobre o modo de realização das tarefas e o seu principal propósito, no 6.º ano, tivemos de o fazer de maneira mais sintetizada. Para além disso, em ambas as turmas, recorremos, muitas vezes, à observação de execução (realizada pelo próprio professor ou por um colega).

No que diz respeito à organização e gestão da aula, esta função deve preocupar-se com garantir a segurança dos alunos, em maximizar o tempo útil da aula, rentabilizar os recursos materiais e espaciais,, em que o docente deve procurar colocar-se numa disposição ideal à comunicação e observação, salvaguardando assim a segurança, a participação, o controlo e supervisão dos alunos (Batalha, 2004).

Neste sentido, este parâmetro, muitas vezes, dependia da matéria de ensino a abordar. A título de exemplo, quando abordávamos Ginástica e JDC (futebol e basquetebol), optámos por organizar o material de forma a criar três a quatro estações de trabalho (4 a 5 alunos por cada estação). Esta gestão da aula permitiu assegurar a adequabilidade do material às características dos alunos e dos elementos, salvaguardando a existência do contacto visual permanente com todas as estações e o fornecimento de instruções e *feedbacks* a todos os alunos, mesmo que fosse à distância. Desta forma, também viabilizou a segurança na estação considerada de “perigo”, visto que mantínhamos o contacto visual permanente com as restantes estações.

Assim sendo, por forma a atingir os objetivos programáticos específicos do Futebol e do Basquetebol, organizámos as aulas por estações de trabalho, pretendeu-se, deste modo, criar

grupos por nível de proficiência, para possibilitar e adequar as variantes de cada estação às necessidades e potencialidades de cada grupo. No caso da Ginástica possibilitámos a adequação às progressões pedagógicas consoante o nível e as necessidades de cada equipa, e para além disso, promover a dinâmica de grupo e a realização das ajudas entre os próprios colegas de equipa.

Para Jacinto Carvalho, Comédias e Mira (2001, p. 30) “(...) a formação de grupos é um elemento na estratégia de diferenciação do ensino” e deve promover “(...) preferencialmente, a interacção de alunos com níveis de aptidão diferentes. No entanto, sempre que necessário à eficácia do processo ensino-aprendizagem, deve assegurar-se a constituição homogénea dos grupos”.

Batalha (2004), que apresenta diversas formas de organização da turma, sendo que, privilegia a disposição frontal para o professor, seja organizada em xadrez, em colunas, em fila ou espalhada pelo espaço. No caso das ARE, as nossas aulas foram organizadas em xadrez, no caso da Dança, e em círculo (com pares mistos), no caso das Danças Tradicionais. Neste sentido, tivemos como principal intuito manter o contacto visual entre professores e alunos e assim, permitir a transmissão constante de *feedbacks*.

Na aptidão física, a organização de vários exercícios em circuito, sendo que os alunos, divididos em grupos heterogéneos, rodavam em simultâneo, após um determinado tempo, pareceu-nos ser o mais adequado, visto que permite aproveitar e rentabilizar, ao máximo, os recursos (temporais, materiais e espaciais) e promover, simultaneamente, a dinâmica de grupo, o tempo em empenhamento motor e o trabalho das capacidades físicas por parte de todos os alunos.

No Ténis de Campo no 10.º ano, o Badminton e o Voleibol no 10.º e no 6.ºano, e considerando que estas matérias de ensino, necessitam de muito espaço para realizar o dito jogo formal (pares, singulares, 6x6), tentamos rentabilizar os recursos materiais e espaciais de modo a certificar que todos os alunos estivessem em tarefa e desta forma, potencializar ao máximo o tempo de empenhamento motor. Assim sendo, utilizamos como estratégias por exemplo a utilização de uma corda de tração na horizontal e cones para limitar a zona de jogo, formando assim vários campos, por forma a permitir criar situações de jogo reduzido e/ou condicionado para todos os alunos em simultâneo.

Outro exemplo foi na leção de Voleibol e DC na turma do 10.ºano. Como abordamos estas duas matérias na mesma aula, na organização da mesma, consideramos a rentabilização dos espaços, isto é, colocamos as redes (no voleibol) e os colchões de solo (nos

DC) de forma a que todos os alunos realizassem as tarefas pretendidas em simultâneo e também, não ser necessário tempo de transição para arrumar o material. Com esta decisão pretendíamos, de igual forma, potenciar o tempo útil de aula.

De acordo com Piéron (1996), o professor deve ter em consideração, na sua atuação, outra dimensão pedagógica, nomeadamente a forma, a regularidade e a relevância da informação transmitida ao(s) aluno(s) sobre a sua performance. Neste contexto, surge o *feedback* como num tipo de comunicação entre o professor e aluno, que permite o professor corrigir ou dar indicações/informações sobre a habilidade motora que o aluno está a realizar e/ou a aprender (Batalha, 2004). Segundo Piéron (1996, p. 45) “(...) o carácter correto do *feedback* distingue (...) os professores mais e menos eficazes”. Para Batalha (2004), o *feedback* deve ter conteúdo, ou seja, ser específico (centrado em aspetos) e não geral, no entanto, pode ser realizado de forma global (direcionado para toda a turma) ou individual (direcionado para um aluno), conforme a necessidade, devendo, no entanto, ser emitido em tempo útil e oportunamente. Piéron (1992), define que a eficiência e eficácia da informação transmitida pelo professor, está intimamente correlacionada com a sua capacidade de observação e análise e com a sua competência sobre a matéria de ensino a abordar e as características da turma a lecionar. Batalha (2004) reconhece a natureza de um *feedback* tendo em consideração: (i) O seu objetivo (avaliar, descrever, prescrever ou interrogar); (ii) A forma de transmissão (auditiva, visual, quinestésica ou mista); (iii) O público alvo (individual ou coletivo); (iv) O seu carácter (positivo ou negativo); (v) O *timing* de aplicação (antes, durante ou após a execução do aluno).

Durante a nossa atuação pedagógica, com a turma do 10.º e do 6.º ano, foram atribuídos *feedbacks* de todos os tipos. Neste sentido, atribuímos diversos com carácter interrogativo, descritivo, prescritivo e apreciativo, com o objetivo geral de estimular a reflexão crítica, corrigir possíveis erros, encorajar o empenho e otimizar o clima relacional e a motivação. De forma mais específica, a utilização de *feedbacks* interrogativos, ocorreu sobretudo antes da execução no sentido de alertar sobre determinados aspetos de realização e promover a reflexão por parte do aluno e o sucesso na tarefa. Por exemplo: “Açam que o balanço, realizado com os membros superiores, ajuda na impulsão vertical do salto?” Desta forma, os alunos poderiam pensar sobre a questão e até experimentar realizar o salto com ou sem balanço, por forma a verificar qual das situações seria mais vantajosa para si. Em relação aos *feedbacks* descritivos, estes eram administrados, sobretudo após a execução, quando o nível de proficiência dos alunos era menor e por isso, sentíamos a necessidade de corrigir e sermos mais claros e precisos sobre

os erros de execução e sobre a forma, considerada mais correta, para o fazer. Como por exemplo: “No rolamento à frente, estás a elevar a cabeça e afastar as pernas do corpo muito cedo. Por forma a manter a “bolinha”, devemos manter o queixo junto ao peito e as pernas fletidas durante a realização.” Ou seja, à partida dizíamos o erro cometido, descrevíamos o modo de execução e o porquê de o fazermos dessa forma, para que os alunos conseguissem interpretar, interiorizar e realizar da forma dita correta. Sobre os *feedbacks* prescritivos, estes foram aplicados antes da execução, consoante a necessidade do aluno, isto é, indicávamos o que deveria melhorar por forma a ter sucesso na realização. Como por exemplo: “No serviço, tenta lançar a bola na vertical com a mão esquerda e quando esta atingir o ponto mais alto, realizas o batimento com a mão direita.” Desta maneira, procuramos corrigir os alunos, dando indicações sobre como poderia fazer para melhorar a execução. Relativamente aos *feedbacks* apreciativos, estes foram utilizados quando pretendíamos avaliar positivamente a performance dos alunos. Por exemplo: “Muito bem, devemos realizar o passe dessa forma tensa, direta, e sempre que possível, para à frente (linha de ataque).” No sentido de incrementar e melhorar este tipo de execução, potenciar a motivação e o empenho do aluno, tornando o clima de aula positivo e a aprendizagem dos conteúdos mais eficiente e eficaz. Apesar de tentarmos evitar, ao máximo, a aplicação de *feedbacks* repetitivos e desprovidos de conteúdo (p.e.: isso, isso...vai, vai...), por vezes utilizamos este tipo, exclusivamente, com o intuito de encorajar o empenho e a motivação por parte dos alunos.

Portanto, independentemente da matéria de ensino a lecionar, recorreremos à utilização de todas as formas de transmissão de *feedbacks*, em particular, auditivos, visuais, quinestésicos ou mistos. Embora os auditivos sejam os mais utilizados, corroboramos com Batalha (2004), pois consideramos que os *feedbacks* visuais e os quinestésicos são deveras importantes na consciencialização do erro por parte do aluno. Neste contexto, acreditamos que os *feedbacks* mistos são os mais eficazes e eficientes na prescrição e correção dos exercícios, visto que provida todo o tipo de informação visual, auditiva e com expressão corporal (quinestésicos), se necessário.

O carácter positivo ou negativo conotado ao tipo de *feedback* que atribuímos, apesar de recorreremos aos dois durante a nossa ação, acreditamos que fazê-lo de forma positiva traz mais vantagens no sentido de melhorar o clima e os níveis motivacionais dos alunos.

Em relação ao público alvo, tentamos sempre que o *feedback* fosse tão coletivo (para toda a turma) quanto possível, e tão individualizado (para um aluno em específico) quanto o necessário (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). Isto é, se tratasse de um erro comum,

em que a maior parte da turma revela-se dificuldades, entrevistamos para todos. No entanto, se tratasse de um erro em específico, observado num só aluno, intercedíamos de forma individualizada, sem perder o controlo ou o contacto visual com a restante turma.

Acreditamos também em Piéron (1996) que acrescenta, que o professor antes de fornecer qualquer tipo de *feedback*, deve, primeiramente, verificar e analisar o erro, por forma a identificar a causa e posteriormente tomar a decisão de intervir, tendo em conta que, se o fizer, deve observar o efeito do seu *feedback*. Desta forma, tendo a intenção de adequar a nossa atuação, consoante a necessidade de cada aluno, aplicamos os *feedbacks* no sentido de: (i) Aperfeiçoar a execução das diversas habilidades motoras; (ii) Encorajar e incentivar a realização; (iii) Promover todos os objetivos programáticos definidos; (iv) Fomentar o gosto pela prática, aumentando os níveis motivacionais;

Dado que, um dos objetivos primordiais da disciplina de EF, é fomentar o gosto pela prática desportiva, de modo a potencializar que o próprio aluno, de forma autónoma, pratique atividade física em contexto extracurricular. Piéron (1996), reforça que, o desenvolvimento de uma atitude positiva, por parte do aluno, perante a realização de uma atividade física, é potenciado, num meio favorável, com um bom clima, que tem por base a orientação e motivação do docente.

Neste sentido, o clima, a disciplina e a afetividade retratam a dinâmica de aula. Para Batalha (2004), o professor deve encorajar uma atmosfera positiva, demonstrando entusiasmo pela aula e estimulando o desejo de aprender aos alunos, encorajando a participação dos alunos e o cumprimento das regras. No que se refere à afetividade, segundo a mesma autora, esta preocupa-se com a relação entre o professor e aluno, em que o professor deve elogiar e encorajar quando o aluno tem um comportamento positivo, tratar o aluno pelo próprio nome, ouvir e aceitar as sugestões dos alunos.

Com a mesma visão, Siedentop (1998) defende que, se o professor adotar uma atitude positiva e manter um bom relacionamento com os seus alunos, estes, irão escutar e absorver, da melhor forma, os conhecimentos que ele transmitir. Para Batalha (2004), o professor é o responsável por fomentar o gosto e a participação ativa dos alunos na realização das atividades e na demonstração de uma atitude crítica, num meio agradável e potenciador de experiências positivas. Porém, “(...) uma classe indisciplinada não pode aproveitar de forma optimal o processo de formação” (Batalha, 2004, p.128). É neste contexto educativo, que esta autora reflete que o professor pode e deve evitar os problemas de indisciplina, através da uma

preparação prévia para lidar com os comportamentos desviantes e da atuação no momento certo, por forma a não repetir.

Perante isto, num estudo realizado por Dell'Agli (2008), sobre os aspectos afetivos e cognitivos da conduta em crianças com e sem dificuldade de aprendizagem, revelou que os alunos respeitam e reconhecem a autoridade num professor que apresente as seguintes características: (i) O respeito revelado na interação com os outros indivíduos; (ii) O sentido de justiça na tomada de qualquer decisão ou posição; (iii) A tolerância e compreensão sobre o nível e o ritmo de aprendizagem de cada um; (iv) O domínio dos conhecimentos abordados; (v) A entrega e o empenho na aprendizagem efetiva de todos.

Com esta informação, refletimos que um professor, que se preocupe com a dinâmica de aula, e que tenha os alunos em consideração, em particular, o desenvolvimento das suas aprendizagens, deve adotar e analisar diversas medidas que se adequam às características individuais da sua turma. Foi nesta idealização, e no encontrar um equilíbrio entre proporcionar um bom clima, manter a disciplina e a ordem da turma e ainda, estabelecer uma relação de afetividade com todos os alunos, que adotamos, durante a nossa prática letiva, algumas medidas.

Na primeira aula, primeiramente, apresentámos de forma clara, os objetivos da disciplina e a forma de funcionamento. Posto isto, determinamos, à partida, um conjunto de regras e procedimentos gerais, como por exemplo, a pontualidade, trazer o equipamento necessário para a realização das aulas, respeitar o meio (espaço e materiais) e todas as pessoas envolvidas (professores, funcionários e colegas).

Contudo, apesar de nem todos os pontos referidos, serem cumpridos numa fase inicial, ao longo da atividade curricular, quando necessário, relembramos estas regras pré-estabelecidas, frisando que todas elas entravam na conotação no domínio das atitudes e cooperação, isto é, influenciavam a nota final da disciplina. Tendo isto em conta, e verificando que nós, enquanto professores, apontávamos em todas as aulas estes aspetos, ao longo do ano letivo, notamos uma evolução positiva em termos do cumprimento geral das regras, em particular no parâmetro da pontualidade.

Enquanto isso, ao longo da lecionação ao 10.º e 6.º ano, conforme a receptividade e prontidão revelada por parte dos alunos, adotamos diversas posições. Tendo sempre assente, que os principais objetivos eram criar uma boa relação com os alunos e um ambiente agradável, sem comportamentos de desvio, para potenciar um desenvolvimento pleno das aprendizagens, de forma muito concisa, revelamos algumas atitudes, tais como: (i) Conhecer e tratar o aluno

pelo próprio nome, de maneira a estabelecer uma relação próxima de confiança; (ii) Dar atenção a toda a turma evitando a discriminação, promovendo a igualdade de justiça e o respeito por todos; (iii) Ouvir e aceitar as sugestões dos alunos, por forma a que estes sintam que a sua opinião é tida em conta; (iv) Incentivar a participação e o sucesso do aluno, de forma positiva, independente do resultado obtido, fomentando um ambiente agradável para a aprendizagem; (v) Destacar o trabalho como meio para atingir o sucesso, promovendo assim, a realização prática das tarefas; (vi) Valorizar o processo invés do produto final, para consciencializar que o tentar fazer é tão ou mais importante que o saber fazer; (vii) Promover o sucesso pessoal em prol da equipa/turma, potenciando assim, a cooperação e a dinâmica de grupo; (viii) Penalizar na pontuação de equipa (MED e MC) caso as regras não sejam cumpridas, por forma a evitar comportamentos de desvio; (ix) Penalizar o aluno no momento, caso não cumpra com as regras, porém evitar usar a atividade física como castigo (p.e. fazer flexões de braços) e repreender, criticar ou ridicularizar os alunos perante a turma; (x) Elogiar e encorajar quando o aluno tem um comportamento positivo, de maneira a evitar preventivamente problemas de indisciplina; (xi) Proporcionar instruções ou *feedbacks* positivos, curtos e objetivos, de maneira a potenciar a concentração, melhorar a execução e minimizar os comportamentos de desvio.

Perante isto, apesar de ser um processo longo e demoroso, acreditamos que através da adoção recorrente destas estratégias supramencionadas conseguimos otimizar o empenho, a motivação, o esforço e o gosto pela EF, promover a dinâmica de grupo, manter o respeito e ordem e um bom clima de aula, estabelecer uma boa relação entre professor e alunos, potenciar comportamentos positivos e ainda promover o sentido crítico e capacidade de comunicação/expressão dos alunos.

É no confronto da realidade com a prática pedagógica que conseguimos colocar a teoria em prática e consequentemente, refletir sobre os aspetos positivos e negativos provenientes das nossas ações. Neste contexto, o debruçar sobre todos os aspetos das funções de ensino, analisando o que foi realizado, ou não, conforme o meio e o contexto, desenvolveram, certamente, capacidades e competências, enquanto futuros professores de EF e principalmente como seres humanos, pois, a maior parte destes princípios são transversais e comuns na vida em sociedade, são princípios adquiridos não só para a sala de aula, mas principalmente para a vida.



### 2.1.5. Avaliação

Se refletirmos como se avaliam as aprendizagens, torna a definição do conceito de avaliação difícil, visto ser um processo subjetivo e complexo (Lopes, 2015). Porém, este autor salienta que a avaliação das aprendizagens representa um dos aspetos mais importantes do processo de ensino-aprendizagem.

Neste contexto, Fernandes (2008) apresenta a seguinte definição:

“A avaliação das aprendizagens pode ser entendida como todo e qualquer processo deliberado e sistemático de recolha de informação, mais ou menos participado e interativo, mais ou menos negociado, mais ou menos contextualizado, acerca do que os alunos são capazes de fazer numa diversidade de situações” (p.16).

Ou seja, para este autor, o conceito de avaliação é amplo e abrangente, contudo também frisa que é um processo fundamental para o desenvolvimento do sistema de ensino. Batalha (2004) esclarece que o processo de avaliação passa por observar e analisar as potencialidades dos alunos, no sentido de aperfeiçoar o processo pedagógico, ajustando as estratégias didático-pedagógicas às fragilidades de cada discente. Abrantes (2001) corrobora, acrescentando que “a avaliação envolve interpretação, reflexão, informação e decisão sobre os processos de ensino e aprendizagem, tendo como principal função ajudar a promover ou melhorar a formação dos alunos” (p. 46-47).

Assim sendo, a avaliação deixa de ser uma ferramenta, que apenas estratifica o nível de ensino, e passa a ser também, um instrumento fundamental para a aprendizagem (Dochy & McDowell, 1997). Lüdke e Mediano (1992) caracterizam o processo de avaliação em duas vertentes: (i) A tradicional, em que o professor transmite o conhecimento ao aluno e este é avaliado através de um teste (cognitivo, por norma), que quantifica o aluno através de uma escala de números; (ii) A progressista/construtivista, em que o professor é o mero orientador das competências e dos conhecimentos que os alunos constroem criticamente e a avaliação considera as necessidades dos alunos, é realizada de forma contínua, e tem como principal intuito guiar o processo de ensino-aprendizagem.

Perante isto, no âmbito de uma educação dita tradicional, os professores procuram, segundo Lopes, Vicente, Prudente e Fernando (2011) “(...) uma relação orientador/orientado que facilite e torne eficiente esta passagem do conhecimento. A avaliação do processo centra-se, regularmente, na quantificação (muitas vezes nem isso) da quantidade do conhecimento que

foi adquirido e consegue ser debitado” (p. 142). Não obstante, para Freire (1998, p. 71): “O ideal é que, cedo ou tarde, se invente uma forma pela qual os educandos possam participar na avaliação. É que o trabalho do professor é o trabalho do professor com os alunos, e não do professor consigo mesmo.” Flores e Veiga Simão (2007) coadunam com esta visão, pois referem que os professores necessitam de “assumir a docência e a aprendizagem de forma mais autónoma, colaborativa e partilhada” (p. 3), visto que os alunos não devem ser meros consumidores de conhecimentos e de provas de avaliação, mas sim, críticos, responsáveis e autónomos. “Sendo que o ponto fulcral deixa de ser a acumulação de conhecimento. Mas sim o privilegiar a capacidade de resolução de problemas, num processo de procura dos instrumentos, conceitos, etc., que permitem atingir os objectivos pretendidos” (Lopes, Vicente, Prudente, & Fernando, 2011, p. 142).

Neste sentido, no processo de avaliação é emergente a definição de objetivos, a colaboração entre professores e alunos e a potencialização efetiva das aprendizagens (Batalha, 2004). Na mesma linha de pensamento, o presente decreto-lei n.º 55/2018 de 6 de julho reforça que: “A realização de aprendizagens significativas e o desenvolvimento de competências mais complexas pressupõem também (...) a diversificação de procedimentos e instrumentos de avaliação (...)” (pp. 2028 - 2929).

Inclusivo, é neste contexto, que o respetivo decreto-lei, propõe às escolas, oferecendo-lhes autonomia, para que juntamente com a comunidade educativa, consigam: “Reforçar as dinâmicas de avaliação das aprendizagens centrando-as na diversidade de instrumentos que permitem um maior conhecimento da eficácia do trabalho realizado e um acompanhamento ao primeiro sinal de dificuldade nas aprendizagens dos alunos” (decreto-lei n.º 55/2018 de 6 de julho, p. 2929).

Stufflebeam e Shinkfield (1989) defendem que todos os indivíduos, que efetuam qualquer tipo de avaliação, devem possuir conhecimento teórico-prático sobre os diversos métodos de avaliação, em particular, saber utilizá-los e aplicá-los, de maneira apropriada, em diferentes meios. Desta forma, existem distintas técnicas de avaliação e Fernandes (2002) classifica-as consoante as estratégias e os processos utilizados pelos discentes, tais como: (i) A observação (informal ou estruturada); (ii) A teórica escrita (testes, trabalhos e/ou outras formas de escrita); (iii) A teórica oral (comunicação, questões orais, apresentações e outras formas verbais); (iv) A prática (trabalhos práticos, e/ou de campo/projetos e outras formas práticas).

Abrantes (2002) defende que os testes teóricos ao serem aplicados de forma exclusiva e considerados como instrumentos de avaliação primordiais, não permitem adequar o processo

de ensino-aprendizagem, nem fazer com que os alunos progrediam, de forma significativa. Segundo o mesmo autor, os testes de avaliação fornecem informações profícuas sobre determinados aspetos da aprendizagem, porém, são limitados, visto que são incapazes de detetar outros domínios fundamentais da aprendizagem.

Assim sendo, o processo de avaliação deve “(...) basear-se na observação do que o aluno faz (e da sua evolução) em diferentes momentos e em diversos contextos, assim como em situações que, pela sua própria natureza, apelem ao recurso integrado a conhecimentos, capacidades e atitudes” (Abrantes, 2002, p. 13).

Ferreira (2007), preconiza a conceção e implementação de tarefas e de diversas situações-problema, que em simultâneo, potenciem o desenvolvimento integral do aluno e avaliem-no. Na mesma linha de pensamento, Cid e Fialho (2011) afirmam que o processo de avaliação deve ser sistemático, contínuo e abrangente, envolvendo a avaliação dos alunos em inúmeras situações, recorrendo a utilização de diversos instrumentos de avaliação, como relatórios, apresentações e discussões orais ou portfólios. Estas investigadoras, acrescentam que a informação, retirada destes distintos momentos de avaliação, deve ser organizada pelo professor, por forma a garantir uma análise e reflexão sustentada junto dos outros professores e com os próprios alunos. Desta forma, consiste num “(...) processo de recolha formal e informal de informação e tratamento valorativo, de modo a obter-se uma decisão, a que se dá o nome de notação” (Cid & Fialho, 2011, p. 112). Perante isto, existem um conjunto de domínios que subdividem a avaliação do aluno com diferentes conotações. Neste caso, adaptado das Aprendizagens Essenciais, pelo grupo disciplinar de EF N.º 620 da EBSGZ, definiram, para o ano letivo 2018/2019, os seguintes critérios específicos de avaliação para o Ensino Secundário:

*Tabela 2- Critérios específicos de avaliação para o ensino secundário definidos pelo grupo disciplinar de EF N.º 620 da EBSGZ.*

| Domínios (AE)                     | Subdomínios                                                      | Secundário |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|
| Conhecimentos e Capacidades       | Atividades Físicas                                               | 65%        |
|                                   | Conhecimentos                                                    | 10%        |
|                                   | Aptidão Física                                                   | 15%        |
| Atitudes                          | Responsabilidade; Empenho; Autonomia/Atitude Crítica             | 5%         |
|                                   | Cooperação                                                       | 5%         |
| <b>ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO</b> |                                                                  |            |
| Conhecimentos                     | Testes; Trabalhos/Relatórios                                     | 90%        |
| Atitudes                          | Responsabilidade; Empenho; Autonomia/Atitude Crítica; Cooperação | 10%        |

Perante estes critérios, criamos uma tabela de avaliação (apêndice 8), que avaliou os alunos nos respetivos subdomínios, em todas as aulas de EF, ao longo dos três períodos letivos. Por fim, a avaliação sumativa, consistiu na soma total das percentagens supramencionadas, em particular, 65% das atividades físicas, 10% dos conhecimentos, 15% da aptidão física, 5% de responsabilidade, empenho, autonomia e atitude crítica e finalmente 5% de cooperação.

Como referimos inicialmente, todo o processo de avaliação contém um carácter subjetivo, sendo que, a definição e a implementação de determinados critérios de avaliação têm como intuito reduzir este efeito subjetivo (Cid & Fialho, 2011).

Por conseguinte, Araújo (2007) salienta que os critérios de avaliação necessitam de ser bem delineados, visto que, ao serem adotados, serão uma referência para o professor, que “(...) dará fundamento à apreciação do objecto observado/avaliado e, por outro lado, permitirá uma maior fiabilidade e consistência nas apreciações realizadas pelos vários intervenientes (o professor, o aluno, os pais, etc.)” (p. 215).

Neste sentido, achamos emergente a definição de critérios específicos de avaliação por parte do grupo disciplinar de EF N.º 620 da EBSGZ, para o ano letivo 2018/2019. Visto que o próprio Decreto-Lei N.º55/2018 enfatiza que a definição do processo avaliativo é da responsabilidade dos professores e dos órgãos de gestão pedagógica da escola, e que o dever da escola, consiste em estabelecer e promover a participação, a comunicação e a responsabilização dos encarregados de educação e dos próprios educandos neste processo de avaliação, tendo em conta as características da comunidade educativa.

Não obstante, Araújo (2007), reforça que é fundamental, que haja clareza e objetividade na definição destes critérios, dado que, a interpretação e a compreensão por parte dos outros docentes, dos encarregados de educação e dos próprios discentes deverá ser fácil e imediata. Para além disso, segundo esta investigadora, os critérios específicos de avaliação deverão concidir e articular perfeitamente com os objetivos anuais e respetivos conteúdos (Araújo, 2007).

Está descrito no PNEF e nas AEEF, que no subdomínio da aptidão física, o aluno deverá finalizar na zona saudável em todos os testes de aptidão. Tal como, na avaliação do subdomínio das atividades físicas está definido, que esta deve decorrer, segundo o PNEF, da observação e análise direta dos comportamentos definidos no capítulo dos objetivos específicos de cada um dos níveis de ensino (introdutório, elementar ou avançado) das diversas matérias (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).

Apesar disso, na nossa opinião, por forma a diminuir a subjetividade e esclarecer as notações, de todos os subdomínios, estes poderiam ainda, ser mais “esmiuçados”. Isto é, dentro da aptidão física, por exemplo, definir o nível dos alunos numa escala de 0 a 20, podendo ser balizado entre a zona saudável e a zona não saudável tendo em conta o score obtido em cada teste.

Paralelamente, tendo estes critérios específicos por base os pressupostos do Decreto-Lei n.º 55, a cotação para as atitudes e conhecimentos deveria ser maior, visto que um dos objetivos da EF, apresentado no PNEF, é o desenvolvimento integral do aluno (nível cognitivo, psicomotor e sócio afetivo) e que o próprio Decreto-Lei reforça o desenvolvimento de capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

A educação conserva, por finalidade, simplificar o desenvolvimento sócio afetivo das novas gerações, o sentido de colaborar para que o processo de socialização dos jovens se processe num contexto de desenvolvimento de atitudes, de valores e de comportamentos sociais ajustados (Rosado, 1998).

Rosado (1998), propõe uma conotação de 20% a 30% da nota final, no domínio sócio afetivo, onde se destacam os seguintes pontos: (i) Pontualidade e assiduidades; (ii) Empenhamento e participação no trabalho de grupo; (iii) Comportamentos de indisciplina; (iv) Sentido de responsabilidade; (v) Respeito e cordialidade; (vi) As relações interpessoais (cooperação com os outros).

A EF e o Desporto pela sua natureza eclética não podem ficar alheios a estes constructos, devendo, portanto, trabalhar no progresso das competências para a vida. Abarcar a constituinte de formação pessoal e social, moral e cívica, cingindo a interiorização de valores ético-desportivos, serão neste sentido forçosamente fatores de atuação, planificação e avaliação na EF (Rosado, 1998).

Finalmente, importa referir que:

“O processo avaliativo engloba então a definição dos objetivos e das competências, a construção dos instrumentos a utilizar, a definição dos critérios de avaliação e dos indicadores, a formulação de juízos de valor e a apresentação dos resultados do processo, de forma a permitirem a adaptação de atividades de ensino e aprendizagem adequadas às características dos alunos e aos contextos” (Cid & Fialho, 2011, p. 119).

Neste sentido, quando tentamos quantificar as aprendizagens numa só avaliação, esta torna-se uma tarefa complexa e injusta para os docentes e para os alunos, visto ser um processo subjetivo e bastante diversificado (Lopes, 2015).

Prudente (2014) elucida-nos que, no contexto escolar, os docentes têm como parte integrante das suas funções, a realização de três tipos de avaliação: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. Assim sendo, parece-nos claro que se torna necessário avaliar para: (i) Diagnosticar a situação inicial, de modo a poder definir metas, meios e métodos adequados à realidade; (ii) Controlar o processo educativo, recolhendo dados que permitam reorientar o processo adequando-o a cada momento e fase de aprendizagem; (iii) No final se poder realizar um balanço do que foi feito e das aprendizagens conseguidas e também classificar.

#### **2.1.5.1. Avaliação Diagnóstica**

No que toca à avaliação diagnóstica, Prudente (2014) refere que é um método de diferenciação pedagógica e apoia a elaboração de um plano adequado à turma, por forma a integrar os alunos na escola e orientar o seu processo, segundo as suas expetativas.

O PNEF vem corroborar com esta afirmação, referindo que, a avaliação diagnóstica é um processo determinante, permitindo ao professor orientar e organizar a sua ação pedagógica sobre a turma e conferir decisões, anteriormente, tomadas quanto às orientações curriculares (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). Dentro da mesma conceção, Araújo (2007) acrescenta que o propósito da avaliação inicial é diagnosticar informações pertinentes sobre os alunos, para primeiramente, criar o plano anual de turma e posteriormente, calcular e definir as metodologias e estratégias didático-pedagógicas a utilizar por forma a atingir os objetivos propostos.

Dado que, todo o processo avaliativo surge como elemento regulador da prática letiva, a avaliação diagnóstica, em particular, pretende, segundo Bloom (1971) citado por Mascarenhas (1995), averiguar as potencialidades e as fragilidades apresentadas pelos alunos, num determinado nível de ensino, com o principal intuito de verificar se os alunos preenchem determinados pré-requisitos para adquirirem as aprendizagens futuras (dentro desse nível). Posto isto, é possível planear de maneira a que o desenvolvimento integral do aluno (ao nível cognitivo, psicomotor e socio-afetivo) seja eficiente e eficaz (Bloom, 1971 cit. por Mascarenhas, 1995). Surgiu assim, numa fase inicial da nossa atuação pedagógica, a necessidade de pesquisar e de refletir sobre diversos instrumentos que nos apoiassem durante

o processo de avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa). Finalmente adotamos, para a nossa turma de 10.º ano, alguns instrumentos de avaliação cientificamente validados, que estão expostos no anexo 1 e outros criados por nós, tendo sempre por base alguma bibliografia de referência, que se encontram no apêndice 9.

Estas ferramentas, supramencionadas, tiveram como principal intuito avaliar, de forma geral, os alunos nos domínios dos conhecimentos e capacidades (cognitivo e psicomotor) e das atitudes (socio-afetivo). Porém, salientamos que os instrumentos utilizados, à semelhança de outros, possuem lacunas, até porque estão sujeitos a uma apreciação subjetiva por parte do professor. Neste contexto, a sua utilização, no âmbito da avaliação diagnóstica, teve apenas, como finalidades as seguintes: (i) Identificar as potencialidades e as fragilidades dos alunos ao nível das atividades físicas, dos conhecimentos, da aptidão física e das atitudes (como a responsabilidade, o empenho, a autonomia e atitude crítica e a cooperação); (ii) Observar determinados pré-requisitos necessários para que os alunos consigam cumprir a exigência das aprendizagens futuras; (iii) Perceber o nível de proficiência de cada aluno e dividir a turma por níveis de aprendizagem (introdutório, elementar e avançado), de modo adequar o processo pedagógico às necessidades dos alunos; (iv) Sustentar a reflexão, junto de toda a comunidade educativa, e a adoção de algumas estratégias didático-pedagógicas que se adequam às potencialidades e às fragilidades apresentadas pelos alunos.

Por forma atingir estes objetivos, no início do 1.º período e no fim do 3.º período, avaliamos o domínio das atitudes e o subdomínio da aptidão física através da aplicação de testes e questionários validados cientificamente (anexo 1).

Posteriormente, a avaliação das atitudes decorreu em todas as aulas, sobretudo, através da observação informal (da responsabilidade, do empenho, da autonomia e atitude crítica e da cooperação) e da anotação de certos parâmetros da responsabilidade (como a assiduidade e a pontualidade) e de todos os outros pontos das atitudes. Em relação ao subdomínio da aptidão física, nos períodos seguintes (no fim do 1.º e do 2.º período), realizámos apenas, a avaliação dos testes de aptidão definidos pelo grupo disciplinar de EF N.º 620 da EBSGZ.

Para Batalha (2004) existem dois fatores determinantes no processo de avaliação, sendo que, um deles diz respeito à transparência do professor relativamente aos objetivos propostos e à determinação das componentes críticas e dos critérios de êxitos essenciais para o sucesso de realização. O outro fator fundamental, consiste no empenho e na participação ativa dos alunos durante os momentos formais e informais do processo de avaliação.

Apoiados nestes dois alicerces, e por forma atingir os objetivos supramencionados, a avaliação diagnóstica do subdomínio das atividades físicas foi realizada através da utilização dos instrumentos de observação (apêndice 9), que permitiram avaliar determinadas componentes críticas e critérios de êxitos necessários para que os alunos conseguissem cumprir a exigência das aprendizagens futuras nas diferentes matérias de ensino. Para além disso, nestes momentos de avaliação, recorremos sempre a meios audiovisuais como a fotografia e a filmagem. Através desta, de forma mais calma e minuciosa conseguimos analisar e identificar, com mais detalhe, as fragilidades ou potencialidades apresentadas pelos alunos. Apesar de haver só um professor para muitos alunos, em que existem diversas variáveis a controlar, uma forma viável de aplicação desta ferramenta avaliativa consiste por exemplo, no que se sucedeu nas jornadas de ginástica, em que cada equipa disponha de um fotógrafo (função desempenhada pelo um aluno), que tirava fotos de todos os momentos e colocava no grupo da turma. Este gesto, não só promoveu o espírito de competição e de festa, como também potenciou momentos auto avaliativos, em que os próprios alunos, juntamente com a equipa, analisaram e discutiram a sua performance nos diferentes elementos gímnicos.

De forma semelhante, a avaliação diagnóstica do subdomínio dos conhecimentos, também foi realizada, de forma mais formal, através dos testes criados pelo nosso núcleo de estágio, tendo por base alguma bibliografia de referência (apêndice 9), e de forma menos formal, através de questões aula. Ambos os instrumentos tinham como principal intuito averiguar o conhecimento prévio dos alunos em relação aos conteúdos a serem abordados ao longo do ano letivo.

Apesar da avaliação da turma do 6.º ano ser da responsabilidade do professor orientador titular da mesma, no início da lecionação, optámos por observar os comportamentos, questionar certos conteúdos e averiguar o nível de proficiência nas matérias de ensino a abordar, de maneira a que a nossa atuação, nas aulas subsequentes, fosse o mais adequada possível às expetativas e necessidades apresentadas pelos alunos. Desta maneira, conseguimos identificar os problemas relacionais e comportamentais revelados por alguns alunos e ainda dividir a turma em três níveis de ensino destintos (introdutório, elementar e avançado) por forma, a planear e atuar em conformidade.

Perante isto, concluímos que todos os instrumentos de avaliação utilizados (formais e informais) permitiram realizar uma avaliação diagnóstica mais completa, pois conseguimos identificar uma panóplia de situações que deveríamos trabalhar ao longo do ano letivo e também, possibilitaram a deteção da evolução dos alunos em todas as matérias de ensino. Consentindo assim, um controlo do processo de ensino-aprendizagem, enquanto professores, e



o desenvolvimento de competências e capacidades de leitura, de observação, de análise e de planeamento perante as díspares variáveis e comportamentos avaliados.

### **2.1.5.2. Avaliação Formativa**

A avaliação formativa, na perspetiva de Mascarenhas (1995), possibilita ao docente analisar e identificar as fragilidades e as evoluções dos discentes, com o intuito de adequar, no presente, o planeamento e os exercícios propostos aos alunos, de maneira a que estes atinjam o sucesso e as suas expetativas, aumentando assim o nível motivacional. Assim sendo: “A avaliação formativa é um dos componentes do processo de ensino-aprendizagem com maior efeito na melhoria do rendimento escolar dos alunos” (Lopes & Silva, 2010, p. 1).

Ferreira (2007) afirma que a avaliação formativa deve possibilitar, numa perspetiva construtiva, a recolha de dados pertinentes e um acompanhamento contínuo e progressivo do percurso do aluno, por forma a sustentar as constantes alterações na prática pedagógica do professor.

Perrenoud (1999, p. 103), define a avaliação formativa como:

“(…) toda avaliação que ajuda o aluno a aprender e a se desenvolver, ou melhor, que participa da regulação das aprendizagens e do desenvolvimento no sentido de um projeto educativo, o que vem permitir ultrapassar o sentido e a prática de medida e exige reinvestir nesse processo”.

O Decreto-Lei nº 55/2018 corrobora com esta visão e afirma que: “A avaliação formativa sustenta a definição de estratégias de ensino, gerando medidas pedagógicas adequadas às características dos alunos e às aprendizagens a desenvolver” (n.º 1, art. 27.º).

Araújo (2007) apresenta duas utilidades da avaliação formativa, nomeadamente: (i) Para o professor, nomeadamente, a identificação da evolução dos alunos e o respetivo apoio e orientação, que esta prática avaliativa oferece ao professor, para este reformular e/ou adaptar constantemente o planeamento do processo de ensino-aprendizagem; (ii) Para o aluno, em particular, possibilita a capacidade de auto perceção de evolução, pois através desta avaliação, será possível fazer com que o aluno observe a sua progressão e tome consciência sobre o que ainda tem que melhorar, permitindo assim, atingir os objetivos propostos inicialmente de forma mais autónoma.

Neste sentido, segundo o Decreto-Lei nº 55/2018: “A avaliação formativa assume caráter contínuo e sistemático, ao serviço das aprendizagens, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem” (n.º 1, art. 24.º).

Desta forma, tendo em consideração as suas utilidades e os seus objetivos, durante a nossa prática pedagógica, recorreremos à avaliação formativa, em todas as aulas, ao longo do ano letivo, na sua maioritariamente informal, através da observação e da respetiva notação, numa escala de 0 a 20 valores, dos diversos parâmetros de avaliação, definidos pelo grupo de EF. E em alguns momentos, mais formais, sendo considerada uma avaliação intermédia, em que solicitávamos diferentes tarefas, como por exemplo, a pesquisa, a reflexão, a realização de fichas de trabalho e a execução prática.

No fundo, recorreremos a diversos instrumentos de avaliação que permitissem “(...) evidenciar as estratégias utilizadas pelos alunos durante a realização de uma determinada tarefa” (Ferreira, 2007, p. 95). Desta forma, conseguimos avaliar os diversos domínios e não nos restringimos ao cognitivo ou psicomotor. Dado que, para o Decreto-Lei nº 55/2018:

“Enquanto processo regulador do ensino e da aprendizagem, a avaliação orienta o percurso escolar dos alunos e certifica as aprendizagens realizadas, nomeadamente os conhecimentos adquiridos, bem como as capacidades e atitudes desenvolvidas no âmbito das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória” (n.º 2, art. 22.º).

Após estes momentos mais formais, de avaliação intermédia, foi atribuída, a cada aluno, e anexada ao dossier de turma, uma classificação de natureza qualitativa (insuficiente, suficiente, bom e muito bom). Consideramos este processo essencial na melhoria do rendimento escolar dos alunos porque primeiramente, segundo Araújo (2007), a definição de metas intermédias é fundamental, dado que irão suportar a avaliação formativa, que por sua vez, impulsionará o culminar dos objetivos finais de aprendizagem. E posteriormente, foi através desta avaliação intermédia, que conseguimos informar a diretora de turma, os outros docentes do conselho de turma e os respetivos encarregados de educação sobre o progresso ou não dos seus educandos, tendo assim, a possibilidade de intervirem e fazerem com que os discentes continuem a progredir ou alterar a sua conduta para que obtenham sucesso. Visto

que, segundo a literatura “uma maior coresponsabilização dos pais no processo educativo dos seus educandos, tem resultados positivos para estes (...)” (Silva, 2003, p. 28).

A própria lei de ensino, nomeadamente o Decreto-Lei nº 55/2018 enfatiza, como foi referido anteriormente, que:

“A escola deve assegurar a participação informada dos alunos e dos pais e encarregados de educação no processo de avaliação das aprendizagens, promovendo, de forma sistemática, a partilha de informações, o envolvimento e a responsabilização dos vários intervenientes, de acordo com as características da sua comunidade educativa” (n.º 2, art.º 26.º).

Para além disso, estes momentos de avaliação intermédia, permitiram, de forma significativa, regular o processo de ensino-aprendizagem. Um pequeno exemplo disso, foi a realização das jornadas de ginástica a meio do 1.º período, em que a execução prática dos elementos gímnicos (solo e minitrampolim) foi avaliada, através da observação e do preenchimento do instrumento de avaliação, pelos professores (estagiários e orientador cooperantes) e pelos colegas das outras equipas, ao cumprirem as suas funções de juizes. O facto de voltarmos a preencher a ficha de avaliação permitiu comparar, no preciso momento, em conjunto com o núcleo de estágio, o progresso da equipa e de cada aluno em relação à avaliação diagnóstica.

Este processo fez com que os próprios alunos observassem e analisassem com atenção a sua evolução e os aspetos (determinados critérios de êxito) que deviam melhorar no futuro. Também nós, enquanto professores, utilizamos esta ferramenta e criamos um plano de equipa, onde continha as progressões que cada aluno deveria trabalhar para corrigir os erros identificados. “É através do uso de estratégias diferenciadas que se torna possível ao aluno inverter o percurso de dificuldades e reforçar aprendizagens já conseguidas” (Cid & Fialho, 2011, p. 115). Desta forma, acreditamos que esta adaptação permitiu individualizar o ensino e encaminhar os alunos para a direção correta.

### **2.1.5.3. Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa, segundo Ribeiro (1999, cit. por Oliveira, 2013), tem como finalidade quantificar o progresso do aluno no fim da UD, confirmando os resultados da

avaliação formativa realizada ao longo do processo, é apenas mais um indicador para aperfeiçoar o processo de ensino-aprendizagem.

Batalha (2004) corrobora e esclarece que, a avaliação sumativa, possibilita o seguinte: (i) Classificar e quantificar o resultado das aprendizagens atingidas e com isso, conceber um balanço sobre o rendimento escolar de cada aluno; (ii) Sustentar e regular o processo de ensino-aprendizagem; (iii) Atribuir certificados e/ou diplomas de conclusão, que comprovam a retenção de múltiplas capacidades e competências.

O Decreto-Lei nº 55/2018 afirma que: “A avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação” (n.º 3, art. 24.º) e deve ser realizada no fim de cada período letivo.

Enquanto que a avaliação formativa, durante a nossa atuação pedagógica, observou e acompanhou o percurso do aluno durante todo o processo, permitindo assim, a regulação das aprendizagens, no presente, consoante o seu nível, a avaliação sumativa, serviu apenas, para quantificar o progresso do aluno no fim da UD.

No fim do processo de ensino-aprendizagem, através da avaliação sumativa, conseguimos realizar um balanço das aprendizagens conseguidas, do que foi concretizado para haver essa evolução e finalmente atribuir uma classificação final numa escala de avaliação quantitativa (de 0 a 20 valores). Visto que, de acordo com o Decreto-Lei nº 55/2018: “A informação resultante da avaliação sumativa materializa -se: (..) No ensino secundário, numa escala numérica de 0 a 20 valores nas disciplinas, módulos, unidades de formação de curta duração e formação em contexto de trabalho” (n.º 1, art. 28.º).

Porém, segundo o mesmo Decreto-Lei nº 55/2018:

“A avaliação, sustentada por uma dimensão formativa, é parte integrante do ensino e da aprendizagem, tendo por objetivo central a sua melhoria baseada num processo contínuo de intervenção pedagógica, em que se explicitam, enquanto referenciais, as aprendizagens, os desempenhos esperados e os procedimentos de avaliação” (n.º 1, art. 22.º).

Desta forma, os instrumentos de avaliação (anexo 1 e apêndice 9), foram devidamente preenchidos no fim de cada UD, e à semelhança do que se sucedeu na avaliação diagnóstica, estes documentos permitiram apenas, verificar, de forma mais detalhada, quais foram os conteúdos em que os alunos revelaram maior evolução e discutir com o núcleo de estágio sobre os aspetos que resultaram e outros que deveriam ser melhorados. Pois, como referimos

anteriormente, a classificação final traduziu-se na avaliação do domínio das atitudes e dos subdomínios do conhecimento e das atividades físicas em todas as aulas, de forma contínua, através da constante anotação de todos os parâmetros de avaliação.

Para Araújo (2007) os critérios de avaliação definem as capacidades e competências que os alunos devem adquirir no fim do processo de ensino-aprendizagem, e a avaliação sumativa permite apenas, atribuir uma classificação e realizar um balanço final das aprendizagens. Neste sentido, perante os critérios de avaliação criados pelo grupo de EF da EBSGZ, a nota final consistiu na soma total (dos valores obtidos em cada aula), respeitando a seguinte percentagem: 65% das atividades físicas, 10% dos conhecimentos, 15% da aptidão física, 5% de responsabilidade, empenho, autonomia e atitude crítica e 5% de cooperação.

Em jeito de conclusão, Mascarenhas (1995) afirma que o processo de avaliação deve consistir no momento regulador da prática pedagógica e por isso, tem como principais objetivos os seguintes: (i) Recolher os recursos, os métodos e as metodologias apropriadas para a leção da EF; (ii) Regular o currículo, consoante as necessidades dos alunos, para que estes evoluam; (iii) Proporcionar ferramentas de atuação, para os alunos com NEE, que possam existir na turma; (iv) Alterar e adaptar constantemente o processo de ensino-aprendizagem, para que a qualidade e especificidade do ensino seja sempre melhor; (v) Incentivar e conduzir o aluno para a progressão e evolução das suas aprendizagens, no sentido de promover o sucesso e melhorar o seu desempenho.

Perante isto, todo o processo avaliativo (diagnóstico, formativo e sumativo) englobou, durante a prática educativa, determinados momentos, desde a definição dos objetivos, das capacidades, das competências e dos conteúdos a abordar, à seleção e construção dos instrumentos de avaliação a utilizar. Paralelamente, consultamos os critérios de avaliação definidos pelo grupo de EF e formulamos os resultados e a respetiva reflexão, em conjunto com o núcleo de estágio, sobre um balanço intermédio. De seguida ocorreu a regulação do processo de ensino-aprendizagem consoante o meio, as necessidades e as expectativas dos alunos. Por fim, procedeu-se à apresentação de uma classificação final e respetiva reflexão, com o orientador cooperante, sobre todo o processo.

Todos estes momentos, contribuíram, de certa forma, para o desenvolvimento de capacidades e competências enquanto futuros professores de EF e como cidadãos numa sociedade cada vez mais global e heterogénea. Nomeadamente ao nível da reflexão e do trabalho cooperativo, através da discussão entre o núcleo de estágio sobre todo o processo avaliativo, ao nível da tomada de decisão e da sua aplicação prática, através da análise dos

resultados e do respetivo balanço e finalmente, a capacidade de adaptação e de atuação, tendo em conta as variantes do meio e dos diferentes contextos.

## **2.2. Assistência às Aulas**

O capítulo da prática letiva abarca o ponto anterior, centrado na gestão do processo ensino-aprendizagem (numa turma do secundário e numa turma do 2ºciclo), este ponto debruça-se sobre o processo de assistência às aulas. Este processo consistiu em múltiplas observações (2.ºciclo/3.ºciclo/secundário), por ano, a professores ou colegas de estágio diferentes com expressão num relatório crítico.

Através da observação de professores mais experientes, de professores com o mesmo grau de formação e dos alunos em situação de aprendizagem, pretendemos, enriquecer o nosso processo formativo enquanto professores de EF. Freire (1998) acredita que o professor, dito progressista, é um interno estudante, que pesquisa e procura sempre estar atualizado, e antes de educar outros deve sempre procurar educar-se a si próprio. Segundo o mesmo autor, deve procurar estar sempre informado e atualizado, porém deve ter noção que o conhecimento não é absoluto é apenas uma interpretação da realidade, por isso deve refletir e tentar sempre melhorar a sua prática pedagógica.

Deste modo, acreditamos que o processo de assistência às aulas, contribuiu para o desenvolvimento de alguns dos objetivos, referidos anteriormente, para a prática de ensino supervisionada na escola, nomeadamente: (i) Desenvolver capacidades de trabalho cooperativo, de análise, de reflexão, de adaptação a diferentes contextos, de tomada de decisão, de espírito crítico, de criatividade, de investigação e de organização; (ii) Aprofundar, adequar, aplicar e operacionalizar os conhecimentos e competências adquiridos previamente de forma integrada e interdisciplinar nos diferentes domínios científicos e pedagógico-didáticos.

### **2.2.1. Enquadramento e Objetivos**

Para Sousa (2005), a observação é um método de investigação, que no processo educacional, é formal, objetiva e sistematizada, pois visa a pesquisa de problemáticas e a constante procura de respostas às questões do âmbito da compreensão do processo pedagógico.

De forma geral, a observação permite, segundo Máximo-Esteves (2008), o conhecimento integral e holístico dos acontecimentos, num contexto específico, por forma ajudar a compreensão desses contextos e da interação dos indivíduos, que nele estão inseridos.

Paralelamente, Sarmento (2004) acredita que a prática desportiva está assente na procura pessoal de novas informações que estão suportadas por suposições dogmáticas

derivadas da observação realizada no âmbito pedagógico em que o sujeito está inserido. Damas e De Ketele (1985) também definem a observação como um método, em que o objetivo primordial é obter o máximo de informação possível, sobre um assunto, em específico, porém, estes autores acrescentam que, depende, fundamentalmente, do objetivo do investigador. Assim sendo, as formas de observação, dependem dos objetivos e variam no grau de formalidade, que pretendemos observar, como demonstra a figura seguinte (Sousa, 2005, p.110):

*Tabela 3 - Formas de observação e respetivos objetivos conforme o grau de formalidade que se pretende observar retirada de Sousa (2005, p. 110).*

|                         |  | ← Menos formal        |                           | Mais formal →                       |                                  |
|-------------------------|--|-----------------------|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| Formas de Observação    |  | Natural               | Informal                  | Deliberada                          | Sistematizada                    |
| Objetivos da Observação |  | Inteirar-se do que há | Conhecer certas situações | Observar certas situações concretas | Resposta a perguntas específicas |

*Fonte: Sousa (2005, p.110)*

Sarmiento (2004) refere que o observador deve direcionar a sua atenção no sentido do objetivo principal e não desviar para aspetos subjetivos. Segundo o mesmo autor, devemos responder previamente a questões como “o quê?”, “para quê”, “quando?” e “de que modo?” iremos observar, com a intenção de definir um percurso orientador e objetivo.

Desta forma, para que o nosso processo de observação, definimos os seguintes objetivos: (i) Identificar as fragilidades e as potencialidades do nosso colega de estágio, durante a sua atividade curricular, no sentido de aperfeiçoá-las; (ii) Observar e analisar as funções de ensino, em concreto, por forma a realizar um balanço final de aspetos positivos e negativos; (iii) Averiguar o tempo de empenhamento motor, em determinadas matérias de ensino, com a aplicação de diferentes metodologias e abordagens; (iv) Conhecer diferentes formas de intervir no processo de ensino-aprendizagem; (v) Refletir no núcleo de estágio, com o intuito de melhorar a nossa intervenção, enquanto futuros docentes de EF.

### **2.2.2. Metodologia e Procedimentos**

Antes de iniciarmos o processo de assistência às aulas sentimos a necessidade de seguir determinadas etapas. De acordo com Piéron (1996), numa fase inicial, é fundamental considerar e focar-nos em certos aspetos que irão conduzir a nossa atuação, nomeadamente: (i) A definição dos principais objetivos; (ii) A seleção das metodologias e das estratégias didático-

pedagógicas que pretendemos observar; (iii) A construção ou adoção de instrumentos de observação que permitam avaliar as situações educativas anteriormente selecionadas.

Neste sentido, após a definição dos objetivos, o nosso processo de assistências às aulas, incluiu duas amostras: (i) dois professores orientadores e (ii) dois professores estagiários. A primeira amostra composta pelo orientador cooperante da EBSGZ e o orientador titular da turma do 6ºano da EBSDAS. E a segunda amostra contemplou, o nosso colega de estágio e outro estagiário da Escola Secundária Francisco Franco (ESFF).

Posto isto, numa fase inicial, realizamos apenas observações de forma informal, com o objetivo de identificar situações, que necessitassem de uma observação mais detalhada, para auxiliar o nosso colega de estágio ou apenas promover o nosso desenvolvimento pessoal na prática letiva. Neste contexto, não disponhamos de nenhuma ficha de observação em específico, porém tentávamos sempre focar nos aspetos essenciais da aula (apresentação do conteúdo, organização/gestão da aula, feedback, clima/disciplina, afetividade) e na interação entre professor e alunos.

Em cada aula, discutimos com o nosso orientador cooperante, refletindo sobre os pontos positivos e negativos e sobre algumas capacidades e competências associadas à prática docente que necessitavam de ser melhoradas. Sempre com o principal intuito assente, nomeadamente, melhorar a nossa atividade curricular enquanto professores estagiários e futuros docentes. Este processo de observação de forma informal, perdurou ao longo do ano letivo, em todas as aulas do nosso colega de estágio, o que revelou ser um aspeto muito positivo, visto que através da observação e juntamente com os nossos orientadores (cooperante e científico) conseguimos refletir sobre os nossos pontos fortes e sobre certos aspetos que devíamos trabalhar durante a leção. Outro ponto positivo foi a interação e a relação que criamos com ambas as turmas, isto é, para além da nossa turma, também conseguimos estabelecer uma relação de professor e aluno com a turma do nosso colega do núcleo de estágio. Dado ser um processo de observação sistemático e contínuo (realizado em todas as aulas), acabou por revelar também esta interação e cooperação mútua, se fosse necessário, o que permitiu criar esta relação com os alunos e também desenvolver capacidades e competências como o trabalho cooperativo, a entre ajuda e a responsabilidade.

Porém, numa fase intermédia deste processo de assistência às aulas, sentimos a necessidade de observar certas situações em concreto, não de forma informal, mas sim de forma sistematizada, isto é, com o objetivo de obter respostas concretas a perguntas específicas (Sousa, 2005). Nesta fase, o nosso núcleo de estágio, optou por adotar um instrumento observacional adaptado de Batalha (2004), que contemplou as seguintes funções de ensino: 1)



Apresentação do conteúdo; 2) Organização/Gestão da Aula; 3) Feedback; 4) Clima/Disciplina; 5) Afetividade. A este instrumento, que pode ser consultado no apêndice 10, adicionamos as notas de campo, que segundo Dias (2011) traduzem-se nos aspetos mais relevantes da aula, como os aspetos positivos e a melhorar. A nossa ficha de observação, teve como principal objetivo observar e analisar as funções de ensino, por forma a realizar um balanço final de aspetos positivos e negativos e de modo a refletir, sobre como melhorar a nossa intervenção, enquanto futuros docentes de EF.

Em concreto, na apresentação do conteúdo, em que não só observamos o diálogo inicial com os alunos, como também a instrução dos diferentes exercícios ao longo da aula, era importante haver clareza e simplicidade no discurso e que a informação dada aos alunos fosse pertinente, concisa e perceptível, por forma a rentabilizar o tempo de empenhamento motor e promover a compreensão dos alunos (Batalha, 2004).

Na organização/gestão da aula, preocupamo-nos com o material, que garantisse a segurança dos alunos, em maximizar o tempo útil da aula, em utilizar os espaços de forma racional, procurando colocar-se numa disposição ideal à comunicação e observação, salvaguardando assim a segurança, a participação, o controlo e supervisão dos alunos (Batalha, 2004).

No feedback, nomeadamente, no tipo de comunicação entre o professor e aluno, que permitisse o professor corrigir ou dar indicações/informações sobre a habilidade motora que o aluno está a realizar e/ou a aprender (Batalha, 2004). Neste sentido, deveria haver conteúdo, ou seja, ser específico (centrado em aspetos) e não geral, podendo se classificar de geral (direcionado para toda a turma) ou específico (direcionado para um aluno), conforme a necessidade, devendo ser emitido em tempo útil e oportunamente (Batalha, 2004).

No clima/disciplina focamo-nos na dinâmica de aula, assim sendo, o professor devia encorajar uma atmosfera positiva, demonstrando entusiasmo pela aula e estimulando o desejo de aprender aos alunos, encorajando a participação dos alunos e o cumprimento das regras (Batalha, 2004).

Na afetividade, referimo-nos à relação entre o professor e aluno, neste contexto, o professor devia elogiar e encorajar quando o aluno tem um comportamento positivo, tratar o aluno pelo próprio nome, ouvir e aceitar as sugestões dos alunos (Batalha, 2004).

Para além destes parâmetros sobre as funções de ensino, também tínhamos um espaço para anotar diversas observações que achássemos pertinentes sobre esta parte do processo de ensino-aprendizagem.

Por fim, a ficha ainda contemplou um espaço para as notas de campo, onde apontamos os aspetos positivos e os aspetos negativos das diversas situações de registo na aula, como por exemplo das instruções, das tarefas, das transições, das reflexões, etc. (Dias, 2011).

De modo a atingirmos os nossos objetivos, a ficha de observação foi aplicada à nossa amostra de professores mais experientes, nomeadamente os orientadores, e à nossa amostra de professores menos experientes, em particular os nossos colegas estagiários. Adotamos duas amostras diferentes, baseadas nos anos efetivos de lecionação, com o principal intuito de identificar diferentes formas de intervir no processo de ensino-aprendizagem, tendo em consideração as experiências prévias.

Outro instrumento utilizado na assistência às aulas, foram as fichas de empenhamento motor. Considerando que nas aulas de Ginástica e de JDC aplicamos, duas metodologias de ensino experimentais (MED e MC), recorremos a um instrumento de observação desenvolvido por Siedentop, Hastie e Mars (2011). Esta ficha permite realizar a Avaliação da Atividade Física Moderada-a-Vigorosa (MVPA) dos alunos, de 2 em 2 minutos (120 segundos de intervalos) e pode ser consultada no anexo 2.

Alves (2004) refere que um dos aspetos essenciais da avaliação é observar as aprendizagens e o rendimento dos alunos e retirar conclusões sobre aplicação de determinadas estratégias de ensino. Neste contexto, este instrumento de observação, teve como principal objetivo averiguar o tempo de empenhamento motor, nas matérias de ensino de Ginástica e de JDC, através da aplicação de diferentes metodologias, como o MED e o MC. Porque apesar de realizarmos 4 avaliações em cada matéria de ensino, cada observação era registada em atividades diferentes, nomeadamente 1 na pré-época e 3 na época (2 nos treinos e 1 na competição), de maneira a controlar o rendimento dos alunos em todas as fases da metodologia.

Concluímos assim que, de forma informal e deliberada assistimos todas as aulas do nosso colega de estágio de EF da EBSGZ. De forma, sistematizada observamos no total, 21 aulas, sendo que 1 aula foi a do nosso orientador cooperante a lecionar voleibol na sua turma de 11.º ano no pavilhão da EBSGZ. Outra aula foi do orientador titular da turma do 6.º ano a lecionar andebol no campo exterior da EBSDAAS. Outras duas aulas foram do nosso colega de estágio a lecionar andebol e jogos pré-desportivos na turma do 6.º ano da EBSDAAS. Uma outra aula foi do professor estagiário da ESFF, a lecionar atletismo no pavilhão, à turma de 10.ºano. E por fim, observamos formalmente, 16 aulas do nosso colega de estágio a lecionar a sua turma de 10.º ano na EBSGZ, em particular, 8 observações de empenhamento motor (4 da matéria de ensino de Ginástica e 4 de JDC) e 7 recorrendo à nossa ficha de observação adaptada de Batalha (2004).

### **2.2.3. Reflexão Crítica**

O processo de assistência às aulas revelou ser eficiente e eficaz no que toca ao nosso desenvolvimento formativo enquanto docentes. Neste contexto, podemos afirmar que a maioria dos objetivos supramencionados foram cumpridos. Visto que dois dos principais objetivos da observação das aulas consistiam em identificar capacidades e competências do nosso colega de estágio, durante a sua atividade curricular, no sentido de aperfeiçoá-las, como também, refletir entre o núcleo de estágio, no sentido de melhorar a nossa intervenção, enquanto futuros docentes de EF. Foi possível, através das observações formais e informais, identificar as fragilidades e as potencialidades do nosso colega de estágio, e de nós próprios, durante a atividade curricular, no sentido de aperfeiçoá-las. Tornando, assim, todo o processo de assistência às aulas enriquecedor para ambos os estagiários, tanto para o observador como para o observado.

De acordo com Damas e De Ketele (1985) a observação consiste num processo de recolha de informação sobre um determinado assunto tendo em conta os objetivos do observador. Perante isto, segundo as mesmas autoras, a informação selecionada é analisada e tratada de maneira a ser consultada pelo próprio indivíduo ou por outros.

A reflexão, realizada, quer por escrito, quer em debate construtivo com os orientadores, tornou-se numa ferramenta essencial de análise, tendo sempre por base a informação recolhida durante todo processo de observação. Ou seja, o processo de observação permitiu recolher informações pertinentes sobre o modo como atuamos no processo de ensino-aprendizagem e a reflexão realizada de forma individual, ou em conjunto com o núcleo de estágio, permitiu analisar e tratar os dados recolhidos com diferentes olhares e retrospeções.

Segundo Freire (1998), “Ensinar Exige Reflexão Crítica Sobre a Prática”, isto é, através da reflexão crítica sobre a prática pedagógica atual e anterior, o professor consegue evoluir e aperfeiçoar a sua prática futura.

Perrenoud (1999) apresenta a prática reflexiva metódica, na qual os profissionais recorrem quando as metas propostas não são atingidas, neste contexto, a reflexão exige certas competências como o conhecimento metodológico e teórico, o fazer e relacionar o ofício com a realidade e por fim, a capacidade de improvisar na prática pedagógica através dos conhecimentos e do fazer, proveniente da experiência.

Não nos limitamos a registar as observações, como também, discutimos com os orientadores (profissionais com mais experiência e conhecimento), sobre os diferentes aspetos avaliados. Por exemplo, o facto de perdermos facilmente a noção da nossa posição na aula, e

viramos de costas para alguns alunos, como também, fornecer alguma informação importante no diálogo inicial e/ou final, com os alunos de pé e/ou sem conseguir manter todos na área visual, ou simplesmente perder muito tempo de transição e/ou de instrução. Toda esta análise, foi extremamente positiva, porque permitiu equacionar diferentes estratégias de intervenção, procurando identificar a mais eficiente e eficaz num contexto específico.

Desta forma, acreditamos que conseguimos aperfeiçoar a nossa prática futura e desenvolver capacidades e competências como a organização, o planeamento, a reflexão autocrítica, a análise, a tomada de decisão, o trabalho cooperativo, a comunicação e a observação.

Outros dos principais objetivos, do processo de assistência às aulas, constavam em conhecer diferentes formas de intervir no processo de ensino-aprendizagem e observar e analisar, simultaneamente, todas as funções de ensino, em concreto, por forma a realizar um balanço final de aspetos positivos e negativos.

Apesar de só termos assistido duas aulas de professores orientadores, foi possível observar alguns aspetos da gestão e organização que advém com a experiência, como por exemplo: (i) A utilização constante das linhas do campo para organizar a turma e dinamizar certos exercícios, o que facilitava a colocação do professor perante a turma e a perceção do aluno sobre o espaço; (ii) A definição de hábitos e rotinas, que rentabilizam o tempo de transição, por exemplo, num som (2 apitos) juntam e noutro (1 apito) ficam parados ou inicia o exercício; (iii) O fornecimento de feedbacks no momento certo, providos de conteúdo. Não se limitavam a informar o aluno sobre o erro realizado, como também procuravam melhorar a sua execução prática (Piéron, 1996).

Através das observações, não só foi possível identificar diferentes estilos, métodos e metodologias de ensino, nomeadamente, ao nível da estruturação das aulas, como por exemplo, estruturar a aula e os exercícios do mais simples para o mais complexo. Como também, permitiram observar e analisar as funções de ensino, em concreto, nomeadamente, sobre os comportamentos ao nível da apresentação dos conteúdos, da organização/gestão da aula, do feedback do clima/disciplina e da afetividade perante os seus alunos, por forma a realizar um balanço final de aspetos positivos e negativos. Desta forma, conseguimos retirar possíveis estratégias e metodologias de ensino para a nossa atividade curricular no presente e futuramente.

Para além disso, as assistências às aulas realizadas ao professor titular do 6.º ano, e ao nosso colega de estágio, foi essencial para apoiar a nossa intervenção com os respetivos alunos do 2º ciclo. Visto ser um processo muito conciso e limitado, o facto de termos oportunidade de

analisar e identificar as potencialidades e fragilidades da turma, previamente, através da observação, foi bastante enriquecedor, dado que, permitiu preparar e definir as nossas estratégias didático-pedagógicas consoante as características e necessidades da turma.

Por fim, um dos principais objetivos compreendia em averiguar o tempo de empenhamento motor, em determinadas matérias de ensino, com a aplicação de diferentes metodologias e abordagens. Como já foi referido anteriormente, utilizamos uma ficha de observação cientificamente validada, para avaliar o tempo de empenhamento motor de todos os alunos nas matérias de ensino de Ginástica e de JDC, que por sua vez, foram abordadas através do MED e do MC, respetivamente. Para além disso, cada observação foi realizada em diferentes situações, nomeadamente na pré-época, na época e nas jornadas, por forma a averiguar a variante do tempo em diferentes abordagens. Este processo permitiu identificar concretamente tempos longos de instrução inicial, nas jornadas, principalmente. O que refletimos ser, sobretudo, por causa da quantidade de tarefas e funções, que os alunos tinham de cumprir, até porque, com o tempo e com a automatização das tarefas, este tempo foi reduzindo.

Não obstante, este tempo de envolvimento e preparação nas tarefas não traduz falta de aquisição de aprendizagens, até pelo contrário, consideramos que as diversas funções potenciaram o desenvolvimento de uma panóplia de capacidades e competências para a vida.

Em jeito de conclusão, refletimos que o processo de observação contínuo e sistemático e o respetivo exercício reflexivo potenciou e promoveu uma retrospeção pessoal e uma capacidade autocrítica, que por sua vez, permitiram desenvolver capacidades e competências essenciais para a nossa formação docente. Desde a capacidade de adaptação e de atuação, conforme as situações e o meio envolvente, ao planeamento e à organização da aula considerando diversas variáveis e possíveis contextos.

### **3. Ações de Integração no Meio**

Este terceiro capítulo, denominado como Ações de Integração no Meio, tem como foco a turma em que exercemos a nossa atividade de prática pedagógica. Neste sentido, abordamos todas as atividades desenvolvidas com os alunos, bem como com os restantes docentes do conselho de turma, encarregados de educação, recorrendo por vezes a parcerias com diversas entidades e profissionais.

Como professores estagiários, estas atividades (extra)curriculares tiveram como principais objetivos: (i) Desenvolver capacidades de trabalho cooperativo, de análise, de reflexão, de adaptação a diferentes contextos, de tomada de decisão, de espírito crítico, de criatividade, de investigação e de organização; (ii) Conhecer a instituição escolar na íntegra; (iii) Aprofundar, adequar, aplicar e operacionalizar os conhecimentos e competências adquiridos previamente de forma integrada e interdisciplinar nos diferentes domínios científicos e didático-pedagógicos.

#### **3.1. Caraterização da Turma**

Sentimos que a caraterização da turma deveria ser apresentada e analisada antes do capítulo da prática letiva, visto que todo o processo de ensino-aprendizagem está centrado no aluno. Ou seja, numa fase precoce, surgiu a necessidade de conhecer os nossos alunos como grupo, mas também individualmente, tornando-se, neste contexto, essencial conhecê-los e caraterizá-los, de modo a procurar metodologias de intervenção o mais adequadas possíveis e ajustá-las às potencialidades, fragilidades e necessidades identificadas, num contexto colaborativo e cooperativo com o conselho de turma. Relembramos que o grupo frequentava o 10.º ano e pertencia ao curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias na EBSGZ no ano letivo 2018/2019. A turma era composta por 16 alunos, dos quais 5 são do sexo feminino e 11 são do sexo masculino, com uma média de idades de 15,31 anos.

O conselho de turma era constituído por todos os professores da turma, neste caso, composto por 8, particularmente, das disciplinas de formação geral (Português, Português Língua Não Materna, Inglês, Filosofia, Educação Física e Cidadania e Desenvolvimento) e das disciplinas de formação específica (Matemática A, Física e Química A e Biologia e Geologia). Para efeitos de avaliação dos alunos, as reuniões do conselho de turma eram quinzenais. A presidente era a respetiva diretora de turma (professora de física e química A e de cidadania e desenvolvimento) e a secretária era a professora de português.

No dia 6 de novembro de 2018, terça-feira, às 13:30h, numa reunião do conselho de turma, foi apresentado aos professores um *PowerPoint* com a caracterização da turma, em que continha o respetivo enquadramento, a metodologia utilizada, os resultados obtidos e as principais ilações que apresentamos de forma detalhada, anteriormente, no ponto: 1.4.1. Caracterização da Turma do 10.º Ano.

Esta ação de integração no meio escolar, permitiu não só, conhecer todos os alunos, e assim, adequar a nossa atuação pedagógica consoante as necessidades dos mesmos, como também, foi possível integrar o conselho de turma, através da apresentação e da discussão dos resultados, em conjunto. Potenciando, mais uma vez, competências e capacidades de expressão oral, exposição, cooperação, investigação, análise, seleção, reflexão, espírito crítico e organização.

### **3.2. Atividades de Ação de Extensão Curricular**

As atividades de ação de extensão curricular são planeadas e dinamizadas com a turma, que exercemos a prática letiva. Envolve os alunos em causa e também outros professores de áreas disciplinares diferentes e os encarregados de educação da respetiva turma. Sempre com o intuito de promover a interação entre todos estes intervenientes da comunidade educativa.

Estas atividades, por norma, apresentam os seguintes objetivos gerais: (i) Trabalhar capacidades condicionais e coordenativas; (ii) Sensibilizar os alunos para a prática de atividade física e/ou de desporto fora do contexto escolar; (iii) Promover a dinâmica de grupo; (iv) Desenvolver competências pessoais e sociais (interculturais, de autoconhecimento, autoconfiança, entreajuda, trabalho cooperativo, organizacionais, responsabilidade, pesquisa, avaliação, reflexão crítica e autónoma de informação); (v) Potenciar capacidades (de comunicação, autonomia, superação, esforço e resolução de problemas).

Assim sendo, por forma atingir estes objetivos, planeamos duas atividades distintas, nomeadamente no projeto do âmbito da Flexibilidade Curricular, dinamizado na própria Escola, e a atividade “Mar e Terra”, concretizada fora do meio escolar. Ambas foram dinamizadas juntamente com outra turma do 10.º ano, também pertencente ao curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias na EBSGZ.

### 3.2.1. Projeto no âmbito da Flexibilidade Curricular

#### 3.2.1.1. Enquadramento e Objetivos

A apresentação do projeto da flexibilidade curricular coincidiu com o evento culminante de JDC. Por isso, tivemos de uma planificação e organização cuidadas, visto que, contamos com a participação da outra turma de 10.º ano, que também aplicou o MED, e com a presença de diversos encarregados de educação e professores do nosso conselho de turma.

Neste sentido, lembrando que Decreto-Lei nº55/2018, através da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, “(...) visa o desenvolvimento de competências para uma cultura de democracia e aprendizagens com impacto na atitude cívica individual, no relacionamento interpessoal e no relacionamento social e intercultural (...)” (p. 2930). O nosso projeto da flexibilidade curricular teve como tema: “Danças e Jogos Tradicionais Madeirenses e Venezuelanos”. Este surgiu no âmbito do tema elegido pelos próprios alunos na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, denominado como: *Direitos Humanos e Direitos Culturais: Todos diferentes, todos iguais*.

Como podemos observar inicialmente, sobre os dados sociodemográficos expostos no ponto da caracterização da turma, tínhamos 10 alunos de naturalidade de Portugal, 5 da Venezuela e 1 de Malta. Com o desenrolar do ano, ocorreram algumas alterações e como esta atividade foi planeada e dinamizada ao longo do 2.º período, já contávamos com 7 alunos naturais da Venezuela e 7 de Portugal. Em conversação com os alunos Lusodescendentes, estes demonstraram interesse em partilhar um pouco da sua cultura com os colegas, tal como os alunos Portugueses revelaram curiosidade em saber e também partilhar um pouco da cultura Madeirense com os colegas que chegaram recentemente. Ou seja, esta atividade de ação de extensão curricular foi pensada exclusivamente nas necessidades e interesses da turma.

Neste contexto, os objetivos do desenvolvimento e da apresentação do projeto no âmbito da flexibilidade curricular consistiam em: (i) Trabalhar capacidades condicionais e coordenativas (aptidão aeróbia, coordenação e ritmo); (ii) Promover a dinâmica de grupo; (iii) Desenvolver competências pessoais e sociais interculturais, de autoconhecimento, autoconfiança, entajuda, trabalho cooperativo, organizacionais, responsabilidade, pesquisa, avaliação, reflexão crítica e autónoma de informação; (iv) Potenciar capacidades de comunicação, autonomia, superação, esforço e resolução de problemas.



### 3.2.1.2. Planeamento e Dinamização

Como já foi referido, o planeamento e a dinamização desta atividade abarcou duas atividades distintas, nomeadamente a apresentação do projeto da flexibilidade curricular e o evento culminante de JDC. Visto que, esta atividade englobava duas turmas e era de carácter festivo com alguma exposição, nomeadamente para os encarregados de educação e para os professores. Achamos por bem, criar um programa da atividade, que se encontra no apêndice 11, por forma a divulgar este evento junto de toda a comunidade educativa, visto que no presente ano letivo, devido a fatores político-económicos, existem muitos alunos na EBSGZ provenientes da Venezuela. E como já foi referido anteriormente, um dos principais objetivos desta atividade consistiu na sensibilização para o respeito e para a aceitação de diferentes culturas e sobretudo, para promover a integração desta comunidade na instituição e na RAM. Este documento, e todos os outros criados com o intuito de promover e operacionalizar esta ação, encontram-se no apêndice 11.

Neste sentido, criamos, na fase inicial, uma estrutura para a realização do projeto. Ao longo das aulas, os alunos através do seu *smartphone* realizavam a pesquisa, selecionavam a informação e completavam o seu trabalho escrito. Relativamente a este trabalho teórico, o 1.º grupo elegeu a dança tradicional da Venezuela, *O Joropo*. Enquanto que o 2.º grupo preferiu como dança tradicional Madeirense, *A Chamarrita*, da Camacha. Assim sendo, o 1.º grupo teve de criar a coreografia, contando com a nossa ajuda na articulação dos passos. Já o 2.º grupo reproduziu a coreografia existente do grupo da Camacha, ou seja, através da observação de um vídeo, reproduziam. A nossa intervenção foi em termos de organização e de execução de alguns passos.

Neste contexto, composto por uma apresentação teórica e uma componente prática, este projeto foi desenvolvido ao longo de 9 aulas, e foi regido pelo um plano de trabalho que se encontra no apêndice 11. Realizado pelos alunos nas aulas de EF (no mês de fevereiro e março), na preparação do documento final, contaram com a ajuda da professora de Português, de Inglês e da língua não materna. Como recursos materiais apenas foram necessários *smartphones* com acesso à *internet*, papel, caneta e a coluna.

No âmbito do trabalho prático, o grupo de folclore *Monte Verde* veio realizar uma apresentação na aula no dia 07 de março de 2019, sobre o seu trabalho nos vários pontos da ilha da Madeira e no Mundo. Também referiram a importância e o conceito do folclore da região autónoma da Madeira. Para além disso, ajudaram o 2.º grupo com a *Chamarrita* ao explicar a origem desta dança e ao exemplificar, trabalhando com o próprio grupo, o passe

básico. Posto isto, também observaram uma pequena apresentação do *Joropo*, por parte do 1.º grupo.

Posteriormente, na aula do dia 21 de março de 2019, o 2.º grupo ainda contou com a colaboração de 4 alunos, do 11.º ano da nossa Escola, que frequentam e representam o grupo de folclore *Monte Verde*. Apesar do 2.º grupo, que está a trabalhar as danças e jogos tradicionais madeirenses ter escolhido a *Chamarrita* da Camacha, estes alunos com a sua experiência no folclore conseguiram dar algumas dicas importantes, nomeadamente na contagem dos tempos para iniciar a dançar, na execução do passe básico da coreografia, na rotação do corpo e na posição dos membros superiores.

Na reunião do conselho de turma, do dia 12 de março de 2019, definimos que a apresentação do trabalho final (parte escrita e prática) seria dia 1 de abril das 14:00h às 18:00h. Juntamente com a diretora de turma, convidamos os encarregados de educação. Também nesta reunião, falamos com as professoras que colaboraram na realização deste projeto, e assim, na aula do dia 14 de março ficou definido para os alunos, juntamente com a professora, traduzirem o trabalho final para inglês, no dia 18 de março (segunda-feira), corrigir o português no dia 19 de março (terça-feira) e por fim, traduzir para castelhano, no espaço de aula de português língua não materna, também nessa terça-feira.

É de referir, que para além das aulas de EF estipuladas para a concretização deste projeto, a Diretora de Turma disponibilizou o seu espaço de aula da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento para trabalharmos com os alunos. Logo, também utilizamos duas aulas de 45 minutos de Cidadania e Desenvolvimento. Utilizamos uma coluna portátil e ensaiamos as coreografias finais à vez, enquanto um grupo ensaiava, o outro passava o trabalho escrito para computador. Para além destas duas aulas que lecionamos, inicialmente, a própria diretora de turma, já tinha pesquisado com os alunos, jogos tradicionais Madeirenses e Venezuelanos, o que rentabilizou o tempo, porque pudemos focar mais na parte das danças ao longo das aulas de EF.

Em conjunto com os alunos definimos um traje para a exibição das danças tradicionais. Assim para apresentação do *Joropo*, o 1.º grupo comprometeu-se a trazer camisa e calças brancas (rapazes e raparigas) e as meninas traziam também uma fita, com as cores da bandeira Venezuelana para colocar no cabelo, como bandolete. O 2.º grupo responsabilizou-se em trazer camisas brancas (rapazes e raparigas) e os rapazes traziam também, calças escuras. Nós solicitamos aos alunos da UMa (que dançaram no seminário organizado pelo DEFD-FCS) 4 laços e 4 saias com as cores tradicionais do traje Madeirense.

Neste contexto, a apresentação do projeto da flexibilidade curricular decorreu na última semana de aulas do 2º período, no dia 1 de abril de 2019 às 14:00h, no pavilhão da EBSGZ. Em formato de festival organizado pela turma, teve como convidados vários colegas, todos os professores do conselho de turma e os respetivos encarregados de educação. Contemplou uma componente teórica, com a apresentação oral do trabalho escrito e uma componente prática, através da apresentação da coreografia final e realização de alguns jogos tradicionais.

Nesta parte, cada grupo ficou responsável por organizar e dinamizar uma estação dos jogos tradicionais, enquanto que o outro grupo e os colegas da outra turma do 10.º ano realizavam o exercício. Os grupos responsáveis e os grupos que iam executar já estavam definidos, como consta no apêndice 11, para facilitar e rentabilizar o tempo de transição.

Posto isto, demos início ao evento culminante de JDC às 15:30h, que incluiu um quadro competitivo entre as equipas das duas turmas (apêndice 7).

### **3.2.1.3. Reflexão Crítica**

Numa fase precoce, o planeamento desta atividade dependeu intimamente dos interesses e colaboração dos alunos. Pois, desde início revelaram interesse e curiosidade, visto que foram os próprios a escolher esta temática em Cidadania e em EF. Portanto, consideramos este facto um ponto extremamente positivo, porque como foram eles a escolher o tema e a desenvolvê-lo ao longo das aulas, percebemos uma elevada envolvimento e autorresponsabilização por parte dos mesmos.

Para além disso, algumas das faltas de competências que esta turma revelava, e que era discutida nas diferentes reuniões do conselho turma, consistiam precisamente, na falta de iniciativa e proatividade, de ajuda e trabalho cooperativo, de competências organizacionais, de responsabilidade, de pesquisa, de avaliação, de reflexão crítica e autónoma de informação. No geral, os alunos demonstravam fragilidades nas capacidades de comunicação, de expressão oral, de autonomia, de esforço e empenho e de resolução de problemas. Inclusivo, discutimos estes pontos várias vezes e era consensual entre todos os professores, nomeadamente que eram alunos pouco entusiastas sobre a Escola, logo o envolvimento e o empenho deixavam sempre a desejar. Porém é de frisar, que apesar de termos de insistir e controlar, constantemente, o trabalho realizado ao longo das aulas, os alunos conseguiram revelar tais competências e desenvolver estas capacidades.

Para isto, foi necessário ajuda e trabalho cooperativo entre os grupos, por forma a rentabilizarem a realização das tarefas propostas. Também para concretizar o trabalho escrito necessitaram de pesquisar, avaliar a informação encontrada, fazer uma reflexão crítica sobre a

cultura e a sua importância. Em termos organizacionais, temos como exemplo dinamizar os jogos tradicionais, gerir os tempos, as rotações, o cumprimento das regras e apontar os pontos. A capacidade de autonomia e de resolução de problemas foi desenvolvida ao longo do processo, visto que as coreografias eram da sua responsabilidade, por isso, autonomamente criaram os passos, em particular o 1.º grupo.

A capacidade de comunicação na instrução dos jogos e na apresentação oral do trabalho escrito também foi induzida. O esforço que todos revelaram para que tudo corresse conforme o planeado e a responsabilidade adquirida ao chegarem mais cedo para treinar antes da hora e cumprirem com o traje definido. Todo este envolvimento potenciou grandemente o desenvolvimento destas capacidades e competências, que faziam parte dos nossos objetivos, e perante estes pequenos exemplos, achamos que conseguimos atingir.

Consideramos também, que a experiência com o grupo folclore *Monte Verde* e com alguns alunos do 11.º ano que frequentavam e representavam este grupo, foi muito vantajosa para os alunos. Porque o grupo responsável pela *Chamarrita* ficou com mais ferramentas para apresentar a dança aos outros colegas, sendo que todos ficaram com outra perceção do folclore, pois viram que o grupo não é constituído, apenas, por pessoas antigas e sem formação, até pelo contrário, o grupo *Monte Verde* revelou ser composto por jovens e a maioria já licenciados.

A colaboração e envolvimento do conselho de turma, principalmente da diretora de turma, da professora de Português, de Inglês, de Português língua não materna e de Matemática (que assistiram e apoiaram o evento) foi essencial, porque desta forma conseguimos realizar um trabalho interdisciplinar. A interdisciplinaridade deve ser uma organização de diferentes disciplinas, mas não significa que agrupamos tudo numa só disciplina, devemos sim, ponderar todos os conteúdos das disciplinas e aplicá-los em favor dos nossos alunos, promovendo uma combinação entre as mesmas (d'Hainaut, 1986).

A interdisciplinaridade é um novo sentido atribuído ao ensino, em que o aluno é o centro de todo o processo, isto é, assenta na promoção de aprendizagens individuais respeitando as expectativas e necessidades de cada um (Oliveira, 2017). Neste sentido, esperamos que este projeto, realizado no âmbito da flexibilidade curricular, tenha promovido a aprendizagem dos alunos, respeitando as necessidades e expectativas individuais, através da combinação de conteúdos de diferentes disciplinas.

A presença e envolvimento dos encarregados de educação durante o evento também foi fundamental, porque os alunos sentiram-se apreciados, sentiram que o seu trabalho tinha valor e que os seus pais estavam interessados em conhecer o seu trabalho e saber mais um pouco sobre a cultura da Venezuela e da Madeira.

Neste ponto contrariamos o que revela o PEE sobre a envolvimento dos encarregados de educação, que é pouca ou nenhuma, e conseguimos criar uma ponte, ao trazê-los à Escola para observar e desfrutar o trabalho dos seus educandos num contexto festivo. Perante isto, como professores estagiários, esta atividade permitiu integrar da melhor forma o conselho de turma, pois através do trabalho cooperativo, conseguimos relacionar de forma ativa com os diferentes professores. Também promoveu a relação com a turma no geral e com cada aluno de forma individual, visto que, durante a concretização do projeto e durante a própria apresentação partilhamos opiniões e sentimentos. Para além disso, possibilitou o conhecimento e a interação com alguns dos familiares dos nossos alunos.

Não obstante, como aspetos negativos apontamos a organização dos recursos temporais, pois, com a chegada e receção dos convidados, a apresentação iniciou após a hora definida e a apresentação e dinamização do *Kickball* também se prolongou mais do que era suposto, devido à complexidade das regras para os alunos envolvidos. Visto que estes nunca tinham praticado. Neste ponto, futuramente, aconselhamos que haja primeiro uma exemplificação por parte do grupo que já conheça e só depois proceder à organização e explicação do jogo.

Em jeito de conclusão, podemos aferir que a maior parte dos nossos objetivos foram cumpridos. Visto que, não só conseguimos promover a interação entre todos estes intervenientes da comunidade educativa, como também trabalhamos com os alunos capacidades condicionais e coordenativas como a aptidão aeróbia, a coordenação, a noção de ritmo e movimento, a expressividade e a musicalidade. Paralelamente, sensibilizámos os alunos para a prática de atividade física fora do contexto escolar, através da apresentação do grupo de folclore *Monte Verde*. Promovemos também, durante todo o processo a dinâmica de grupo. Visto ser uma das lacunas identificadas no ponto da caracterização da turma. E como temos vindo a referir, desenvolvemos também, todas as competências pessoais e sociais e capacidades descritas no perfil do aluno.

Para nós, este projeto, para além de permitir integrar e relacionar, da melhor forma, com o conselho de turma, com os encarregados de educação e com os alunos, também possibilitou o desenvolvimento de competências pessoais e sociais e capacidades profissionais, enquanto futuros docentes, nomeadamente, ao nível da definição de objetivos, de estratégias e de *timings*. A gestão de conflitos e imprevistos, a capacidade de organização, de planeamento e de reflexão crítica.

### **3.2.2. Atividade Terra e Mar**

#### **3.2.2.1. Enquadramento e Objetivos**

A atividade denominada como “*Terra e Mar*”, ao contrário da atividade anterior, implicou sair do espaço escolar e experienciar outras matérias de ensino que até então, ainda não tinham sido abordadas.

Se verificarmos no ponto da caracterização da turma, a grande maioria nunca experienciou a modalidade de Canoagem e Orientação. Neste sentido, o fundamental desta ação consistiu em proporcionar outras experiências desportivas aos alunos e fomentar o gosto pela prática desportiva.

Para esta atividade de ação de extensão curricular definimos os seguintes objetivos gerais: (i) Trabalhar capacidades condicionais e coordenativas, como a velocidade, a resistência, a aptidão aeróbia, a orientação, a leitura de mapas e bússolas e o equilíbrio; (i) Sensibilizar os alunos para a prática de atividade física e/ou de desporto fora do contexto escolar; (ii) Desenvolver competências de autoconhecimento, autoconfiança, entreajuda, trabalho cooperativo, responsabilidade; (iii) Potenciar capacidades de comunicação, autonomia, superação, esforço e resolução de problemas; (iv) Promover a dinâmica de grupo.

#### **3.2.2.2. Planeamento e Dinamização**

Esta atividade foi organizada, na íntegra, em conjunto com o outro colega de estágio e com a sua turma de 10.º ano. Assim sendo, de modo a irmos ao encontro das expectativas e dos interesses de todos os alunos, bem como as suas potencialidades e limitações, pensamos numa atividade que englobasse diferentes matérias e que fossem realizadas fora do contexto escolar, com o intuito de promover novas experiências e potenciar a prática de atividade física e/ou de desporto fora do contexto escolar. Neste sentido, planeamos atividades de Canoagem na marina do Funchal, e atividades de *Geocaching* e de Orientação no centro do funchal, visto que são matérias de ensino, nas quais os alunos apresentavam poucas ou nenhuma vivências anteriores.

Paralelamente, abordarmos o nosso colega de estágio, David Fernandes, atleta olímpico de canoagem, que demonstrou logo disponibilidade para ser o monitor de canoagem, de forma gratuita. O que facilitou imenso, visto que contamos com a colaboração de um excelente profissional, entendedor da matéria, ou seja, a qualidade da informação transmitida estava assegurada. E porque assim, os custos associados estiveram apenas relacionados com o “aluguer” das canoas do Clube Naval do Funchal. Como podemos constatar, através da

caraterização da turma, a gestão dos recursos monetários era fundamental, dado que, a maior parte da turma não tinha a possibilidade de contribuir com quantias elevadas.

Para concretizarmos as atividades de *Geocaching* e de Orientação contamos com a colaboração dos alunos do 1.º ano do MEEFEBS no âmbito da unidade curricular de Inovação e Tecnologias do Desporto na Escola. A sua colaboração também foi fundamental, porque assim, tornou viável obter segurança durante os percursos e conseguir assegurar atividades distintas e ricas, em termos de conteúdos e experiências, para as duas turmas, visto que implicam extensos recursos humanos. Neste sentido, conforme a disponibilidade do monitor, da turma do 1.º ano do MEEFEBS e da compatibilidade de horário com a outra turma de 10.º ano, agendamos a atividade, para segunda-feira, dia 6 de maio de 2019 das 14:00h às 17:00h.

Como a atividade em questão implicava sair da escola, marcámos como visita de estudo durante uma reunião do conselho de turma. Preenchemos um formulário da escola, para os alunos ficarem dispensados e com as faltas justificadas, das disciplinas implicadas neste horário. E ainda criamos uma autorização para entregar aos pais, informando o âmbito da atividade, o planeamento geral (atividade, local e horas) e o valor associado, nomeadamente 1€ para a parte da canoagem. Todos estes documentos e outros responsáveis pela organização e dinamização desta atividade encontram-se no apêndice 11.

De seguida, abordámos os alunos sobre esta atividade. Todos demonstraram interesse em participar e sendo um valor simbólico, pensamos que este não era motivo para impedir a participação de qualquer aluno, mesmo estando numa situação económica precária. Porém, como podemos constatar na caraterização da turma, temos alguns pais desempregados e vários alunos que usufruem do escalão social. A realidade é que todos, sem exceção realizaram a atividade de *Geocaching* e Orientação, contudo alguns alunos não quiseram participar na parte da canoagem. Perante isto, tentámos averiguar a situação e de forma a não discriminar ninguém afirmamos que se fosse por motivos económicos, nós tentávamos contactar o clube naval e arranjávamos outra solução. Porém, não conseguimos dissuadir porque os alunos que não queriam realizar a parte da canoagem apontaram como razões o facto de não saberem nadar (mesmo usando coletes) ou de não se sentirem confortáveis com a modalidade (apesar de nunca terem experienciado).

Neste contexto, como implicava custos, não obrigamos ninguém a realizar esta componente. Porém, definimos que trouxessem equipamento, ouvissem a instrução inicial e exigimos que participassem em tarefas colaborativas, como transportar os caiaques, lavá-los no fim da atividade, tirar fotografias aos colegas que realizavam, etc.

Posto isto, criamos um programa desta atividade (apêndice 11), para divulgar com as duas turmas, e este contempla a definição dos grupos e o planeamento seguinte:

*Tabela 4- Planeamento da atividade da ação de extensão curricular.*

| <b>Planeamento da Atividade</b>                                       |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>6 de maio de 2019 às 13:30h no pavilhão da EBSGZ</b>               |                                                          |
| <b>Grupo 1: Canoagem e Grupo 2: Geocaching e Orientação Funcional</b> |                                                          |
| <b>Hora</b>                                                           | <b>Tarefas/Tempos</b>                                    |
| 14h00                                                                 | Instrução Inicial e Divisão de Grupos <b>5'</b>          |
| 14h05                                                                 | Preparação (mudança de roupa) <b>15'</b>                 |
| 14h20                                                                 | Início das Atividades (Canoagem e Geocaching) <b>60'</b> |
| 15h20                                                                 | Fim das Atividades                                       |
| <b>Grupo 2: Canoagem e Grupo 1: Geocaching e Orientação Funcional</b> |                                                          |
| <b>Hora</b>                                                           | <b>Tarefas/Tempos</b>                                    |
| 15h20                                                                 | Transição (mudança de atividade e de roupa) <b>10'</b>   |
| 15h30                                                                 | Início das Atividades (Geocaching e Canoagem) <b>60'</b> |
| 16h30                                                                 | Fim das Atividades                                       |
| 16h30                                                                 | Preparação (mudança de roupa) <b>10'</b>                 |
| 16h40                                                                 | Lanche                                                   |
| <b>17h00 – Fim da Atividade</b>                                       |                                                          |

Conforme o planeado combinamos com toda a turma estar no pavilhão da EBSGZ às 13:30h, por forma a realizarmos todos o percurso a pé até à marina do Funchal. No dia da atividade, percorremos o percurso definido até o local da ação a pé e com os alunos previstos. Nesta parte adotamos todos os procedimentos de segurança necessários, nomeadamente ir um professor à frente a liderar o grupo e um professor atrás a controlar quem fica mais atrasado. Percorrer o trajeto, sempre que possível, em cima do passeio, quando não tem, deslocar-se o mais encostado possível às laterais.

Ao chegar à marina do Funchal, mais concretamente ao Clube Naval do Funchal, cada professor juntou a sua turma e iniciou a instrução e a divisão dos grupos. Na definição de grupos tivemos em atenção distribuir os alunos, que não realizaram a parte da canoagem, nos dois grupos, para não ficarem aglomerados no mesmo grupo e evitar assim, a ocorrências de um desfasamento temporal e numérico em ambas as atividades. Posto isto, a atividade decorreu conforme o planeado. No fim do lanche, entregamos aos alunos, uma pequena folha com quatro questões, que serviram apenas, para efeitos de avaliação e balanço da respetiva atividade.



### 3.2.2.3. Reflexão Crítica

Para efeitos de avaliação e balanço da atividade foram aplicadas as seguintes questões aos alunos:

- a) No geral, as atividades estavam bem organizadas?
- b) O que aprendeste sobre Canoagem?
- c) O que aprendeste no *Geocaching*?
- d) Quais os aspetos que não gostaste?

Ao analisar as respostas dadas, constatamos que todos os alunos responderam à pergunta a) que sim, no geral, as atividades estavam bem organizadas. Ou seja, em termos da sua perceção sobre a atividade no seu todo, os alunos consideraram que esta estava bem organizada.

Sobre este ponto, muito deve-se ao facto da colaboração do nosso colega de estágio, que orientou e instruiu a parte da canoagem e aos alunos do 1.º ano do MEEEFBS da UMa, que possibilitaram, de forma eficiente e eficaz, a realização de um percurso variadíssimo de Orientação. E com todos, estes recursos humanos, foi possível tornar esta atividade apelativa, enriquecedora, e cumpridora do tempo estipulado, sem atrasos.

À pergunta b), a maioria apontou que aprendeu que é necessário ter equilíbrio e que o “remo” se denomina como pagaia. Também referiram que aprenderam a técnica de pagaiar individual e em pares (coordenação), tal como o que fazer, caso o caiaque vire no mar. Um aluno mencionou que aprendeu que a canoagem é “divertida e ótima”. Ou seja, de forma geral, os alunos aprenderam alguma coisa sobre esta modalidade, o que revela que prestaram alguma atenção na instrução inicial e que possivelmente desenvolveram o gosto e interesse, para um dia praticarem fora do contexto escolar.

Em relação à pergunta c) muitas respostas indicaram que o *Geocaching* proporcionou conhecer o Funchal e pontos históricos da Madeira. O que demonstra que um dos nossos objetivos específicos foi cumprido, nomeadamente potenciar o conhecimento histórico e cultural do Funchal. Esta questão foi extremamente positiva e importante, no caso dos alunos lusodescendentes que chegaram, relativamente, há pouco tempo à Madeira. Pois, esta pequena atividade permitiu conhecer pontos históricos e marcantes, que até então desconheciam.

Também encontramos respostas como, “*O exercício físico é importante.*”, “*Melhoramos a nossa resistência.*” e corremos muito, logo é um desporto exigente fisicamente. O que nos remete ao cumprimento do objetivo de sensibilizar para hábitos de vida saudável, como também desenvolver a aptidão aeróbia. Neste sentido, achamos que os alunos

conseguiram perceber que ambos estão relacionados, isto é, para ter um estilo de vida saudável é necessário praticar exercício físico.

Outras afirmações que nos surpreenderam pela positividade foram: “*Que temos de trabalhar em equipa.*” Vários alunos mencionaram esta competência, o que é bastante positivo, visto que um dos nossos objetivos gerais era o desenvolvimento de tais competências pessoais e sociais, tal como promover a dinâmica de grupo. Para além disso, como temos vindo a referir, algumas das lacunas desta turma identificada no processo de caracterização e durante a prática letiva, em conjunto com o conselho de turma, eram a falta de dinâmica de grupo, de ajuda e de cooperação. Logo, perceber que no fim do ano letivo, houve uma pequena consciencialização de que estas competências são importantes para obter sucesso, é bastante gratificante. Pois significa que, por mais pequena que tenha sido a nossa intervenção, conseguimos pelo menos desenvolver e trabalhar certas capacidades e competências que são para a vida, independentemente da área que prosseguirem profissionalmente.

Ainda sobre as atividades de *Geocaching*, alguns mencionaram que aprenderam a localizar-se e um referiu “A orientar-me pela bússola.” Ou seja, mais um objetivo específico atingido, nomeadamente a leitura e interpretação de bússolas e mapas. Em resposta à pergunta d), todos afirmaram que gostaram de tudo, à exceção de um aluno, que confessou ter-se arrependido por não realizar a parte da canoagem. O que nos remete ao ponto negativo desta atividade, nomeadamente, o facto de não termos conseguido persuadir todos os alunos a participarem em ambas as atividades. Apesar de alguns alunos, que ficaram logo entusiasmados, terem insistido com os colegas que não queriam participar, tal como nós tentamos averiguar os motivos para tentar solucioná-los, não conseguimos fazer com que mudassem de ideias.

Neste sentido, um dos objetivos, nomeadamente proporcionar a experiência de atividades náuticas como a canoagem não foi totalmente atingido. Mesmo assim, estes alunos ficaram a participar nas tarefas de colaboração supramencionadas e assistiram à instrução inicial do monitor, revelando até, algum conhecimento na resposta à pergunta b) sobre o que aprenderam em Canoagem.

Considerando os nossos objetivos gerais e específicos definidos inicialmente, podemos referir que a maior parte foram cumpridos, visto que os próprios alunos revelaram ter trabalhado a leitura e interpretação de bússolas e mapas, com a utilização da aplicação do *Geocaching*. Ter adquirido conhecimento histórico e cultural do Funchal através do descobrimento de pontos de interesse da cidade no *Geocaching*. Ter desenvolvido capacidades de equilíbrio e de pagar. E como a maioria nunca tinha experienciado estas matérias de

ensino, conseguimos proporcionar uma experiência diferente de atividades náuticas, como a canoagem e de atividades de exploração da natureza, como a orientação. Esperemos ter despertado o interesse dos alunos por este tipo de atividades através da oferta desportiva num ambiente de mar e terra e que tenhamos conseguido promover estilos de vida saudável através da sensibilização da prática de atividade física e/ou desportiva fora do contexto escolar.

Para além disso, como futuros docentes, esta atividade foi essencial para o desenvolvimento formativo ao nível da preparação e dinamização de visitas de estudo fora do contexto escolar. Pois, apesar de parecer um processo simples, é necessário gerir e organizar diversos recursos e burocracias, como autorizações, justificação de faltas, transporte, materiais, espaciais e monetários.

## 4. Ações Científico Pedagógicas

As atividades de natureza científico pedagógicas consistem em dois momentos de formação, denominadas como Ação Científico Pedagógica Individual (ACPI) e Ação Científico Pedagógica Coletiva (ACPC), o objetivo primordial compreende a partilha de conhecimentos e experiências com todos os elementos envolvidos. Sendo que, a ACPI tem expressão a nível do Grupo de EF da Escola onde realizamos a prática pedagógica, e a ACPC tem expressão pública, nomeadamente para todos os professores dos grupos de recrutamento 160, 260 e 620, entre outras entidades desportivas e educativas.

Perante isto, para nós, enquanto professores estagiários, a conceptualização e a operacionalização de ambas as ações, permitiram, não só, partilhar e debater, em conjunto, com diversos profissionais da área de EF e Desporto, determinados conhecimentos científico-pedagógicos, como por exemplo, a abordagem de diferentes metodologias e estratégias de ensino adotadas, ao longo do ano letivo, tendo em consideração o meio e o contexto. Como também, contribuíram, significativamente, para o desenvolvimento pessoal e profissional, em particular, na aquisição de capacidades e competências necessárias para a prática educativa do professor e para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

### 4.1. Ação Científico Pedagógica Individual

#### 4.1.1. Enquadramento e Objetivos

A ACPI, organizada pelo núcleo de estágio, tem como principal objetivo proporcionar ferramentas didático-pedagógicas, através da partilha de propostas de operacionalização, entre os professores estagiários, com os professores orientadores e os professores do agrupamento de EF da EBSGZ.

Neste sentido, por forma a ir ao encontro das necessidades e preferências dos grupos de EF da EBSGZ, elegemos três temas distintos para a nossa ACPI, denominados como: (i) *A Educação Física na Autonomia e Flexibilidade Curricular: O Exemplo do Geocaching* – apresentado pelo professor estagiário Leonardo Ornelas; (ii) *Boccia e Voleibol Sentado: Um Meio de Promoção da Inclusão nas Aulas de Educação Física* – apresentado pela professora estagiária Luísa Pereira; (iii) *FitEscolas: Sua Operacionalização no Contexto Escola* – apresentado pela Doutora Ana Rodrigues.

Estas três temáticas estão intimamente relacionadas, em particular, com os recentes Decretos-Lei nº 54 e 55 de 6 de julho de 2018, que procuram, não só estipular um regime

jurídico da Educação Inclusiva, como também, estabelecer o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens. Assim sendo, existiram diversos fatores para a eleição destes temas, nomeadamente, o facto de ser um assunto extremamente atual, pelo qual todos os professores estavam interessados em saber mais e conhecer formas concretas de operacionalizar o desenvolvimento das capacidades e competências descritas nestes dois decretos supramencionados.

Para além disso, na própria EBSGZ, uma das alterações com este decreto, no presente ano letivo, assentou na formação dos professores, havendo assim, seis ações de formação sobre esta temática, na respetiva Escola, de carácter obrigatório para todos os docentes. E, paralelamente as estas formações gerais, sobre a flexibilidade curricular, cada grupo disciplinar deveria organizar e participar em formações “extra”, específicas da sua área educativa. Neste seguimento, fomos ao encontro dos interesses de ambos os grupos disciplinares de EF da Escola, ao planearmos a nossa ação de formação, tendo por base os princípios dos decretos-lei n.º 54 e 55 de 6 de julho de 2018.

Em particular, para a escolha do 2.º tema, tivemos em consideração os conteúdos abordados, pelo nosso núcleo de estágio, na ACPC. Isto é, após termos realizado um estudo sobre a perceção e atitude de estudantes e docentes, face à uma EF inclusiva e termos frisado a importância e pertinência da inclusão, como forma de promover e potenciar capacidades e competências, achamos por bem, apresentar uma proposta concreta de operacionalização de duas modalidades, neste caso, do *Boccia* e do Voleibol Sentado, como meio de inclusão nas aulas de EF.

Neste sentido, propusemos a abordagem da modalidade do *Boccia* e do Voleibol Sentado, como meio de inclusão, nas aulas de educação física, através da criação de variáveis que permitam adaptar recursos materiais e espaciais característicos das escolas e que envolvam todos os alunos independentemente do seu contexto sociocultural e/ou das suas características especiais ao nível físico, sensorial, intelectual e emocional. Dado que, vários estudos demonstram que a formação, a experiência e o contacto direto com indivíduos com NEE é essencial para ocorrer alterações positivas nas atitudes e que a EF, devido às suas características inerentes, é um meio de atuação favorável (Rodrigues, 2003).

Optamos por abordar estas duas modalidades em específico, para domesticar possíveis interpretações, e demonstrar que é possível considerar o *Boccia*, apesar de ser um desporto adaptado com características próprias e distintas das outras modalidades inseridas no currículo escolar. Enquanto que, por sua vez, o Voleibol, sendo uma das principais matérias de ensino abordadas nas aulas de EF, torna a operacionalização do Voleibol Sentado mais viável, visto

que, possivelmente, em termos de regras, de espaços e de materiais as adaptações são menores, comparativamente à modalidade do *Boccia*.

Finalmente, também nos documentos curriculares, nomeadamente nas AEEF, é realçado que uma das áreas dos conhecimentos a transmitir no 3.º ciclo, nomeadamente no 7.º e 8.º ano, compreende em “(...) interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos” (despacho normativo n.º 5908/2017, de 5 de julho, p. 9).

Neste contexto, planeamos uma ação teórico-prática, com três temas diferentes, logo com objetivos também distintos. Nomeadamente, a apresentação e operacionalização do 1.º tema, orientado pelo professor estagiário Leonardo Ornelas, tinha como objetivos: (i) Enquadrar a Educação Física no projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular; (ii) Apresentar e caracterizar o *Geocaching*, a sua evolução histórica, principais normas, *skills* básicos e adaptações ao contexto escolar; (iii) Apresentar e analisar um exemplo de trabalho cooperativo com o foco no *Geocaching*, no contributo para o desenvolvimento de conhecimentos, capacidades e atitudes concomitantes com o perfil de aluno definidos para o secundário.

Com a apresentação e operacionalização do 2.º tema, dirigido pela professora estagiária Luísa Pereira, os objetivos consistiam em: (i) Sensibilizar para a diferença, para a necessidade de adequação do processo de ensino-aprendizagem, considerando uma organização multidisciplinar e as normas legislativas; (ii) Apresentar as modalidades de *Boccia* e Voleibol sentado, nomeadamente o seu enquadramento histórico e paraolímpico, as suas principais características, regras e gestos técnicos; (iii) Propor e apresentar ferramentas e estratégias didático pedagógicas de abordagem destas modalidades, num contexto de inclusão.

Visto que, pretendíamos, essencialmente, adquirir e transmitir um conjunto de medidas e procedimentos, que visem um ambiente educativo positivo de apoio e respeito pelas diferenças, em que todos participam, ou seja, inclusivo, independentemente da raça, sexo, cultura, religião, habilidade motora ou condição incapacitante (Craft, 1996).

E por fim, a apresentação e operacionalização do 3.º tema, realizado pela Doutora Ana Rodrigues, tinha como objetivos: (i) Expor e caracterizar a bateria de teste motores do FitEscolas; (ii) Apresentar e debater estratégias de operacionalização da bateria de testes FitEscolas em contexto Escolar; (iii) Apresentar ferramentas de apoio a elaboração de relatórios para os alunos e processamento da informação recolhida.

Paralelamente a esta ação de formação, a ACPI também inclui a construção de um artigo científico e a respetiva apresentação de um poster (anexo 3) no Seminário Internacional

Desporto e Ciência organizado pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais. Assim sendo, as ações científico-pedagógicas são vistas como um processo de formação, através da partilha de conhecimento e experiências por todos os envolvidos.

#### **4.1.2. Planeamento e Concretização**

Após elegermos os temas e termos os objetivos definidos, agendamos o dia e a hora da nossa ACPI, tendo em conta a disponibilidade dos professores de EF da EBSGZ. Ou seja, primeiramente, averiguamos, em conversação nas reuniões de grupo, a disponibilidade dos professores, e posteriormente, tentamos colocar a ACPI, num horário em que a maior parte não estivesse em atividades curriculares. Desta forma, agendamos, finalmente, no pavilhão da EBSGZ, o 1.º tema da nossa ACPI para o dia 15 e o 2.º e 3.º tema para o dia 16 de maio, sendo que, no primeiro dia ocorreu das 16:00h às 18:00h e no segundo dia, das 14:00h às 16:00h.

Apesar de, nas reuniões de grupo termos o cuidado de divulgar, procedemos à concretização e afixação do cartaz e do programa, com os respetivos objetivos da nossa ACPI, em pontos estratégicos da EBSGZ (p.e. bar dos professores, pavilhão, sala do grupo de EF). Desta forma, pretendíamos que toda a comunidade educativa, em particular, os docentes de outras áreas, ficassem também informados, e cientes da abrangência dos temas, caso estivessem interessados em participar. Nesta fase, igualmente preparámos um certificado de participação e criamos também uma folha de inscrição, que foi afixada na sala do grupo de EF, juntamente com o cartaz e respetivo programa. Todos estes documentos encontram-se no apêndice 12, e tiveram como intuito validar a ação, junto do departamento de formações da EBSGZ. Atendendo a gestão temporal e devido à carga temporal destinada para cada tema, tivemos de dividir a nossa ACPI em duas partes distintas, ou seja, o horário da mesma não coincidiu com nenhuma das reuniões de grupo. Porém, não influenciou na participação e na presença da maior parte dos docentes. Segundo a ficha de presenças, no dia 15 de maio contámos com a presença de 22 professores de EF no dia 16 de maio estiveram presentes 23 professores.

Por forma a atingir todos os objetivos propostos, planeamos e iniciamos a ação de formação com uma apresentação teórica, baseada numa revisão bibliográfica. Finalizando com uma componente prática, através da demonstração e exemplificação das nossas propostas de operacionalização das diferentes modalidades. Apesar de, numa fase inicial, termos tentado conjugar uma turma do ensino regular com a turma do ensino especial da Escola, para termos um contacto e experiência real, durante a ação, isto não foi possível. No entanto, para a componente prática do dia 16 de maio, contamos com a participação de uma turma do 10.º ano.

Neste sentido, foi possível fazer com que os professores acompanhassem os alunos (que realizavam a componente prática) e simultaneamente, tirassem dúvidas connosco sobre a operacionalização dos diferentes exercícios.

Para terminar, solicitamos aos participantes o preenchimento de um questionário confidencial, de perceção sobre a ação de formação, com carácter teórico-prático, relativa ao 1.º e 2.º tema. Com o objetivo, apenas, de recolher informações úteis, relativas ao grau de satisfação e pertinência sobre a ação, para posteriormente, serem utilizadas para efeitos de balanço e avaliação da mesma.

#### **4.1.3. Reflexão Crítica**

Concluimos que, a conceptualização e operacionalização da ACPI, permitiu desenvolver capacidades e competências inerentes, não só à prática docente, como também à vida social, nomeadamente a capacidade de gestão e organização de diferentes recursos (como humanos, espaciais, materiais e temporais), a autonomia, a proatividade, a tomada de decisão, a adaptação aos diferentes contextos e situações, o conhecimento teórico-prático sobre as diferentes temáticas, competências de comunicação, de expressão, de reflexão crítica, de auto perceção e de avaliação.

Numa fase inicial, sentimos alguma dificuldade no agendamento da nossa ação, visto ser um pouco prolongada, em termos temporais, como já referimos anteriormente, não conseguíamos abordar as temáticas durante a reunião de grupo, logo tivemos que averiguar junto de todos os professores, qual seria o melhor dia e horário, por forma a que a maior parte conseguisse participar. Porém, esta situação foi ultrapassada e o balanço final, foi bastante positivo, visto que o número de presenças, nos dois dias de formação, foi elevado.

Relativamente à transmissão da nossa mensagem durante a ação, consideramos que foi bem-sucedida, pois apesar da nossa inexperiência, conseguimos transmitir, de forma simples e clara, alguns conhecimentos e formas de conceção de ferramentas didático-pedagógicas relacionadas com as matérias em discussão. O facto de termos uma turma disponível para a realização prática foi positivo neste ponto, visto que permitiu a observação concreta da aplicação das diferentes propostas de operacionalização. Também, disponibilizamos, no fim da ação, a apresentação teórica, que se encontra no apêndice 12, por forma a que todos tivessem acesso à informação transmitida.



Para além disso, todo o processo da ACPI, nomeadamente a divulgação e a apresentação, promoveu a interação e comunicação com todos os professores de EF da Escola, conseguimos estabelecer uma relação profissional e amigável com todos os elementos.

Neste contexto, de forma generalizada, consideramos que grande parte dos objetivos propostos foram atingidos, na medida em que, conseguimos explorar e desenvolver temas que despertaram o interesse e cumpriram as expectativas do grupo de EF. Em particular, foi possível realçar a importância da inclusão, essencialmente nas aulas de EF, por estar referenciada na legislação educacional de Portugal, mas principalmente, por ser uma disciplina que apresenta características únicas e potencializadores de ambientes inclusivos (Rodrigues, 2003), bem como se afirma como espaço de desenvolvimento de habilidades motoras (Filipe, 2012), competências sociais e pessoais (Akelaitis & Malinauskas, 2016). Por estes mesmos motivos, tornou-se e continua a tornar-se fundamental procurar estratégias que auxiliem a sua inclusão e não refletir sobre os problemas que existem para promover a inclusão nas aulas.

Apesar da maior parte dos docentes reconhecer a importância e a pertinência deste tema, achámos que a nossa proposta de operacionalização do *Boccia* e do Voleibol Sentado ajudou a formular uma ideia mais concreta de como promover a inclusão nas aulas de EF. Para isso, tivemos o cuidado de conjugar, alterar e adaptar um conjunto de variáveis que permitiam adaptar recursos materiais e espaciais característicos das escolas e que envolviam todos os alunos independentemente do seu contexto sociocultural e/ou das suas características especiais ao nível físico, sensorial, intelectual e emocional. Sempre com o principal objetivo de esbater barreiras, preconceitos, fomentando a igualdade entre os participantes e potenciando as suas capacidades físicas, psicológicas e relacionais, independentemente dos recursos materiais e espaciais disponíveis nas escolas.

A análise dos resultados do questionário de satisfação, permitiu observar, de forma concreta, que relativamente ao horário da respetiva ação, 1 professor não ficou nada satisfeito, 2 demonstraram-se pouco satisfeitos, 5 admitiram ficar satisfeitos e 11 revelaram-se muito satisfeitos. Sobre este ponto podemos refletir que a presente ação não foi realizada no horário da reunião de grupo de EF, para que ambos os grupos de recrutamento (260 e 620) pudessem estar presentes, e para que as horas de formação fossem cumpridas. Neste sentido, para conseguirem comparecer, implicou gerir e despender outro tempo do dia-a-dia dos professores, o que possivelmente, causou alguma insatisfação.

Em relação à duração da ação, cumprimos com o tempo que estava estipulado e apenas 1 professor revelou estar pouco satisfeito, a grande maioria demonstrou estar satisfeito e muito

satisfeito com a duração da ação (2 e 16 professores respectivamente). Ainda em termos de logística, o espaço onde se concretizou a ação, todos demonstraram estar satisfeitos ou muito satisfeitos (respectivamente 3 e 16 professores). Porém nas observações, contamos com o seguinte parecer: *“Na parte teórica a sala foi pouco adequada devido alguma dificuldade em ouvir a formadora.”* Relembramos que a parte teórica foi realizada na sala de ténis de mesa, que consiste numa sala, de grande dimensão, localizada “debaixo” do pavilhão, e que apenas contém 3 mesas de ténis e 6 bancos suecos. Ou seja, a acústica não é a melhor, pois faz um bocado de eco, e se estiverem a utilizar o pavilhão simultaneamente, transmite imenso barulho (do batimento das bolas e dos alunos a falar). Futuramente, estes fatores devem ser considerados, e deve-se requisitar outra sala com melhores condições para este tipo de ação.

No que se refere à pertinência do tema, 6 professores consideraram importante e 13 muito importante. Estes resultados são positivos e podem demonstrar, tal como já tínhamos referido, que a o tema foi ao encontro dos interesses e expectativas do grupo disciplinar de EF. Também pode significar que ficaram sensibilizados para a importância da inclusão nas aulas de EF, e por isso reconhecem a pertinência do tema em questão.

Na parte das observações, obtivemos a seguinte apreciação: *“Gostei da forma como foram explorados os temas e da dinâmica utilizada no caso da utilização das modalidades do voleibol sentado e do boccia. Futuramente, pensar em que medida os alunos “normais” podem trabalhar também outras capacidades.”* Com isto, refletimos que apesar do tema ser bem desenvolvido e a proposta de operacionalização da modalidade do Boccia e do Voleibol Sentado, como meio de inclusão, estar bem pensada e organizada, devemos também, pensar em formas de os alunos dito “normais” conseguirem trabalhar outras capacidades do seu nível de proficiência e desenvolver competências pessoais e sociais. Tal é sustentado por a maior parte das nossas propostas apenas adaptam e alteram um conjunto de variáveis, que têm como objetivo “facilitar” a execução e promover o sucesso de todos, ou até mesmo, condicionar, de certa forma, o aluno, para que este sinta as limitações reais do colega com NEE. Ou seja, propomos o desafio de refletir sobre outras estratégias que promovam a inclusão e simultaneamente, potencie o desenvolvimento de capacidades e competências por parte de todos os alunos.

Na componente teórica, certos professores ficaram satisfeitos e a grande maioria muito satisfeitos com a clareza de exposição, a adequação da linguagem e com o clima. O que significa, que apesar da sala onde decorreu esta parte, não possuir as melhores condições em termos de acústica, os professores não acharam que interferisse com a clareza de exposição, o que pode revelar que conseguimos transmitir a informação e a mensagem pretendida.

Similarmente, na parte prática a grande maioria encontrou-se muito satisfeito e alguns satisfeitos com a organização, a adequação dos exercícios e com o clima. O facto de termos uma turma a realizar os exercícios, pode ter contribuído para esta boa classificação, pois assim, permitia que observassem e tirassem apontamentos ou colocassem dúvidas mais facilmente.

Na avaliação geral da ação e no grau de satisfação pessoal 2 professores classificaram como satisfeitos e 16 como muito satisfeitos. O que revela que, de forma geral, a nossa ACPI decorreu como planeada. Contamos com a presença de 22 e 23 professores, o que foi bastante positivo, visto que a ação não decorreu no horário da reunião de grupo. Não obstante, esperamos ter contribuído com algo de útil para a formação dos professores de EF da EBSGZ e que estes tenham adquirido ferramentas para desenvolver algumas das propostas apresentadas, sempre com o intuito de potenciar e promover o máximo de capacidades e competências nos seus alunos.

Por fim, através da concretização do artigo científico e da apresentação do poster (anexo 3) no Seminário Internacional Desporto e Ciência organizado pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais, foi possível abranger o público alvo, e assim, dar a conhecer a pertinência do nosso trabalho a diferentes profissionais. Esta fase, foi uma mais valia no nosso processo formativo, visto que, através da participação neste evento de cariz científico, desenvolvemos conhecimentos, capacidades e competências que vão ao encontro dos objetivos e das expetativas na realização do estágio pedagógico.

## **4.2. Ação Científico Pedagógica Coletiva**

### **4.2.1. Enquadramento e Objetivos**

A ACPC compreende uma ação de formação, com expressão pública, organizada em conjunto por todos os núcleos de estágio do MEEFEBS da UMa. Tem como público alvo professores dos grupos de recrutamento 160, 260 e 620, Treinadores de Desporto, Técnicos de Exercício Físico e Diretores Técnicos. Conta com a presença de diversas entidades da Secretaria Regional da Educação, Presidentes de Conselhos Executivos de diversas escolas da RAM, assim como com vários Docentes e Alunos da UMa, entre outros convidados.

Ao longo dos anos, esta ação de formação é marcada por explorar e discutir temas atuais no âmbito da EF. Neste sentido, o tema geral da nossa ACPC consistiu no seguinte: *A Educação Física Em Tempos De Mudança: Ferramentas Didáticas*. O seu principal objetivo centrou-se, essencialmente, na partilha de conhecimento e experiências entre os professores em formação,

com professores orientadores, com outros professores que tenham ou não experiência na prática letiva, e ainda, com outras entidades desportivas.

Neste contexto, a nossa ACPC contemplou 5 conferências, 2 mesas redondas e 4 módulos, nomeadamente o Módulo 1 com o tema *Aptidão Física, Função Cognitiva e Rendimento Escolar*, o Módulo 2 com o tema *Educação Inclusiva E Educação Física: Do Debate À Reflexão*, o Módulo 3 com o tema *Estratégias Pedagógicas No Ensino Dos Jogos De Invasão Na Aula De Educação Física* e finalmente, o Módulo 4 com o tema *Desenvolvimento Das Competências Sociais e Pessoais Em Educação Física*.

No que concerne ao módulo do nosso núcleo de estágio, denominado como módulo 2 – *Educação Inclusiva e Educação Física: do Debate à Reflexão*, foi estruturado em 4 comunicações diferentes:

- 1º Comunicação - *Educação Inclusiva e Educação Física, um olhar* – Professor estagiário Leonardo Ornelas
- 2º Comunicação - *Perceção e Atitude de estudantes e docentes, face a uma Educação Física Inclusiva* – Professora estagiária Luísa Pereira
- 3º Comunicação - *Educação Inclusiva nas aulas da Educação Física: Utopia ou Realidade?* – Doutora Ana Rodrigues
- 4º Comunicação - *Atividade Motora Adaptada no Desporto Escolar* – Mestre Sara Faria

Os motivos que nos levaram a optar por esta temática são diversos, vão desde a sua pertinência até aos fundamentos dos recentes decretos de 6 de julho de 2018, que alertam para a promoção de uma escola para todos e que responda às necessidades e potencialidades de cada um, não havendo discriminação ou entraves na progressão da escolaridade obrigatória. Neste sentido, o decreto-lei N.º 54, de 6 de julho de 2018, procura uma escola inclusiva, promotora de aprendizagens para todos.

Como já foi referido, a importância da inclusão na sala de aula é indiscutível. Neste contexto, o nosso módulo realça a relevância do Professor e dos Alunos na promoção de uma EF inclusiva. Pois, não basta haver legislação e formação que promovam este processo, é necessário que os professores e colegas tomem consciência do seu papel na inclusão dos alunos com NEE nas aulas de EF. Como refere a literatura, será a atitude do professor e dos pares que irá condicionar positivamente ou negativamente o processo da inclusão. Neste sentido, o primeiro passo é alterar as perspetivas erradas e estereótipos sobre esta população, ou seja, modificar as atitudes, tornando-as positivas e favoráveis.

Os estudos neste campo de investigação, nomeadamente, sobre a percepção e atitude de estudantes e docentes, face a uma educação física inclusiva são escassos, porém fundamentais para o desenvolvimento desta temática, pois permitem refletir e criar estratégias de atuação que proporcionem e facilitem a intervenção dos profissionais e pares. Neste contexto, torna-se importante o desenvolvimento de investigações neste campo.

Surge assim, a necessidade de formação, experiência e contacto com estas populações quer por alunos, como por professores, de modo a potencializar a ocorrência de alterações significativas e positivas na atitude e promoção do ambiente e perfil favorável à inclusão.

Neste sentido, com este módulo, no geral, tínhamos como objetivos: (i) Criar oportunidades de debate e de reflexão sobre os desafios de uma EF Inclusiva; (ii) Sensibilizar para a diferença, para a transformação de atitudes e valores, adequação do processo de ensino-aprendizagem, e as potencialidades da EF na Inclusão; (iii) Propor e apresentar exemplos de ferramentas e estratégias didático pedagógicas que promovam uma EF Inclusiva.

#### **4.2.2. Planeamento e Concretização**

Para planear a ACPC, foram realizadas reuniões semanais, nomeadamente, todas as sextas-feiras da 13:30h às 14:00h, com todos os alunos estagiários do MEEFEBS. Nestas reuniões discutimos, em conjunto, aspetos gerais e específicos da organização, nomeadamente a definição dos dias da ação, a distribuição de tarefas nas áreas da divulgação, do secretariado, do *coffe break* e de patrocinadores.

Após sabermos o tema geral da Ação, procedemos ao agendamento da mesma. Aqui tivemos em consideração pesquisar possíveis eventos que pudessem interferir na agenda do nosso público alvo, como por exemplo atividades do desporto escolar. No entanto, não encontramos nada que interferisse e agendamos para os dias 9 e 16 de março de 2019 das 09h00 às 13h00 e das 14h30 às 18h30.

Em seguida, foram definidas tarefas e construído um cronograma das mesmas, com a determinação das principais funções, os respetivos responsáveis e grupos de trabalho, as tarefas adjacentes e a data limite para cumprir as mesmas (apêndice 13).

Relativamente à função “contributo à acreditação”, cada núcleo de estágio era responsável por selecionar um tema. Posto isto, os alunos estagiários realizam uma apresentação prévia de um documento escrito em que estão definidos os contributos dos conteúdos do tema em questão, sendo que, no dia da ACPC devem expô-lo oralmente. Desta forma, os núcleos de estágio ficam encarregues pela dinamização dos módulos da Ação.

Após termos definido todas as temáticas a abordar na ACPC, procedemos à criação do cartaz de divulgação da ação com o respetivo programa (apêndice 13). Em seguida, a ação foi divulgada em plataformas digitais, como no site do EFRAM-CIT e no *Facebook*. O cartaz foi imprimido por todos os núcleos de estágio e afixado em pontos estratégicos das respetivas Escolas (sala de professores, sala do grupo de EF, pavilhão e ginásio) e na UMa. Também, de forma informal, cada núcleo de estágio ficou responsável pela divulgação junto dos professores da escola e nas reuniões de grupo de EF. Formalmente, criamos e foram entregues convites a todos os delegados de grupo das Escolas básicas e secundárias da RAM, tal como aos Diretores Executivos de todas as escolas dos núcleos de estágio, aos preletores e moderadores convidados e ao Diretor Regional da Educação.

Paralelamente, entramos em contacto com algumas entidades, com o intuito de obter patrocínios para o material do secretariado e dos suplementos para o *coffee break*. Assim, conseguimos o contributo do banco Santander, que ofereceu capas para colocarmos o programa e folhas de registo, a empresa Alberto Oculista ofereceu *vouchers* e canetas para presentearmos os nossos convidados, a empresa NOS ofereceu fitas para colocarmos as nossas credenciais e acabamos por oferecer também aos nossos convidados, e a padaria PANISOL realizou um desconto na compra do pão.

As funções do secretariado e do *coffee break* englobam todas as tarefas realizadas no dia anterior à ação e no próprio dia. Neste ponto, na distribuição destas tarefas tivemos em consideração as comunicações orais que iriam ser desenvolvidas por cada estagiário. De forma geral, preparamos a sala do senado e as salas do *coffee break* no dia anterior, e no próprio dia apenas controlamos e repomos materiais e suplementos. A ficha de presenças (apêndice 13) também foi imprimida no dia anterior e no próprio dia conferimos as presenças de manhã (no início da ação) e à tarde (no fim da ação). As capas com o programa e folhas de registo, tal como os restantes brindes (canetas, *vouchers* e fitas) foram oferecidas no ato da primeira assinatura de presença.

A ACPC decorreu nas datas e horas previstas, apesar de no dia 16 de março haver uma atividade do desporto escolar na parte da manhã. No dia 9 de março de 2019, das 16:10h às 17:40h, o nosso núcleo de estágio ficou incumbido pela apresentação do módulo 2. A 1ª e a 2ª comunicação deste módulo foram concretizadas e dinamizadas pelos alunos estagiários do núcleo de estágio da EBSGZ através da apresentação um PowerPoint (apêndice 13).

Por forma atingir os objetivos propostos, através de uma recolha bibliográfica, apresentamos primeiramente, um enquadramento histórico, concetual e legislativo sobre a educação inclusiva, que auxiliam a compreensão da realidade atual das Escolas da RAM. E

posteriormente, apresentamos a pertinência do tema, salientando a disciplina da EF como meio de promoção da inclusão e demonstrando a influência do professor e dos pares como agentes da inclusão. Após a exposição da metodologia adotada, exibimos os resultados, que demonstraram que a maior parte dos docentes e dos alunos já possuem atitudes positivas perante a inclusão dos alunos com NEE nas aulas de EF. Inclusive, admitem que esta é uma disciplina favorável para ocorrer este processo. Também demonstraram que os professores dispõem mais formação nesta área, relativamente ao passado, contudo ainda verificamos atitudes negativas e outra que demonstra desinteresse (os resultados, na íntegra, podem ser consultado no artigo que se encontra no anexo 4).

No fim do nosso módulo contamos com as apresentações da Doutora Ana Rodrigues e da nossa convidada Mestre Sara Faria. O que demonstrou ser muito positivo, pois são duas profissionais com uma vasta experiência no contacto com populações que apresentam necessidades educativas especiais.

#### **4.2.3. Reflexão Crítica**

Perante o objetivo geral da ACPC supramencionado, consideramos que este foi cumprido, pois pensamos ter conseguido partilhar conhecimento e experiências, entre os diferentes níveis de profissionais presentes, visto que estes não se limitaram a assistir às diferentes conferências, módulos e mesas redondas, também intervieram com questões ou testemunhos de experiências anteriores e/ou atuais.

Para além disso, contamos com a presença e participação de cerca de 150 pessoas. Uma das possíveis justificações para termos um número tão elevado de inscrições, pode ter haver com a saída dos recentes Decretos Leis (n.º 54 e 55 do dia 6 de julho de 2018) que reformularam o sistema educativo, tendo efeitos imediatos, neste ano letivo 2018/2019, para os primeiros anos de cada ciclo (5º, 7º e 10º ano). Ou seja, sendo um decreto recente, controverso e importante, porque causa grandes alterações ao nível da conceção, operacionalização e avaliação do processo de ensino-aprendizagem. Conduz à curiosidade, à procura de informação e formação sobre esta temática. Logo, foi determinante haver subtemas adjacentes a este decreto, como a conferência I, módulos 2 e 4 e as duas mesas redondas (apêndice 13).

Porém, durante o processo de divulgação da ação, alguns professores referiram que tinham atividades do desporto escolar na parte da manhã do dia 16 de março, ou seja, acabavam por não se inscrever, visto que não conseguiam comparecer a uma das partes da ação de formação. Apesar de termos pesquisado na internet possíveis eventos deste cariz, que interferissem no comparecimento dos professores de EF, verificou-se sobreposição de datas. O

que nos leva a refletir que, para além de pesquisarmos na internet, poderíamos ter feito um levantamento junto do público-alvo, por forma a escolher uma data benéfica para a maioria.

Relativamente à organização e operacionalização da ação, tudo correu dentro do previsto. Os alunos estagiários de todos os núcleos do MEEFBS conseguiram manter uma boa comunicação, coordenar as funções e trabalhar em equipa na realização das tarefas. Houve respeito pelo outro e espírito de equipa, pois se algum grupo não conseguisse completar a sua tarefa, os restantes intervinham, por forma a não penalizar o grupo em geral. Também perante alguns imprevistos, todos contribuíam da melhor forma, para resolver. No que concerne aos limites temporais, estes foram cumpridos, com o auxílio e controle dos moderadores convidados.

Em relação ao nosso módulo, também temos a perceção que conseguimos passar a mensagem pretendida. Isto porque, recebemos *feedbacks* dos nossos colegas de estágio e dos professores, sobre a nossa apresentação. Em particular, que foi esclarecedora, pois explicamos bem a estrutura do módulo e o mesmo estava bem pensado, estruturado e fluído, ou seja, tinha uma sequência lógica. O tema foi muito pertinente, porque no geral, reconheceram a sua importância e inclusivo, congratularam o facto de termos investigado e divulgado a temática da inclusão. Outro fator de que os objetivos foram cumpridos, foi termos várias questões e testemunhos de experiências anteriores, no fim da apresentação do módulo. O que significa que despertamos algum interesse, curiosidade e empatia.

Concluimos que a ACPC no seu todo, isto é, desde o planeamento, a conceção e operacionalização, das tarefas e da apresentação do módulo, desenvolveu, em nós estagiários, um conjunto de capacidades e competências transversais às várias dimensões pessoais, sociais e profissionais. Nomeadamente, ao nível da gestão e organização de recursos (humanos, materiais, espaciais, temporais e monetários), da comunicação, do trabalho cooperativo, da gestão de conflitos, da tomada de decisão, da autonomia, da atitude crítica, da autoavaliação e da avaliação, o respeito pelo outro e pelas diferenças, a reflexão crítica e a aquisição de conhecimentos e ferramentas informáticas e didático-pedagógicas.



## **5. Atividades de Intervenção na Comunidade**

As atividades de intervenção na comunidade têm como principal objetivo promover a participação ativa do núcleo de estágio, em atividades organizadas e enquadradas pela Escola onde realizamos a prática letiva, e que ultrapassem o âmbito restrito da atividade curricular relativa às aulas de EF.

Neste contexto, ao longo do ano letivo, o nosso núcleo de estágio participou em cinco atividades diferentes. Duas atividades, nomeadamente sobre a alimentação saudável e atividade física e sobre a prática de exercício físico e hidratação, estavam inseridas no âmbito do projeto de promoção de estilos de vida saudáveis na EBSGZ. Sendo estas realizadas através de parcerias com várias entidades, o nosso papel passou por organizar e dinamizar atividades físicas e apoiar noutro tipo de tarefas já planeadas pelo próprio projeto. Para além destas, participamos em outras duas atividades, em que uma envolveu o grupo de educação especial, e outra estava relacionada com o evento sobre a interculturalidade. Fomos nós, enquanto núcleo de estágio, os responsáveis por concessionar, organizar e dinamizar estas duas atividades. Por fim, a última atividade teve haver com a formação contínua obrigatória para os docentes da EBSGZ, sobre a autonomia e flexibilidade curricular. Em que a nossa ação se restringiu à observação e reflexão sobre determinados assuntos.

Neste sentido, ao longo deste capítulo iremo-nos focar no planeamento, organização e dinamização de todas estas atividades de intervenção na comunidade, como também justificar a pertinência dos temas e os seus objetivos. Finalmente, apesar da maior parte delas, serem de carácter opcional, importa refletir sobre o impacto de cada atividade na comunidade escolar e na nossa transformação enquanto futuros docentes.

### **5.1. Promoção de Estilos de Vida Saudáveis na Escola**

A *Promoção de Estilos de Vida Saudáveis na Escola*, consistiu num projeto coordenado pela EBSGZ, pelo projeto +SAÚDEGZarco, pelo projeto RBES (estes dois projetos estão desenvolvidos no capítulo da caracterização da escola) e pelo núcleo de estágio de EF.

Uma das atividades da RBES, denominada por “*Meses Promocionais*”, caracteriza-se pelo destaque mensal de um, ou mais, produtos alimentares durante, pelo menos, uma semana no bufete dos alunos. No âmbito desta atividade, janeiro é o mês das hortofrutícolas e março o mês da água.

Neste sentido, no mês de janeiro planeamos uma atividade designada por “*Alimentação Saudável e Atividade Física*”. E no mês de março outra atividade intitulada por “*Prática de Exercício Físico e Hidratação*”.

Sendo que, o principal objetivo assenta em promover o estilo de vida saudável na Escola, aproveitamos estas atividades para facilitar o acesso a este tipo de produtos saudáveis e potenciar a prática de atividade física e/ou desportiva. Como também para transmitir algum conhecimento e sensibilizar os alunos.

#### **5.1.1. Alimentação Saudável e Atividade Física**

A *Alimentação Saudável e Atividade Física* foram promovidas no dia 16 de janeiro de 2019, numa quarta-feira, das 15:00h às 16:35h, conforme o programa que se encontra no anexo 5. Sendo este dia, no mês das hortofrutícolas, realizaram-se atividades na Escola que envolveram os alunos das turmas de 5.º ano de escolaridade e respetivos Encarregados de Educação.

Primeiramente, os alunos participaram em atividades físicas, promovidas pelo núcleo de estágio de EF da EBSGZ. Assim sendo, no pátio exterior da Escola estavam montadas três grandes estações, uma com diversos jogos pré-desportivos (jogo do galo, da fortaleza e da corda), uma com o jogo do *Kinball* e outra de avaliação do índice de massa corporal e índice de massa gorda. Portanto, as nossas funções basearam-se no planeamento, na organização e na dinamização destas estações.

Neste sentido definimos como objetivos gerais: (i) Potenciar a atividade física e o desporto, de forma lúdica e recreativa; (ii) Sensibilizar para hábitos de vida saudável, através da prática de atividade física e desportiva; (iii) Desenvolver capacidades físicas e condicionais e coordenativas (resistência, velocidade, reação e agilidade); (iv) Consciencializar sobre a relação do índice de massa corporal e de massa gorda com a saúde; (v) Potenciar o autoconhecimento e noção corporal.

De forma geral, esta atividade decorreu conforme o planeado e o *feedback* dos alunos foi bastante positivo, pois notamos, através do seu entusiasmo e taxa de participação, que estavam a divertir-se e a gostar dos jogos. Na estação do *kinball*, em particular, os alunos ficavam logo na chegada, muito curiosos, devido às dimensões e tonalidade da bola. Depois, conforme explicávamos as regras, o interesse aumentava, visto que não existe, mais nenhum desporto coletivo, composto por três equipas. Assim, por ser um jogo diferente despertou logo a curiosidade e interesse dos alunos, logo facilitou o controlo dos grupos e foi possível colocar todos empenhados a jogar. Para além disso, sem se aperceberem, desenvolveram capacidades

e competências específicas desta modalidade, como a cooperação, a montagem de estratégias e a ocupação racional do espaço.

Após as atividades, os alunos e os Pais assistiram à divulgação dos resultados do inquérito online efetuado pelos professores dinamizadores da RBES aos alunos de 5.ºano sobre os seus hábitos alimentares. De seguida, assistiram ao workshop sobre a importância dos lanches/*snaks* saudáveis, dinamizado pela nutricionista da RBES, Dra. Carla Ferreira. Também colaboraram, ainda, no lanche-convívio saudável, com as alunas do Projeto Erasmus+ H.E.A.R.T, na confeção das "Bolachas saudáveis" à base de aveia, tâmaras, nozes e manteiga de amendoim,

Por fim, houve um lanche-convívio saudável, onde foi servido aos alunos e Pais sandes de queijo fresco, alface e tomate, sandes de frango e alface, bolachas saudáveis, espetadinhas de fruta fresca, sumo de laranja natural, infusões de ervas aromáticas e iogurtes naturais com frutos secos.

#### **5.1.2. Prática de Exercício Físico e Hidratação**

Dando seguimento ao Projeto "*Promoção de Estilos de Vida Saudáveis*", iniciado no 1.ºperíodo com os alunos das turmas de 5.ºano de escolaridade, foram dinamizadas atividades desportivas nas aulas de EF (apenas nas de 90 minutos) durante a semana de 25 a 29 de março, o mês da água, tendo como tema principal a "*Prática de Exercício Físico e Hidratação*".

Neste sentido, foi criado um folheto informativo, que foi entregue aos alunos, pelos Diretores de Turma, para estes divulgarem junto dos Pais (anexo 5). Logo, os Diretores de turma, também foram informados das atividades a realizar durante esta semana.

Paralelamente, foi afixado, em vários pontos da Escola, um cartaz elucidativo do mês promocional da hidratação editado pelo RBES-SRE (anexo 5), por forma a sensibilizar toda a comunidade educativa.

Relativamente às atividades desportivas, estas foram denominadas por: "*VAMOS METER ÁGUA ...*". À semelhança da atividade anterior, o planeamento, a organização e a dinamização desta atividade, estiveram a cargo dos professores do núcleo de estágio de EF da EBSGZ, com a colaboração dos Projetos RBES e +SAÚDEGZarco.

Como objetivos gerais, esta atividade, tinha os seguintes: (i) Aliar a prática desportiva com a hidratação, de forma lúdica e recreativa; (ii) Sensibilizar os alunos para o consumo de água, de forma sustentável; (iii) Promover conhecimento sobre a água e seus benefícios; (iv) Desenvolver capacidades físicas condicionais e coordenativas (resistência, velocidade e orientação).

Neste contexto, por forma atingir estes objetivos, planeamos um percurso de *geocaching* com 8 caches. A organização deste percurso foi em estrela, isto é, realizavam um ponto e voltavam à base, assim sucessivamente. Esta organização tinha como objetivo conseguir controlar se todos os alunos estavam a realizar as caches de forma correta. Assim sendo, primeiramente, definimos a ordem de saída de 8 grupos e os tempos para cada parte, nomeadamente 10 minutos para a instrução, 56 minutos para a realização das caches (7 minutos cada), 10 minutos para hidratar e 16 minutos para o diálogo final. Estes documentos relativos ao planeamento e organização desta atividade podem ser consultados no apêndice 14.

Desta forma, a base do percurso ficou definida à frente do bar dos alunos, onde tinha água, chá e águas aromatizadas para os alunos beberem durante atividade e no fim da mesma, de forma gratuita.

No início da atividade, a turma chegava à base, com o respetivo professor de EF, que repartia a turma em 8 grupos ou menos, por forma a dar no máximo 4/5 elementos por grupo. Após estarem definidos, ouviam a nossa instrução sobre os pontos fundamentais da atividade, em particular, mostrávamos as folhas que iam ser entregues a cada grupo e o que eles deveriam de fazer com elas. Também mostramos os tipos de objetos que deviam de encontrar, por forma a promover o sucesso, visto que a maioria nunca tinha realizado este tipo de atividade. Para além disso, frisamos que na volta, deveriam deixar tudo como encontraram, pois, se algum grupo escondesse a cache ou estragasse propositadamente para o outro grupo não conseguir realizar, iam ser desclassificados. Com isto pretendíamos incutir a ordem na competição, o respeito pelo adversário e pela natureza, dado que, algumas caches ficavam nos jardins da escola, os alunos também deveriam ter o cuidado de “visitar” sem destruir.

Logo de seguida era entregue à vez, a cada grupo, uma ficha de controlo, com o mapa geral do percurso e uma folha de registo das respostas (apêndice 14). Simultaneamente, entregávamos uma folha que caraterizava a cache que iam realizar (apêndice 14). Visto que, cada cache abordava uma temática diferente sobre o tema da prática de exercício físico e hidratação, alertávamos inicialmente, para a importância da sua leitura, por forma a terem sucesso nas respostas.

Quando os alunos conseguiam encontrar o respetivo objeto, tinham de responder às perguntas que estavam inseridas dentro (apêndice 14), apontado a opção correta (a,b ou c) na sua folha de registo de respostas. Estas perguntas estavam intimamente relacionadas com a temática da respetiva cache.

De seguida, retornavam à base com a resposta dada, a qual apontávamos na nossa folha de registo e imediatamente entregávamos outra cache para o grupo realizar, assim sucessivamente, até completarem as 8 caches.

Por fim, reunimo-nos todos no bar dos alunos, junto à zona de hidratação e fornecemos as respostas corretas e as classificações de cada grupo (apêndice 14). Relativamente à pontuação, esta não se baseou apenas, no tempo de realização, pois cada resposta correta valia pontos que permitiam ultrapassar o grupo que chegasse em primeiro lugar, mas com algumas respostas erradas. Pretendíamos potenciar a leitura atenta do texto de cada cache, de maneira a consciencializar os alunos sobre a prática de exercício físico e hidratação.

De forma geral, pensamos que os nossos objetivos foram cumpridos. Mas mais importante que isso, notamos que os alunos conseguiram se divertir e aprender alguma coisa durante a realização da atividade. Todos conseguiram encontrar as 8 caches e a maior parte respondeu corretamente às perguntas.

### **5.1.3. Reflexão das Atividades no âmbito da Promoção de Estilos de Vida Saudáveis na Escola**

Tendo as atividades de intervenção na comunidade como, principal, objetivo promover a participação ativa do núcleo de estágio, em atividades organizadas e enquadradas pela Escola onde realizam a prática letiva, achamos que estas duas atividades, em particular (no âmbito da promoção de estilos de vida saudáveis na escola), ultrapassaram esse objetivo e foram mais além.

Primeiramente, porque envolveram outros projetos da EBSGZ, como o projeto +SAÚDEGZarco e o RBES, que coadunam com muitos dos nossos objetivos na disciplina de EF, nomeadamente contribuir para a promoção de estilos de vida saudáveis e literacia em saúde oferecendo um conjunto de atividades práticas que promovam a atividade física e sensibilizar para hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis.

Paralelamente, também conseguimos desenvolver e potenciar capacidades e competências nos alunos de carácter transversal, como o conhecimento sobre estas temáticas, a cooperação, a tomada de decisão e outras inerentes à disciplina de EF, como a aptidão aeróbia, a coordenação, a velocidade, a ocupação racional do espaço, o sentido de orientação e a própria orientação espacial. E posteriormente, porque conseguimos interagir com diversos agentes da comunidade educativa, como por exemplo, com outros docentes de diferentes áreas, outros encarregados de educação e respetivos alunos com níveis de maturação distintos do que estávamos habituados durante a nossa atividade curricular.

Perante isto, como professores estagiários, conseguimos desenvolver capacidades de adaptação, gestão, planeamento e organização de atividades em grande escala e trabalhar competências de comunicação e intervenção na comunidade educativa.

Para além disso, a organização destas atividades, permitiram desenvolver ferramentas com potencialidades, para serem aplicadas na atividade curricular relativa às aulas de EF. Porque implicaram conhecer e pesquisar sobre novos jogos, como também reconhecer os espaços da escola e criar vários pontos chave no mapa, relacionando-os com um tema do meio onde se encontram.

Neste sentido, não só utilizamos algumas destas ferramentas, na nossa prática letiva, como também, fornecemos muitos dos documentos e materiais criados, a alguns professores de EF da Escola, que nos solicitaram, para também realizarem estas atividades com as suas turmas (em particular do *Kinball* e do *Geocaching*).

## **5.2. Incluir é Sorrir**

Esta atividade surgiu no âmbito do um dos temas da ACPI, nomeadamente, “*Boccia e Voleibol Sentado: Um Meio de Promoção da Inclusão nas Aulas de Educação Física*” (desenvolvido no capítulo anterior). Como já foi referido, no planeamento inicial da nossa ACPI, a componente prática contemplava duas turmas, uma do ensino regular e uma turma do ensino especial. Com o objetivo de promover e potenciar a inclusão, demonstrando com exemplos práticos de que é possível. Porém, por questões de agenda, não foi possível prosseguir com esta ideia inicial.

Neste sentido, como já tínhamos abordado as educadoras da unidade de ensino especializado da EBSGZ, sobre esta atividade, e as mesmas demonstraram, de imediato interesse e disponibilidade, pois seria uma mais valia para as alunas, particularmente no desenvolvimento de capacidades físicas e de competências pessoais e sociais. Prosseguimos com o planeamento, organização e dinamização do Voleibol Sentado e do *Boccia* somente para a turma da Unidade de Ensino Especializado da EBSGZ. No dia 18 de janeiro de 2019, das 14:00h às 15:00h, no pavilhão da EBSGZ, o núcleo de estágio de EF, dinamizou uma atividade para 7 alunas com NEE, em particular, apresentavam autismo, paralisia cerebral e trissomia 21.

Primeiramente, abordamos o *Boccia*. Visto que uma das alunas apresenta graves défices motores, colocamos todas sentadas. Mesmo assim, a partir desta posição, duas alunas tinham dificuldades no lançamento da bola. Por isso, colocamos uma bola alvo, significativamente, maior, e mais perto da área de lançamento, por forma a promover o sucesso. Posto isto, tentamos abordar o voleibol sentado, com a rede completamente baixa. Apesar de algumas

alunas conseguirem passar a bola de um lado da rede para o outro, não conseguiam manter a bola em jogo. E algumas alunas não conseguiam mesmo fazer com que a bola ultrapassasse a rede. Desta forma, retiramos mesmo a rede e utilizamos vários balões, só para estimular o movimento do “batimento” da bola para cima. Os balões permitiram aumentar o tempo de reação e facilitar o batimento, visto que são extremamente leves.

Foi igualmente introduzida a música, a bola de *Kinball*, bolas de esponja, balizas, colchões e outros materiais e realizamos diferentes exercícios que despertaram a atenção do grupo. Algumas optavam por “rematar” a bola de esponja para a baliza, ou apenas realizar passes uns para os outros. Outras alunas apenas desfrutavam, e sentavam-se no colchão para serem estimuladas com a bola de *Kinball*. E uma aluna em especial, que sofre de um espectro de autismo severo, adorou a música, que colocamos apenas para dar ambiente, e durante a atividade dançou ao som da mesma.

Através destas últimas atividades, que não estavam, numa fase inicial, planeadas, conseguimos promover a atividade física num contexto diferente do que estão habituadas e para além disso, potenciar competências pessoais e sociais. Pois, foram nestas atividades livres, em que revelaram maior entusiasmo e gosto na participação. Porém, é de salientar que as educadoras e auxiliares foram extremamente colaborativas, o que permitiu que o próprio grupo se sentisse à vontade connosco e imediatamente conseguimos estabelecer uma relação e potenciar o desenvolvimento de tais capacidades.

Por fim, a atividade tornou-se gratificante, porque sentimos que elas desfrutaram de todos os exercícios. Isto é, apesar de inicialmente termos sido ambiciosos ao planearmos o *Boccia* e o Voleibol Sentado de forma formal. Posteriormente, adaptamos e tentamos sempre, que as atividades estivessem de acordo com o nível das alunas.

Como professores estagiários, ganhamos uma experiência para a vida, nomeadamente ao nível da definição de objetivos para estes grupos, pois devem de ser direcionados para a qualidade de vida, para o prazer, e ir sempre do simples para o complexo. Refletimos que um circuito com diferentes habilidades motoras são a melhor opção para esta turma, visto que é muito heterogénea e desfrutaram de exercícios diferentes que estimulem diferentes sentidos (visão e tato). Também devemos de possuir, em qualquer contexto, capacidade de improvisar na hora, pois nem sempre o que temos planeado resulta e somos obrigados a adaptar e alterar constantemente a nossa atuação, conforme a necessidade e nível dos alunos.

Porque as educadoras presentes gostaram de toda a dinâmica e organização da nossa atividade, surgiu a oportunidade do 1º ano do MEEFEBS da UMa, no âmbito da unidade curricular de Inclusão em Educação Física e no Desporto Escolar, intervir com a turma da

unidade de ensino especializado da EBSGZ. Neste sentido, mais tarde, os alunos do 1º ano do MEEFEBS planejaram 4 sessões em colaboração com as educadoras e com o núcleo de estágio de EF da EBSGZ. Criaram vários circuitos de habilidades motoras básicas, atividades lúdicas, atividades rítmicas/expressivas e atividades interativas, proporcionando aos alunos da unidade de apoio especializado, competências sociais, relacionais, equilíbrio, a marcha e a coordenação. Desenvolvendo nestas 4 sessões, novas aprendizagens fora do contexto da sala de aula, com a valorização dos alunos com NEE através da prática desportiva.

### **5.3. Interculturalidade**

O evento sobre a interculturalidade foi dinamizado com outras turmas de 5.º anos. Para além destes alunos, evoluiu a nossa turma de 10.ºano, vários professores e encarregados de educação.

A associação de estudantes da EBSGZ organizou uma sessão denominada como “*Interculturalidade*” para o dia 5 de abril de 2019, sexta-feira, à tarde. No seguimento deste evento, surgiu a oportunidade da nossa turma apresentar o seu projeto da flexibilidade curricular, denominado por *Danças e Jogos Tradicionais Madeirenses e Venezuelanos* (referido na no capítulo das atividades de ação de extensão curricular), perante toda a comunidade educativa.

Porém a turma demonstrou-se recetiva, alguns não iam poder comparecer devido a assuntos pessoais e outros não se sentiam à vontade para dançar e expor-se perante toda a Escola. Neste sentido, devido à inviabilidade de apresentar o *Joropo* e a *Chamarrita*, combinamos apenas, abordar e fazer com que os alunos do 5.ºano experienciassem alguns dos jogos tradicionais Venezuelanos e Madeirenses.

Desta forma, no dia 5 de abril, por volta das 14:00h, juntamente com o nosso delegado de grupo de EF, montamos duas estações no pátio principal da Escola, uma com a corrida de sacos e outra com o jogo da corda. Também criamos um ambiente com músicas tradicionais da Venezuela e da Madeira. Paralelamente, no polidesportivo, montamos um campo de *Kickinball* com o auxílio do encarregado de educação, do aluno N°13 da nossa turma de 10.ºano, que já tinha praticado esta modalidade na Venezuela.

Neste contexto, por volta das 15:00h da tarde, a sessão sobre a interculturalidade terminou, cerca de 100 alunos que estavam a assistir juntamente com os professores, caminharam em direção ao pátio principal da Escola. A nossa turma de 10.ºano, foi a primeira a chegar da sessão, juntamente com a Diretora de Turma, e cada aluno ficou num ponto a



controlar os jogos e a explicar aos outros alunos o que deveriam de fazer por forma atingir o objetivo.

Quando terminado esta parte da atividade, dirigimo-nos todos ao polidesportivo e formamos equipas de 11 elementos. Primeiramente a nossa turma serviu de exemplo, isto é, as restantes turmas ficaram a observar enquanto que a nossa jogava a modalidade do *Kickinball* e o encarregado de educação explicava as regras e executava a arbitragem. Depois, as outras turmas também demonstraram interesse em participar e fomos realizando trocas sucessivas, por forma a que todos experimentassem. Realçamos que as várias turmas envolvidas nesta sessão, sobre a interculturalidade, dispõem, à semelhança da nossa turma, vários alunos com naturalidade da Venezuela. À semelhança do que sucedeu com outras turmas da EBSGZ. Este evento teve como principal objetivo esbater possíveis barreiras e promover o respeito e harmonia entre as várias culturas. através dos jogos, da música, e do lúdico conseguimos desenvolver e potenciar nos alunos infindáveis capacidades físicas e competências pessoais e sociais. Tal como nós, neste processo, induzimos novamente, capacidades de adaptação, de gestão de conflito, de planeamento e organização de atividades em grande escala e ainda trabalhar competências de comunicação, expressão verbal e intervenção na comunidade educativa.

#### **5.4. A Sala De Aula Hoje E Amanhã**

Como já referimos anteriormente, uma das influências que o Decreto-Lei N. °55 de 6 de julho de 2018, teve na EBSGZ, foi a acrescida preocupação com a formação docente, em particular, sobre os pressupostos deste decreto. Tendo em vista a sua aplicação, neste ano letivo, a Direção Executiva em colaboração com outros professores e entidades organizaram 15 horas de ações de formação, denominadas como: *Formação Contínua GZarco: A SALA DE AULA HOJE E AMANHÃ*.

O objetivo geral consiste em contribuir para a geração de um conjunto de reflexões que despoletem nos profissionais docentes o espírito crítico informado promotor de um novo olhar sobre a sua atuação fomentador de práticas pedagógicas inovadoras e da assunção de um comprometimento cada vez mais enraizado com a transformação dos indivíduos e da sociedade.

Por forma atingir tais objetivos, a *Formação Contínua GZarco: A SALA DE AULA HOJE E AMANHÃ*, contemplou, ao longo do ano letivo, a seguinte programação:

- 10-09-2018 (2h) – Autonomia e flexibilidade curricular, Ana Cristina Duarte
- 03-10-2018 (2h) – Um olhar sobre a flexibilidade, Bernardo Valério;

- 07-11-2018 (2h) – (Re) inventar a avaliação numa escola em transformação, Fernanda Gouveia
- 09-01-2019 (2h) – A Sala de aula hoje e amanhã, Ana Cristina Duarte
- 28-02-2019 (quinta-feira às 17h) (2h) – Arianne Cosme
- 06-03-2019 (3h) – Trabalho prático
- 13-03-2019 (2t) - Partilha de experiências / projetos em desenvolvimento

As sessões formativas foram iniciadas por uma componente expositiva teórica, envolvendo, ocasionalmente, a participação de oradores especialistas convidados. A cada momento expositivo segue-se um espaço de debate e reflexão, havendo, posteriormente, lugar a uma reflexão crítica escrita.

Por fim, a avaliação dos formandos decorreu da assiduidade, participação e da concretização de uma reflexão crítica subordinada às seguintes temáticas tratadas:

- 1) Tendo em conta que, de acordo com o Perfil do Aluno, “As competências são combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitudes”, reflita sobre as formas de potenciarmos o seu desenvolvimento em contexto escolar.
- 2) O papel da avaliação formativa na melhoria das aprendizagens.
- 3) Fale-nos da importância da articulação de saberes, explorando possibilidades de a promover em contexto escolar.
- 4) Reflita sobre a relevância da criatividade na formação do indivíduo, apontando possibilidades de promover o seu desenvolvimento em contexto de sala.

Ou seja, nesta atividade de intervenção na comunidade não colaboramos, nem intervimos no planeamento ou organização, apenas participamos assistindo às várias ações e refletimos sobre elas. Tendo assente, que o intuito compreende em crescermos pessoal e profissionalmente e adquirirmos meios para atuar na prática letiva, em conformidade com este decreto-lei N.º 55 de 6 julho de 2018. Relembrando, mais uma vez, que neste ano letivo 2018/2019, a aplicação deste recente decreto, já entra em vigor para os anos iniciais de cada ciclo escolar (5.º, 7.º e 10.º ano).

Neste contexto, elaboramos uma reflexão com o objetivo de expor os assuntos abordados nesta formação contínua, no âmbito da Autonomia e Flexibilidade Curricular expressa no decreto Lei nº 55/2018 de 6 de julho. E através da 2.ª temática supramencionada, refletimos sobre formas de potenciarmos o desenvolvimento das competências descritas no perfil do aluno, em EF.

As diversas ações transmitiram conteúdos sobre a educação nos dias de hoje e as dificuldades em responder aos desafios contemporâneos e às expectativas da sociedade e dos jovens. Também abordaram o desenvolvimento harmonioso e holístico do aluno, tal como as suas capacidades individuais, o que os motiva e desmotiva e a (in)disciplina. Similarmente, refletiram sobre o papel do professor em sala de aula, nomeadamente, as pedagogias, as aprendizagens profundas e a inovação. Paralelamente, frisaram a importância da cooperação e corresponsabilização do professor e dos pares. Por fim, também transmitiram conteúdos sobre a autonomia, a flexibilização curricular, as aprendizagens essenciais e o perfil do aluno.

Portanto, definindo uma abordagem ao ensino/aprendizagem por competências estimula considerar os saberes de forma a serem utilizados, a trabalhar por via da resolução de problemas, a criar novas metodologias de ensino/aprendizagem, a negociar e a desenvolver projetos com os alunos, a optar por uma planificação flexível, a incentivar o imprevisto (criatividade), a caminhar no sentido de uma maior integração disciplinar, com o foco no desenvolvimento de um trabalho multidisciplinar (Lima, 2010).

Neste sentido, a Educação Física pretende dotar os alunos com diversas ferramentas, que os ajudem a evoluir nos domínios psicomotor, cognitivo e sócio afetivo, contribuindo para um processo de aprendizagem holístico e multilateral por parte dos jovens. Assim sendo, o professor poderá utilizar um conjunto de modelos, metodologias e estratégias que contribuam efetivamente, para o desenvolvimento de determinadas competências que são essenciais e que se encontram agrupadas dentro dos domínios mencionados no perfil do aluno.

Nas nossas aulas, em particular, foi utilizado um modelo que abrange os três domínios do conhecimento, que contribui particularmente para a formação pessoal e para o desenvolvimento social dos alunos. Desenvolvido na década de oitenta por *Daryl Siedentop*, o presente modelo é denominado como MED. Este para além de potenciar a participação dos alunos nas atividades (coloca o aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem), desenvolve um conjunto de competências que são transversais às restantes disciplinas e que são úteis aos alunos durante o seu ciclo vital. Nomeadamente o sentido de responsabilidade, o desenvolvimento do trabalho cooperativo, também a capacidade de comunicação, a atitude crítica, a autonomia, as competências organizacionais, a autoconfiança e por fim as relações interpessoais.

Também, realizamos, com a colaboração da diretora de turma, um projeto no âmbito do tema elegido pelos próprios alunos na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, denominado como: *Direitos Humanos e Direitos Culturais: Todos diferentes, todos iguais*. Foi realizado pelos alunos nas aulas de EF (no mês de fevereiro e março), e na preparação do

documento final, contaram com a ajuda da professora de Português, de Inglês e da língua não materna. Ou seja, num contexto multidisciplinar pretendemos desenvolver um conjunto de capacidades e competências transversais às outras disciplinas, nomeadamente competências pessoais e sociais interculturais, de autoconhecimento, autoconfiança, entreajuda, trabalho cooperativo, organizacionais, responsabilidade, pesquisa, avaliação, reflexão crítica e autónoma de informação e potenciar capacidades de comunicação, autonomia, superação, esforço e resolução de problemas.

Similarmente, ao longo do ano letivo, planeamos, em conjunto com a nossa turma, diversas atividades de integração no meio escolar, que tiveram como objetivos gerais: (i) Trabalhar capacidades condicionais e coordenativas; (ii) Sensibilizar os alunos para a prática de atividade física e/ou de desporto fora do contexto escolar; (iii) Promover a dinâmica de grupo; (iv) Desenvolver competências pessoais e sociais (interculturais, de autoconhecimento, autoconfiança, entreajuda, trabalho cooperativo, organizacionais, responsabilidade, pesquisa, avaliação, reflexão crítica e autónoma de informação); (v) Potenciar capacidades (de comunicação, autonomia, superação, esforço e resolução de problemas).

Perante isto, as ações de formação muniram-nos com conhecimentos e ferramentas didático-pedagógicas que foram utilizadas e aplicadas durante todas as atividades realizadas, com o objetivo de desenvolver e potenciar, ao máximo, tais competências e capacidades descritas no perfil do aluno. Assim sendo, durante este processo enriquecedor, conseguimos refletir sobre várias temáticas emergentes do processo de ensino-aprendizagem e por fim, adquirir instrumentos educacionais para a vida.

## Considerações Finais

O estágio pedagógico proporcionou um contacto direto e uma experiência real da prática docente, em que foi possível pôr em prática os conhecimentos teóricos, até então, adquiridos durante a nossa formação académica.

O relatório de estágio refletiu o fim desta etapa no nosso processo, através da constante análise, reflexão e diversas considerações finais. Neste documento agrupamos e desenvolvemos, de forma descritiva e refletida, todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio pedagógico, de maneira a construir possíveis ferramentas didáticas e assim, melhorar a nossa atuação futura.

Concluída esta fase, podemos afirmar que conseguimos conquistar conhecimentos e desenvolver diversas capacidades e competências fundamentais para a nossa vida pessoal e profissional. Perante isto, podemos considerar que a maior parte dos objetivos descritos no regulamento do estágio, supramencionados no Capítulo 1 do enquadramento, foram atingidos. Na medida, em que conseguimos, através das variadas atividades, integrar e intervir na comunidade educativa, atuar na transformação dos nossos alunos e obter conhecimentos, capacidades e competências inerentes à prática docente.

Em particular, o sentido ético e moral, de responsabilidade e compromisso que deve haver na relação entre professor e alunos e na sua prática pedagógica. Isto é, o professor não deve ser neutro, deve mostrar a sua capacidade de decisão e a sua opinião, contudo não deve impor a sua forma de pensar ao aluno e nunca criticar, desvalorizar ou trocar das suas características pessoais ou da sua própria ideologia. Pelo contrário, deve respeitar, aceitar e utilizar os conhecimentos dos alunos durante a sua prática letiva. O professor deve ser competente e assumir esse compromisso, independentemente da atitude dos alunos ou do seu descontentamento pela profissão. Deve procurar estar sempre informado e atualizado, porém deve ter noção que o conhecimento não é absoluto é apenas uma interpretação da realidade, por isso deve refletir e tentar sempre melhorar a sua prática pedagógica.

A estas, acrescentamos a aquisição de competências de didático-pedagógicas, tais como a gestão e organização dos recursos (materiais, espaciais, temporais e humanos) necessários para efetivar as aulas e/ou atividades, inclusivo a definição de grupos homogêneos, a apresentação de conteúdos e a transmissão de *feedbacks* de forma mais assertiva e ajustados às necessidades de cada aluno, o controlo do clima, da disciplina e da afetividade da aula. Para além destas, ainda desenvolvemos competências de pesquisa, de seleção e de aplicação dos

diversos meios de intervenção, de forma adequada. Salientamos também, o incremento das capacidades de adaptação aos diferentes contextos e situações, de análise e reflexão crítica.

Em suma, para além do contributo que estas atividades tiveram no nosso processo educativo, gostaríamos de frisar que a própria disciplina de EF tornou-se num laboratório pedagógico e num centro de transformações. Pois, através dela, foi possível investigar e retirar algumas ilações, mas também serviu de ferramenta para o desenvolvimento integral dos alunos.

A EF apresenta-se como um meio privilegiado para o desenvolvimento pessoal e social do aluno quando na sua conceção se abarcam projetos educativos com estratégias e estilos de ensino bem fundamentadas. Trata-se, portanto, de um processo que não pode ser concebido apenas sob uma perspetiva teórica do afirmativo moral, mas o resultado da criação de um ambiente com um clima afetivo ativo e dinâmico e de ética compartilhada. Um bom clima motivacional e relacional nas aulas de EF apresenta-se como um fator fundamental para um sadio desenvolvimento pessoal e social do aluno. As metodologias e estratégias de atuação/planificação e avaliação dos três grandes domínios (cognitivo, psicomotor e sócio afetivo) em EF acarretam-se de uma grande importância na medida em que estes domínios aparecem fortemente associados ao desenvolvimento integral do aluno. A EF, como meio eclético, que é de atuação, é capaz de promover benefícios a nível social, que, por sua vez, podem influenciar positivamente os resultados escolares dos alunos, contribuindo assim para o seu desenvolvimento pessoal e social. A ética-desportiva como sendo um conjunto de normas que regem um indivíduo ou uma sociedade desportiva coadunam-se indubitavelmente com o fenómeno, na medida em que estruturam quadros de juízo equitativos com valores de referência para a participação de todos.

As figuras eminentes do desporto e o professor de EF, como sendo, pessoas com responsabilidades educativas devem no exercício da sua função adotar uma perspetiva de neutralidade preservando e potenciando os valores ético-morais socialmente aceites, na medida em que na atualidade dos nossos tempos os jovens absorvem todo o tipo de conhecimentos, experiências, comportamentos e atitudes.

## Referências Bibliográficas

- Abrantes, P. (2001). *Reorganização Curricular do Ensino Básico: Princípios, Medidas e Implicações*. Lisboa: ME-DEB.
- Abrantes, P. (2002). A avaliação das aprendizagens no ensino básico. Em *Reorganização Curricular do Ensino Básico. Avaliação das Aprendizagens. Das concepções às práticas* (pp. 9-15). Lisboa: Ministério da Educação.
- Akelaitis, A., & Malinauskas, R. (2016). Education of Social Skills among Senior High School Age Students in Physical Education Classes. *European Journal of Contemporary Education*, 381-389.
- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitoria, M. (2008). *A rotura - A sistematica das atividades desportivas*. Torres Novas : Edições VML.
- Alvarenga, A. (2011). A planificação docente e o sucesso do processo ensino aprendizagem - Estudo na Escola Básica Amor de Deus. Cidade da Praia : Monografia apresentada à Universidade Jean Piaget de Cabo Verde.
- Alves, M. (2004). *Currículo e Avaliação: Uma perspectiva integrada*. Porto: Porto Editora.
- Araújo, F. (2007). A Avaliação e a Gestão Curricular em Educação Física: Um Olhar Integrado . *Sociedade Portuguesa de Educação Física* , 121-133.
- Babraj, J., Vollaard, N., & Keast., C. (2009). *Extremely short duration high intensity interval training substantially improves insulin action in young healthy males*. BMC Endocr Disor.
- Balzano, O. (2007). *Metodologia dos jogos condicionados para o futsal e Educação Física escolar*. Porto Alegre : Fontoura.
- Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Moreira., H. (2011). *Livro Verde da Actividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.
- Batalha, A. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Lisboa: FMH Edições.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Lisboa: Dinalivros.
- Belo, A. (2011). *Contribuição para um Estudo sobre a Utilização das Metas de Aprendizagem; Na Escola e no Trabalho dos Professores*. Lisboa: Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Educação Física e Desporto Escolar no Ensino da Educação Física e do Desporto nos Ensinos Básico e Secundário conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Bento. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* . Lisboa: Livros Horizonte .

- Bento, J. (1995). *O Outro Lado do Desporto: Vivências e Reflexões Pedagógicas*. Porto: Campo das Letras .
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in the secondary school. *Bulletin of Physical Education*, 9-16.
- Castro, P., Tucunduva, C., & Arns, E. (2008). A importância do planeamento das aulas para organização do trabalho do professor em sua prática docente. *ATHENA Revista Científica de Educação*, 10 (10), 49-62.
- Cid, M., & Fialho, I. (2011). Critérios de avaliação: Da fundamentação à operacionalização. Em I. Fialho, & H. Salgueiro, *TurmaMais e sucesso escolar: Contributos teóricos e práticos* (pp. 109-124). Évora: Centro de Investigação em Educação e Psicologia - Universidade de Évora [ISBN: 978-989-8339-10-2].
- Cohen, A., & Fradique, J. (2018). *Guia da Autonomia e Flexibilidade Curricular* . Lisboa: Raiz Editora.
- Correia, A., Carvalho, M., Pita, D., Castro, M., & Rodrigues, A. (2018). Abordagem das Atividades Rítmicas Expressivas na EF. Em H. Lopes, É. Gouveia, A. Rodrigues, A. L. Correia, J. Simões, & R. Alves, *Didática da Educação Física - perspectivas, interrogações e alternativas* (pp. 139-175). Funchal : Universidade da Madeira.
- Cosme, A. (2018). *Autonomia e Flexibilidade Curricular* . Porto: Porto Editora .
- Costa, J. (1996). *Imagens Organizacionais da Escola* . Lisboa: Edições Asa.
- Craft, D. (1996). *A focus on inclusion in Physical Education*. In: Henessy, B. (Ed.), *Physical Education source-book*. Champaign: Human Kinetics.
- Damas, M., & Ketele, J. (1985). *Observar para Avaliar*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Dell'Agli, B. (2008). *Aspectos Afetivos e Cognitivos da Conduta em Crianças Com e Sem Dificuldade de Aprendizagem*. Campinas: Tese para a obtenção do grau doutorado realizada na Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.
- d'Hainaut, L. (1986). Interdisciplinarity in General Education. *International Symposium on Interdisciplinarity in General Education* (pp. 1-99). Paris: Unesco.
- Dias, P. (2011). *Práticas de avaliação formativa na sala de aula: regulação e feedback*. Lisboa : Dissertação apresentada para obtenção do Grau de Mestre em Supervisão Pedagógica.
- Dietrich, K., Dürrwächer, G., & Schaller, H. (1984). *Os grandes jogos: metodologia e prática*. Rio de Janeiro : Ao Livro Técnico.



- Dochy, P., & McDowell, L. (1997). Assessment as a tool for learning. *Studies in Educational Evaluation*, 279-298.
- Fernandes, D. (2008). *Avaliação das Aprendizagens: Desafios às Teorias, Práticas e Políticas*. Lisboa : Texto Editores.
- Fernandes, M. (2002). Métodos de avaliação pedagógica. Em P. Abrantes, & F. Araújo, *Avaliação das aprendizagens. Das concepções às práticas*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Ferreira, C. (2007). *A avaliação no quotidiano da sala de aula*. Porto: Porto Editora.
- Filipe, S. (2012). *As Atitudes dos Professores de Educação Física Face à Inclusão nas Aulas de Educação Física*. Lisboa: Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação João de Deus com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação na Especialidade de Educação Especial: Domínio Cognitivo e Motor.
- Flores, M., & Simão, A. (2007). Competências desenvolvidas no contexto do Ensino Superior: a perspetiva dos diplomados . *Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria*.
- Flores, M., Simão, A., Albuquerque, T., Parente, C., Barros, A., & Flores, P. (2015). Melhorar as aprendizagens através da avaliação: o potencial dos métodos centrados nos alunos no contexto do Ensino Superior. (I. 978-972-729-087-1, Ed.) *Ministério da Educação e Ciência (Ed.) Experiências de inovação didática no ensino superior*, 221-228.
- Fonseca, G. (1997). *Futsal: metodologia de ensino*. Caixas do Sul : EDUCS.
- Freire, P. (1997). *Professora sim, Tia não: cartas a quem ousa ensinar*. São Paulo: Olho d'Água.
- Freire, P. (1998). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa* (13 ed.). São Paulo/Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Freitas, D., Santos, E., Lima, L., Miranda, L., Vasconcelos, E., & Nagliate, P. (2016). Saberes docentes sobre processo ensino-aprendizagem e sua importância para a formação profissional em saúde. *Interface*, 437-448.
- French, K., Werner, P., Rink, J., & Taylor. (1996). The effects of a 3-week unit of tactical, skill, or combined tactical and skill instruction on badminton performance of ninth grade students. *Journal of Teaching in Physical*, 418-438.
- Gaspar, T., & Matos., M. (2015). "Para mim é fácil": escala de avaliação de competências pessoais e sociais. *Psicologia, Saúde & Doenças*, p. 195-206.

- Giugni, G. (1991). *Il corpo e il movimento nel processo educativo della persona*. Torino: Scuola Viva .
- Gonçalves, C. (1994). Avaliação do Processo de Ensino-Aprendizagem em Educação Física. *Sociedade Portuguesa de Educação Física, Boletim SPEF*, 111-134.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A Investigação sobre os Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos. *Revista Portuguesa de Ciência e Desporto*, p. 401-421.
- Harre, D. (1975). Ist ein-bis zweimailiges Training in der Woche wirkungsvoll? *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 271-273.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira., J. (2001). *Programa de Educação Física 10º,11º e 12º Anos*. Lisboa: Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário.
- Lima. (2010). *Cidadania: Sentidos e Significados* . Goiânia: Dissertação para obtenção do grau de mestre em Educação na Universidade Católica de Goiás .
- Lopes, A. (2015). *Implicações da avaliação externa dos alunos na organização pedagógica da escola*. Castelo Branco : Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Supervisão e Avaliação Escolar.
- Lopes, H. (2015). *Pedradas no Charco - Contributos para a rotura do processo pedagógico*. Funchal : Universidade da Madeira.
- Lopes, H., Gouveia, É., Rodrigues, A., Correia, A., Simões, J., & Alves., R. (2018). *Didática da Educação Física: perspetivas, interrogações e alternativas* . Funchal: Universidade da Madeira .
- Lopes, H., Prudente, J., & Fernando, C. (2010). *Apoio Laboratorial ao Processo Pedagógico* (pp. 1-10). Portugal: Universidade da Madeira, CIDESD.
- Lopes, H., Vicente, A., Prudente, J., & Fernando, C. (2011). O Processo Pedagógico – e as Resistências à Mudança. *Seminário Desporto e Ciência* (pp. 140-145). Funchal: CIDESD.
- Lopes, J., & Silva, H. (2010). *O professor faz a diferença*. LIDEL.
- Lopes, M. (2012). *A aprendizagem em Educação Física: análise de dois modelos de ensino em Basquetebol - Instrução Direta e Educação Desportiva*. Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Supervisão Pedagógica , Universidade Aberta, Departamento de Educação e Ensino a Distância , Lisboa.

- Lück, H. (2012). *Liderança em Gestão Escolar*. Petrópolis: Vozes.
- Lück, H. (2019). *Gestão do processo de aprendizagem pelo professor* (Vol. Cadernos de Gestão). Vozes Limitada.
- Lüdke, M., & Mediano, Z. (1992). *Avaliação na escola de 1º grau: uma análise sociológica*. Campinas: Papirus.
- Mascarenhas, L. (1995). Planeamento em Educação Física: que Deliberações Pedagógicas. *Seminário em Desenvolvimento Curricular* (pp. 19-61). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.
- Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto: Porto Editora .
- Mesquita, I., & Rosado, A. (2009). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa : Faculdade de Motricidade Humana .
- Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de Voleibol: estudo experimental no escalão de iniciados feminino*. Porto: Dissertação (Doutoramento). Faculdade de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Mesquita, I. (1998). O Ensino do Voleibol: Proposta metodológica. Em Graça, & J. Oliveira, *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos da FCDEF-UP.
- Mesquita, I. (2012). Funda o lugar do desporto na escola através do modelo de Educação Desportiva. Em I. Mesquita, & J. Bento, *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 207-236). Belo Horizonte, Brasil: Casa da Educação Física.
- Mesquita, I., & Rosado, A. (2011). Modelos Instrucionais no Ensino do Desporto. Em I. Mesquita, & A. Rosado, *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: FMH.
- Morin, E. (2003). *A Cabeça Bem-Feita: Repensar a reforma, reformar o pensamento*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil LTDA.
- Nóvoa, A. (1992). *As Organizações Escolares em Análise*. Lisboa: Dom Quixote.
- Nunes, C. (2001). Saberes Docentes e Formação de Professores: um breve panorama da pesquisa brasileira. *Educ. Soc.*, 27-42.
- Oliveira, J. (2017). *Interdisciplinaridade como Estratégia de Ensino-Aprendizagem: no 1º CEB e em Português e História e Geografia de Portugal no 2º CEB*. Porto: Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti para obtenção de grau de Mestre em Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico e de Português e História e Geografia de Portugal no 2º Ciclo do Ensino Básico.

- Oliveira, R. (2013). *O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos em Educação Física: A Motivação dos Aluno para Prática Motora segundo Diferentes Modelos de Ensino*. Coimbra: Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela FCDEF da Universidade de Coimbra.
- Perrenoud, P. (1993). *Práticas Pedagógicas - Profissão Docente e Formação*. Lisboa : Edições Dom Quixote.
- Perrenoud, P. (1999). *Avaliação. Da excelência à regulação das aprendizagens. Entre duas lógicas*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Piéron, M. (1992). *Pedagogie des activités physiques et du sport. Colecção Activites physiques et sports cherche et formation*. Paris: Éditions Revue eps.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Lisboa: Edições FMH.
- Piéron, M. (1999). *Para uma enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.
- Prudente, J. (2014). A Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos: Um Intrumento de Gestão no Processo de Ensino/Aprendizagem: Um Exemplo Prático através do Andebol. Em H. Lopes, E. Gouveia, R. Alves, & A. L. Correia (Edits.). *Problemáticas da Educação Física I*. Funchal: Universidade da Madeira.
- Reis, H. (1994). *O ensino dos jogos esportivizados na escola*. Santa Maria: Dissertação para obtenção do grau de Mestrado em Educação Física na Universidade Federal de Santa Maria.
- Rink, J. (1993). *Teaching Physical Education For Learning* (2nd ed.). St. Louis: Mosby.
- Rodrigues, D. (2003). *Perspectivas Sobre a Inclusão: Da Educação à Sociedade*. Porto: Porto Editora, S.A.
- Rosado, A. (1998). Desenvolvimento Sócio-Afetivo em Educação Física - Percepção da Importância da Educação Física e Estratégias de Intervenção no Domínio Sócio-Afetivo por parte de Professores Experientes. *Millenium*, pp. 1-15.
- Saad, M. (1997). *Futsal: iniciação técnica e tática: sugestões para organizar sua equipe*. Santa Maria : UFSM.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Cruz Quebrada : FMH Edições.

- Scholich, M. (1985). Struttura ed effect dell'allenamento a circuito. *Rivista di cultura*, 36-49.
- Siedentop, D. (1982). Movement and sport education: Current reections and future images. *Paper presented to the Commonwealth and International Conference on Sport, Physical education, Recreation and Dance*. Brisbane, Australia.
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE throug positive sport experiences*. Champaign: IL Human Kinetics.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Mars, H. (2011). *Complete guide to Sport Education*. United States of America: Human Kinetics.
- Silva, P. (2003). *Escola-Família, uma relação armadilhada. Interculturalidade e relações de poder*. Porto: Edições Afrontamento.
- Soares, J., & Antunes, H. (2016). Modelo de Educação Desportiva: características, vantagens e precauções. Em H. Lopes, E. R. Gouveia, A. J. Rodrigues, A. L. Correia, J. Simões, & R. Alves, *Problemáticas da Educação Física II* (pp. 136-147). Funchal: Universidade da Madeira.
- Sousa, A. (2005). *Investigação em Educação*. Lisboa: Livros Horizonte .
- Stipanov, M. (2005). *Práticas de Planificação: Um estudo comparativo entre as práticas dos estagiários da F.C.D.E.F. – U.C. de 2005-2006 e as práticas de planificação actuais dos professores do primeiro curso de F.C.D.E.F. – U.C.* Coimbra: Dissertação de Licenciatura não publicada na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Stufflebeam, D., & Shinkfield, A. (1989). *Evaluación Sistemática: Guia teórica y práctica*. Barcelona : Ediciones Paidós.
- Tavares, F. (2015). *Jogos Desportivos Coletivos : ensinar a jogar* (2ªedição ed.). Porto : Editora FADEUP .
- Torres, S. (2010). *Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais nos Jovens integrados em PIEF*. Lisboa: Dissertação de Mestrado, Instituto Universitário de Lisboa, Departamento de Psicologia Social e das Organizações.
- Universidade da Madeira, Departamento de Educação Física e Desporto. (2018). *Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, intervir, transformar*. Obtido de EFERAM-CIT:  
<https://eferamcit.wixsite.com/eferamcit?fbclid=IwAR0p2SJwC67D7IMFxrjVu3g129M-fDMqlgr3iqTVjYU6bP0RboIJqt7DzU4>

- Vale Cruz, P. (2006). *O Papel do Director de Turma face aos Desafios da Autonomia - Um Estudo de Caso*. Porto: Universidade Portucalense Infante D. Henrique.
- Vecchio, F., Ribeiro, Y., Picanço, L., & Galliano, L. (2014). *Exercício Intermitente: estado da arte e aplicações práticas*. Brasil: OMP Editora.
- Vicente, A., Fernando, C., & Lopes., H. (2015). Transformar pelo Futebol: Uma Metodologia Atual e Operativa. *Seminário Desporto e Ciência* (pp. 41-49). Funchal: Universidade da Madeira .
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities*. Human Kinetics Books.
- Vilarinho, L. (2001). Educação Continuada e Educação a Distância: Anomalias no Contexto do Paradigma Tradicional de Ensino? *24ª Reunião Anual da ANPEd, 2001, Caxambu. Anais em CD Rom da 24ª Reunião Anual da ANPEd.*, pp. 1-18.

## Referências Legislativas

Artigo 73 da Constituição Portuguesa. Disponível em:

<http://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx>

Decreto-Lei n.º 54/2018 (2018). Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06.

Retirado de: <https://dre.pt/home/-/dre/115652961/details/maximized>

Decreto-Lei n.º 55/2018 (2018). Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06.

Retirado de: <https://dre.pt/home/-/dre/115652962/details/maximized>

Despacho normativo n.º 5908/2017, de 5 de julho - Aprendizagens Essenciais utilizadas no ano letivo de 2017/2018 para as turmas do 10.º ano de escolaridade que integraram o Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular. Consultado em: <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ano-letivo-de-20172018-10o-ano-projeto-de-autonomia-e-flexibilidade>

Despacho n.º 8476-A/2018. Diário da República, 2.ª série — N.º 168 — 31 de agosto de 2018.

Aprendizagens Essenciais anexo VI ao Decreto - Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. Retirado de: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/10\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf)

Despacho n.º 260 / 2018, de 9 de agosto - Calendário escolar para o ano letivo 2018/2019 (Publicado no JORAM n.º 119 - II Série). Consultado em:

[https://www.madeira.gov.pt/Portals/15/documentos/2\\_EducacaoEnsino/Ensino\\_EB\\_ES/Legislacao/Calend%C3%A1rio%20Escolar/Despacho\\_n260\\_2018\\_CE\\_18\\_19\\_RAM.pdf?ver=2018-08-10-111310-600](https://www.madeira.gov.pt/Portals/15/documentos/2_EducacaoEnsino/Ensino_EB_ES/Legislacao/Calend%C3%A1rio%20Escolar/Despacho_n260_2018_CE_18_19_RAM.pdf?ver=2018-08-10-111310-600)

## Apêndices

### Apêndice 1: Planeamento Anual da Turma do 10.ºano

| Planeamento Anual de Educação Física do 10.º2 |                                                              |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Prof Orientador: João Carvalho<br>Prof Estagiária: Luísa Pereira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PERIODIZAÇÃO                                  | MATÉRIAS DE ENSINO                                           | Nº DE AULAS PREVISTAS                                    | CONTEÚDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | AVALIAÇÃO                                                                                                                    |
| TOTAL DE AULAS NO 1.º PERÍODO: 50 (DE 45 MIN) |                                                              |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |
| 1º Período                                    | Aptidão Física                                               | 2 aulas para avaliação;<br>Todas as aulas para trabalhar | <b>ZSAF</b><br><b>1. Estilos de vida</b> vs atitudes e comportamentos dos jovens e adultos;<br><b>2. Orientações metodológicas no treino</b> das capacidades motoras relacionadas com a saúde;<br><b>3. Importância da atividade física</b> como fator de saúde a longo prazo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - <b>Desenvolvimento das capacidades condicionais</b> (em trabalho muscular diversificado) nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade;<br>- <b>Consolidação das aprendizagens</b> dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                              |
|                                               | Desportos de Raquetes (Categoria G - PNEF)<br>Ténis de Campo | 17 aulas                                                 | <b>Nível Elementar</b><br><b>1. Objetivo do jogo:</b><br>- ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro (cooperar com o companheiro e pontuar);<br><b>2. Fundamentos tático-técnicos:</b><br>- execução dos batimentos (serviço, batimento de esquerda e batimento de direita);<br>- pegas (continental, este e oeste);<br>- Posição-base e deslocamentos (desloca-se e posiciona-se de forma correta);<br><b>3. Regras do jogo:</b> (singulares e pares);<br><b>4. Organização da competição</b> (compreende como se organizam os quadros competitivos);                                                          | - <b>Gosto e Afetividade para com a EF</b> (a desenvolver através da experimentação de diferentes matérias de ensino);<br>- <b>Domínio dos comportamentos motores</b> (coordenação óculo-manual com raquetes);<br>- <b>Capacidades condicionais</b> (a alcançar através da intensidade imposta em cada jogo ou em exercícios em circuito: Força explosiva dos MS, Velocidade de reação, resistência – aeróbia e anaeróbia);<br>- <b>Capacidade de leitura de jogo</b> e adequado diálogo com o adversário através do objeto de jogo;                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Inicial</b><br><br><b>Formativa</b> (questões aula)<br><br><b>Sumativa</b> (Teste e/ou trabalhos de grupo ou individuais) |
|                                               | Desportos Individuais (Categoria B – PNEF)<br>Ginástica      | 28 aulas                                                 | <b>Nível Elementar e Parte do Avançado</b><br><b>1. Solo</b><br>Sequência no solo;<br>- Rolamentos à frente simples, com os membros inferiores afastados e unidos em extensão;<br>- Rolamento à retaguarda simples e com passagem por pino;<br>- Roda;<br>- Rondada;<br>- Flic-flac à retaguarda;<br>- Salto de mãos;<br>- Apoio facial invertido;<br>- Regras de segurança e ajudas;<br>- Elementos de Flexibilidade e de Equilíbrio.<br><b>Nível Elementar</b><br><b>2. Aparelhos</b><br>- Minitrampolim: salto de vela, salto em grupo, ½ Pirueta, carpa de pernas afastadas, mortal à frente e à retaguarda em grupo | - <b>Domínio do Corpo</b> (a desenvolver através da exploração da relação CM/BA; e experimentação de sequências gímnicas, etc.);<br>- <b>Exploração do espaço</b> a diferentes ritmos, níveis e energia;<br>- <b>Exploração dos conceitos de rentabilidade</b> (através da utilização dos colchões para trabalhar);<br>- <b>Exploração dos hábitos de registo</b> (experimentação das figuras e registo daquelas mais adequadas para construção da coreografia);<br>- <b>Capacidades condicionais</b> (a alcançar através de exercícios de flexibilidade e força);<br>- <b>Exploração da Concentração nas capacidades do Eu</b> (através do trabalho das capacidades técnicas: dos rolamentos, dos elementos de flexibilidade e equilíbrio e dos elementos acrobáticos). | <b>Auto-avaliação</b>                                                                                                        |
|                                               | Teste de Avaliação                                           | 1 aula                                                   | Sobre as matérias de ensino desenvolvidas no 1.º Período                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |
|                                               | PERIODIZAÇÃO                                                 | MATÉRIAS DE ENSINO                                       | Nº DE AULAS PREVISTAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CONTEÚDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER                                                                                                   |
| TOTAL DE AULAS NO 2.º PERÍODO: 52 (DE 45 MIN) |                                                              |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |
| 2º Período                                    | Aptidão Física                                               | 1 aula para avaliação;<br>Todas as aulas para trabalhar. | Todos os alunos se aproximarem da zona saudável                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas;<br>- Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2º MOMENTO DE AVALIAÇÃO (CONTROLO)</b>                                                                                    |
|                                               | Desportos de                                                 | 9 aulas                                                  | <b>Nível Elementar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - <b>Gosto e Afetividade para com a EF</b> (a                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Inicial</b>                                                                                                               |



|                                              | Raquete<br>(Categoria G – PNEF)<br><b>Badminton</b>                                                                      |                                                       | <b>1. Objetivo do jogo:</b><br>- ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro (cooperar com o companheiro e pontuar);<br><b>2. Fundamentos técnico-técnicos:</b><br>- execução dos batimentos (serviço, lob, clear, amorti, remate e drive);<br>- pegadas (direita e esquerda);<br>- Posição-base (desloca-se e posiciona-se de forma correta);<br>- serviço curto e cumprido;<br><b>3. Regras do jogo:</b> (singulares e pares);<br><b>4. Organização da competição</b> (compreende como se organizam os quadros competitivos);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | desenvolver através da experimentação de diferentes matérias de ensino);<br><b>- Domínio dos comportamentos motores</b> (coordenação óculo-manual com raquetes);<br><b>- Capacidades condicionais</b> (a alcançar através da intensidade imposta em cada jogo ou em exercícios em circuito: Força explosiva dos MS, Velocidade de reação, resistência – aeróbia e anaeróbia);<br><b>- Capacidade de leitura de jogo</b> e adequado diálogo com o adversário através do objeto de jogo;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Formativa</b><br>(questões aula)<br><br><b>Sumativa</b><br>(Teste e/ou trabalhos de grupo ou individuais)<br><br><b>Auto-avaliação</b> |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | Jogos Desportivos Coletivos (Categoria B - PNEF)<br><b>Futebol</b><br><b>Basquetebol</b><br><i>Corfeball/Kinball*</i>    | 28 aulas                                              | <b>Nível Elementar</b><br><b>1. Relação com a bola:</b><br>- Controlo e manipulação da bola;<br>- Passe vs receção;<br>- Drible;<br>- Remate/ Lançamento;<br>- Finta;<br>- Posição defensiva;<br>- Interceção/ desarme;<br><b>2. Princípios ofensivos:</b><br>- Penetração;<br>- Cobertura ofensiva;<br><b>3. Princípios defensivos:</b><br>- Contenção;<br>- Cobertura defensiva.<br><b>4. Regras do Jogo;</b><br><b>5. Organização da competição;</b><br><b>Parte do Nível Avançado</b><br><b>1. Relação com a bola:</b><br>- Controlo e manipulação da bola;<br>- Passe vs receção;<br>- Drible;<br>- Remate/ Lançamento;<br>- Finta;<br>- Posição defensiva;<br>- Interceção/ desarme;<br><b>2. Princípios ofensivos:</b><br>- Penetração e Cobertura;<br>- Mobilidade e Espaço;<br><b>3. Princípios defensivos:</b><br>- Contenção e Cobertura;<br>- Equilíbrio e Concentração.<br><b>4. Regras do Jogo;</b><br><b>5. Organização da competição;</b> | <b>- Capacidade de adaptação</b> (a diferentes contextos jogáveis – princípios de jogo comuns aos desportos coletivos – ações de cooperação, ocupação racional do espaço, domínio do objeto jogável e progressão no terreno de jogo; a diferentes tarefas propostas – coordenação óculo-manual; às diferentes interações com os elementos da turma);<br><b>- Respeito e apoio entre colegas</b> (na superação das tarefas, na luta pelo um objetivo comum);<br><b>- Dinâmicas de grupos</b> (construção de uma melhor relação entre colegas e clima positivo na turma);<br><b>- Capacidades condicionais</b> (a alcançar através da intensidade imposta em cada jogo ou em exercícios em circuito: Resistência – velocidade e força dos MS e MI; Força dos MS e MI; Flexibilidade);<br><b>- Gosto e Afinidade para com a EF e AF</b> (a desenvolver através da experimentação de diferentes matérias de ensino *Kin-ball e Corfeball). |                                                                                                                                           |
|                                              | Atividades Rítmicas Expressivas (Categoria F – PNEF)<br><b>Dança e Danças Tradicionais</b><br><i>Jogos Tradicionais*</i> | 11 aulas                                              | <b>Nível Elementar</b><br><b>1. Movimentos básicos:</b><br>- locomotores e não locomotores;<br><b>Nível Introdutório</b><br><b>1. Danças Tradicionais:</b><br>- Saraquitê.<br><b>2. Criação de uma coreografia:</b><br>- em grupos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>- Domínio do Corpo</b> (a desenvolver através da exploração da relação CM/BA, saltos, voltas, passos);<br><b>- Exploração do espaço</b> a diferentes ritmos, níveis e energia;<br><b>- Exploração do contacto físico</b> de uma forma lúdica;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
|                                              | Teste de Avaliação                                                                                                       | 1 aula                                                | Sobre as matérias de ensino desenvolvidas no 2º Período                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                           |
| PERIODIZAÇÃO                                 | MATÉRIAS DE ENSINO                                                                                                       | Nº DE AULAS PREVISTAS                                 | CONTEÚDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | AValiação                                                                                                                                 |
| TOTAL DE AULAS NO 3º PERÍODO: 24 (DE 45 MIN) |                                                                                                                          |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                           |
| 3º Período                                   | Aptidão Física                                                                                                           | 1 aula para avaliação; Todas as aulas para trabalhar. | Todos os alunos se aproximarem da zona saudável                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas;<br>- Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3º MOMENTO DE AVALIAÇÃO (FINAL)                                                                                                           |

|                                                                   |                                                                                          |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | Jogos Desportivos Coletivos (Categoria B - PNEF)<br><b>Voleibol</b>                      | 12 aulas                   | <b>Nível Elementar</b><br><br><b>1. Relação com a bola:</b><br>- Controlo e manipulação da bola;<br>- Passe vs receção;<br>- Drible;<br>- Remate/ Lançamento;<br>- Finta;<br>- Posição defensiva;<br>- Interceção/ desarme;<br><b>2. Princípios ofensivos:</b><br>- Penetração;<br>- Cobertura ofensiva;<br><b>3. Princípios defensivos:</b><br>- Contenção;<br>- Cobertura defensiva.<br><b>4. Regras do Jogo;</b><br><b>5. Organização da competição.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - <b>Capacidade de adaptação</b> (a diferentes contextos jogáveis – princípios de jogo comuns aos desportos coletivos – ações de cooperação, ocupação racional do espaço, domínio do objeto jogável e progressão no terreno de jogo; a diferentes tarefas propostas – coordenação óculo-manual; às diferentes interações com os elementos da turma);<br>- <b>Respeito e apoio entre colegas</b> (na superação das tarefas, na luta pelo um objetivo comum);<br>- <b>Dinâmicas de grupos</b> (construção de uma melhor relação entre colegas e clima positivo na turma);<br>- <b>Capacidades condicionais</b> (a alcançar através da intensidade imposta em cada jogo ou em exercícios em circuito: Resistência – velocidade e força dos MS e MI; Força dos MS e MI; Flexibilidade); | <b>Inicial</b><br><br><b>Formativa</b><br>(questões aula)<br><br><b>Sumativa</b><br>(Teste e/ou trabalhos de grupo ou individuais) |
|                                                                   | Desportos de Combate (Categoria G – PNEF)<br><b>Jogos de Luta</b>                        | 11 aulas                   | <b>Nível Introdutório</b><br><br><b>1. Situações de luta:</b> cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem.<br><b>2. Objetivo da luta:</b> procurar e aproveitar situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas.<br><b>3. Regras, pontuações e sinais de arbitragem.</b><br><b>4. Técnicas:</b> Dupla prisão de pernas com rotação; Prisão do braço por dentro com rotação pela frente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - <b>Domínio do Corpo</b> (a desenvolver através da consciencialização das noções de equilíbrio versus desequilíbrio (importância da relação Centro de Massa/Base de Apoio));<br>- <b>Capacidades condicionais e coordenativas</b> (velocidade de reação, força resistente, coordenação e ritmo);<br>- <b>Exploração da Concentração nas capacidades do Eu e da leitura do contexto/adversário</b> (através do trabalho das capacidades técnicas e dos jogos de solo de preensão, percussão e misto).<br>- <b>Exploração do espaço</b> a diferentes ritmos, níveis e energia;<br>- <b>Exploração do contacto físico</b> de uma forma lúdica;                                                                                                                                        | <b>Auto-avaliação</b>                                                                                                              |
|                                                                   | <b>Teste de Avaliação</b>                                                                |                            | <b>1 aula</b> Sobre as matérias de ensino desenvolvidas no 3º Período                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |
| Possível atividade a ser realizada na Ação de Extensão Curricular | Desportos de Exploração da Natureza (Categoria G – PNEF)<br><b>Canoagem e Orientação</b> | 1 aula**(a definir depois) | <b>Nível Introdutório</b><br><br><b>CANOAGEM</b><br>- Desenvolver a técnica de progressão;<br>- Equilibrar-se na embarcação;<br>- Coordenação e cooperação entre os elementos (caso de K2 ou superior);<br>- Realizar viragens com a embarcação, para o lado esquerdo e direito;<br>- Progredir com a canoa uma dada distância (para a frente e para trás);<br>- Realizar uma volta de 360º com a canoa;<br>- Dentro de água, subir para a canoa.<br><b>ORIENTAÇÃO</b><br><b>1. Reconhece o objetivo da prova:</b><br>- Escolhe o melhor itinerário para realizar o percurso;<br>- Sabe ler detalhadamente e corretamente um mapa, identificando as características do percurso e interpretando a simbologia;<br>- Orienta o mapa correctamente, segundo os pontos cardeais;<br>- Identifica a sua localização (mapa e espaço).<br><b>2. Realiza um percurso na escola, em equipa:</b><br>- com o cartão de controlo preenchido correctamente. | - <b>Gosto e Afinidade para com a EF</b> (a desenvolver através da experimentação de diferentes matérias de ensino);<br>- <b>Capacidade de adaptação ao meio;</b><br>- <b>Gosto e Afinidade para com a EF</b> (a desenvolver através da experimentação de diferentes matérias de ensino);<br>- <b>Capacidade de adaptação</b> as diferentes circunstâncias colocadas pelo meio;<br>- <b>Leitura e orientação espacial</b> segundo um referencial;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Atividade pontual</b>                                                                                                           |
|                                                                   |                                                                                          |                            | <b>3. Realiza um percurso de Geocaching fora da escola, Funchal</b><br>- com recurso a GPS;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |
|                                                                   |                                                                                          |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |

### 3.1.2.2. Planeamento Anual

O horário das aulas de EF da turma do 6º ano contempla uma sessão de 90 minutos e uma sessão de 45 minutos semanais, uma na quarta-feira e outra na sexta-feira, respetivamente, das 8:00h às 9:30 e das 9:45h às 10:25h.

Desta forma, observando o calendário do ano letivo 2018/2019, contamos com 68 aulas de EF, nomeadamente 33 sessões de 90 minutos e 34 sessões de 45 minutos. O planeamento anual foi, exclusivamente, realizado pelo professor titular da turma, que nos informou o seguinte:

*Tabela 1- Planeamento das matérias de ensino a lecionar na turma do 6ºano.*

| Dia          | Hora             | Duração | Local          | Matéria de Ensino |
|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------|
| 1º PERÍODO   |                  |         |                |                   |
| Quarta-feira | 08:00h às 09:30h | 90'     | Campo exterior | Andebol           |
| Sexta-feira  | 09:45h às 10:25h | 45'     | Pavilhão       | Ginástica         |
| 2º PERÍODO   |                  |         |                |                   |
| Quarta-feira | 08:00h às 09:30h | 90'     | Campo exterior | Futebol           |
| Sexta-feira  | 09:45h às 10:25h | 45'     | Pavilhão       | D. Raquete        |
| 3º PERÍODO   |                  |         |                |                   |
| Quarta-feira | 08:00h às 09:30h | 90'     | Pavilhão       | Voleibol          |
| Sexta-feira  | 09:45h às 10:25h | 45'     | Campo exterior | Atletismo         |

## **1. Unidade Didática de Ginástica de Solo e Aparelhos (minitrampolim)**

### **1.1. Enquadramento e Objetivos**

O processo de ensino-aprendizagem deve ser centrado no aluno, isto é, a nossa ação, enquanto professores, deve ir ao encontro das necessidades e dos interesses dos nossos alunos.

Neste contexto, a definição de metas e estratégias, para que os alunos consigam crescer, trabalhando as suas fragilidades e desenvolvendo os seus interesses, é fundamental, no sentido de prepará-los para uma sociedade exigente e em constante evolução.

Oliveira (2017), caracteriza a interdisciplinaridade como um novo sentido atribuído ao ensino, onde o aluno é o centro de todo o processo. Outro fator que consideramos importante é a promoção de aprendizagens individuais respeitando as expectativas e necessidades de cada um.

As linhas orientadoras, dos pressupostos do decreto-lei sobre a autonomia e flexibilidade curricular, mencionadas no capítulo de integração no meio, coadunam com esta visão. É uma das ferramentas didáticas que este decreto fornece, e que iremos utilizar durante na nossa prática letiva, através de trabalhos interdisciplinares, que têm como principais finalidades, fazer com que os alunos consigam obter um conjunto de competências, que são consideradas essências, para um perfil de aluno que consiga responder a exigências de mundo cada vez mais dinâmico e complexo.

Lopes, Vicente, Prudente, e Fernando (2011, p. 143) referem que: “Se queremos desenvolver capacidades e competências que permitam que se tenha uma visão de conjunto dos fenómenos, não podemos ter um processo pedagógico que transmite um conhecimento espartilhado e depois solicita que cada um compreenda o todo.” Neste contexto, sentimos a necessidade de criar um documento que guie o processo pedagógico a longo médio prazo, isto é, conceber uma Unidade Didática (UD) que nos forneça toda a informação, que necessitamos para suportar a nossa prática letiva ao longo do ano.

Definimos, assim, os seguintes objetivos gerais, que pretendemos atingir, com a realização e aplicação desta UD de EF:

- Desenvolver capacidades e competências que sejam transversais às outras disciplinas (p.e. as que estão descritas no perfil do aluno);
- Compreender a importância do Desporto e da Atividade Física para o desenvolvimento integral do indivíduo;

- Realizar o transfere de competências adquiridas numa determinada matéria de ensino para a outra;
- Trabalhar capacidades físicas transversais e específicas de cada matéria de ensino.

Por forma atingir estes objetivos, primeiramente iremos caraterizar os recursos disponíveis ao longo do ano letivo (1.º, 2.º e 3.º período) e justificar todos os métodos utilizados no processo de avaliação. Com base nos resultados da avaliação diagnóstica, pretendemos expor os objetivos programáticos e avançar para a estruturação dos conteúdos. Desejámos, ainda, apresentar as estratégias didático-pedagógicas utilizadas e por fim, ostentar os resultados da avaliação sumativa de cada matéria de ensino, terminando com uma reflexão de cada período.

## 1.2. Recursos Disponíveis

Os recursos espaciais e materiais disponíveis, para as segundas e quintas feiras no 1.º, 2.º e 3.º período, são os seguintes:

*Tabela 1- Caraterização dos recursos espaciais e materiais disponíveis para as segundas e quintas feiras no 1.º, 2.º e 3.º período.*

| Recursos Espaciais |    |    | Matéria de Ensino/Recursos Materiais Disponíveis                                                                                                                                                      |
|--------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda – Feira    | 1º | 2S | <b>Ténis de Campo:</b> 18 bolas; 18 raquetes; 2 cordas grandes de tração (rede); 3 postes para as 2 cordas de tração; 1 rede oficial; 2 postes para a rede oficial.                                   |
|                    | 2º | 2N | <b>JDC:</b> 1 bola de corfebol; 14 bolas de andebol; 14 bolas de voleibol; 20 bolas de basquetebol; 14 bolas de futebol; 4 balizas de andebol/futebol; 2 cestos de basquetebol; 2 cestos de corfebol. |
|                    | 3º | 4N | <b>Voleibol:</b> 3 redes oficiais de voleibol; 6 postes para as 3 redes oficiais.                                                                                                                     |
| Quinta– Feira      | 1º | 4N | <b>Ginástica de solo e aparelhos:</b> 15 colchões de solo; 18 arcos; 3 colchões de queda; 4 bancos suecos; 4 espaldares; 1 minitrampolim; 3 reuter; 1 bock; 1 plinto de madeira; 1 plinto de espuma.  |
|                    | 2º | 4S | <b>Badminton:</b> 24 volantes; 24 raquetes; 6 redes oficiais; 6 postes para as redes oficiais.<br><b>ARE:</b> 1 coluna; 18 arcos.                                                                     |
|                    | 3º | 4S | <b>DC:</b> 15 colchões de solo.                                                                                                                                                                       |
| Transversais       |    |    | 20 cones de 4 cores diferentes (branco, azul, laranja e amarelos); 6 coletes de 5 cores diferentes (amarelos, laranjas, verdes, vermelhos e azuis); 1 coluna; 14 cordas; 18 arcos; 14 steps.          |

### 1.3. Processo de Avaliação

Parece-nos claro que se torna necessário avaliar:

- ✓ Para diagnosticar a situação inicial, de modo a poder definir metas, meios e métodos adequados à realidade;
- ✓ Para controlar o processo educativo, recolhendo dados que permitam reorientar o processo adequando-o a cada momento e fase de aprendizagem;
- ✓ Para no final se poder realizar um balanço do que foi feito e das aprendizagens conseguidas e também classificar.

Existem um conjunto de domínios que subdividem a avaliação do aluno com diferentes conotações, neste caso, adaptado das Aprendizagens Essenciais, pelo grupo disciplinar de EF 620 da EBSGZ, estes definem os seguintes critérios específicos de avaliação para o Ensino Secundário:

*Tabela 2- Critérios específicos de avaliação para o ensino secundário definidos pelo grupo disciplinar de EF N. 620 da EBSGZ.*

| Domínios (AE)               | Subdomínios                                                      | Secundário |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|
| Conhecimentos e Capacidades | Atividades Físicas                                               | 65%        |
|                             | Conhecimentos                                                    | 10%        |
|                             | Aptidão Física                                                   | 15%        |
| Atitudes                    | Responsabilidade; Empenho; Autonomia/Atitude Crítica             | 5%         |
|                             | Cooperação                                                       | 5%         |
| ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO  |                                                                  |            |
| Conhecimentos               | Testes; Trabalhos/Relatórios                                     | 90%        |
| Atitudes                    | Responsabilidade; Empenho; Autonomia/Atitude Crítica; Cooperação | 10%        |

A nota final consiste na soma total dos 65% das atividades físicas, 10% dos conhecimentos, 15% da aptidão física, 5% de responsabilidade, empenho, autonomia e atitude crítica e 5% de cooperação.

#### 1.3.1. Apresentação e Justificação dos Instrumentos de Avaliação

Surgiu a necessidade de pesquisar, refletir e adotar diversos instrumentos que nos apoiassem no processo de avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa). Porém, salientamos que estes instrumentos possuem lacunas, até porque estão sujeitos a uma apreciação subjetiva



por parte do professor, por isso têm, apenas, como finalidade agrupar os alunos por níveis, de modo adequar o processo pedagógico às necessidades dos alunos.

Assim sendo, apresentamos o seguinte quadro com a discriminação dos instrumentos de observação adotados, em cada período, e os conteúdos que pretendemos avaliar em cada matéria de ensino:

Tabela 3- Apresentação dos instrumentos de observação utilizados e respectivos conteúdos a avaliar na turma do 10º ano.

|             |                               | Instrumento Adotado                                                                            |                                                                                         | Conteúdos a Avaliar                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                               | Psicomotor                                                                                     | Cognitivo                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.º PERÍODO | Ginástica de Solo e Avaliação | Instrumento de Observação criado pelo Núcleo de Estágio de EF da EBSGZ no ano letivo 2017/2018 | Teste de avaliação criado pelo Núcleo de Estágio de EF da EBSGZ no ano letivo 2017/2018 | Critérios de êxito definidos por Araújo (2003) na ginástica de solo: rolamento à frente e à retaguarda; ponte; avião; roda; apoio facial invertido.<br>Por Moreira e Araújo (2004) nos saltos no minitrampolim: vela; engrupado; carpa de pernas afastadas; meia pirueta; mortal à frente engrupado. |
|             | Ténis de Campo                | Instrumento de Observação criado pelo Núcleo de Estágio de EF da EBSGZ no ano letivo 2018/2019 | Questão aula & Trabalho Teórico                                                         | Componentes críticas definidas no <i>Manual de Ténias na Escola</i> (FPT, s/d) da: pega da raquete; batimento de direita; batimento de esquerda; serviço; deslocamentos; posição base.                                                                                                               |
| 2.º PERÍODO | JDC                           | Instrumento de Observação das fases de jogo de Garganta (1998), adaptado de Garganta (1995)    | Teste de avaliação criado pelo Núcleo de Estágio de EF da EBSGZ no ano letivo 2018/2019 | Comunicação na ação, Estruturação do Espaço, Relação com a bola nas diferentes fases de jogo (Garganta, 1998, adaptado de Garganta, 1995): 1) Anárquico; 2) Descentralização; 3) Estruturação; 4) Elaboração                                                                                         |
|             | ARE                           | Instrumento de Observação de Batalha e Xarez (1999)                                            | Questão aula & Trabalho Teórico                                                         | Coordenação motora, postura, ritmo, expressividade e vivência relacional balizados numa escala de avaliação de 0 a 20, realizada por Batalha e Xarez (1999)                                                                                                                                          |
|             | Badminton                     | Instrumento de Observação de Cardoso (2014)                                                    | Questão aula                                                                            | Pegas, serviço, lob, clear, amorti, drive, remate e jogo 1x1, segundo os critérios definidos por Cardoso (2014)                                                                                                                                                                                      |
|             | Voleibol                      | Instrumento de Observação de Mesquita (1998)                                                   | Questão aula                                                                            | Serviço, recepção ao serviço, defesa e ataque segundo as fases de jogo de Mesquita (1998): 1) Estático; 2) Anárquico; 3) Rudimentar; 4) Elaborado                                                                                                                                                    |

|                        |                |                                                                                                                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | DC             | Instrumento de Observação criado pelo no Núcleo de Estágio de EF da EBSGZ no ano letivo 2018/2019                | Questão aula   | Consciencialização das noções de equilíbrio versus desequilíbrio; Perceção e leitura; Intenção de dar falsas indicações ao adversário; Direção, sentido, ponto de aplicação e intensidade das forças exercidas; Movimentos redondos; Gestão e compreensão das distâncias; Gestão de emoções; Apresentados por Almada et al. (2008) |
| 1.º, 2.º e 3.º PERÍODO | Aptidão Física | Bateria de Teste de aptidão física: <i>Fitnessgram</i> (2010); <i>Eurofit</i> (1990); e <i>FitEscolas</i> (2018) | Questões Aulas | Força estática; força explosiva dos membros inferiores; força do tronco; velocidade; agilidade; índice de massa corporal; percentagem de massa gorda; flexibilidade de ombros; aptidão aeróbia; força dos membros superiores.                                                                                                      |

Perante esta tabela, conseguimos verificar que no primeiro período, iremos recorrer a quatro instrumentos de avaliação distintos, nomeadamente um para avaliar a componente prática e um para avaliar a componente teórica de Ginástica de Solo e Aparelhos e outros dois para avaliar, também, as duas componentes no Ténis de Campo.

No teste de avaliação cognitivo de ginástica, pretendemos questionar maioritariamente sobre os critérios de êxito ou designação dos elementos gímnicos de solo, dos saltos no minitrampolim e de alguns materiais. Com o instrumento de avaliação psicomotora de ginástica, é possível observar cinco critérios de êxito de cada elemento gímnico (rolamento à frente e à retaguarda; ponte; avião; roda; apoio facial invertido) e cinco critérios de êxito de cada salto no minitrampolim (vela; engrupado; carpa de pernas afastadas; meia pirueta; mortal à frente engrupado) definidos por Araújo (2003) e Moreira e Araújo (2004), respetivamente.

Em termos quantitativos, é atribuído 10 pontos para cada elemento que o aluno realiza. Se o aluno necessitar de uma ajuda muito ativa é descontado 0,5 valores, ajuda ativa é descontado 0,3 valores, é são atribuídos 0 pontos. No Solo, se executar o elemento sem erros, não retiramos pontos, porém com 1 ou 2 erros são descontados 0,3 valores, com 3 ou 4 erros são descontados 0,5 valores, se falhar em todos, são retirados 1 valor. No minitrampolim, retiramos 1 ponto, caso o aluno execute o salto com poucos erros e descontamos 2 pontos, com muitos erros. Os descontos, no solo e nos saltos são mínimos para incentivar e motivar os alunos a realizar os diferentes elementos, mesmo não tendo aptidão ou autoconfiança.



## 1.4. Resultados da Avaliação Diagnóstica

Por forma apoiar a nossa atuação sobre determinadas matérias de ensino, realizamos avaliações diagnósticas específicas para os subdomínios do conhecimento e das atividades físicas, com o intuito de diferenciar a turma por níveis e perceber quais as fragilidades e potencialidades de cada aluno nos diferentes conteúdos.

Os resultados obtidos, no subdomínio das atividades físicas referentes a Ginástica de Solo, foram os seguintes:

| CRITÉRIOS DE ÊXITO   Nome |                                                                       | Aluno 1 | Aluno 2 | Aluno 3 | Aluno 4 | Aluno 5 | Aluno 6 | Aluno 7 | Aluno 8 | Aluno 9 | Aluno 10 | Aluno 11 | Aluno 12 | Aluno 13 | Aluno 14 | Aluno 15 | Aluno 16 |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES   | Mãos à largura dos ombros                                             | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C        | C        | C        | C        | C        | C        | C        |
|                           | Queixo ao peito                                                       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C        | C        | C        | NC       | C        | C        | C        |
|                           | Impulsão dos membros inferiores                                       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C        | C        | C        | C        | C        | C        | C        |
|                           | Elevação da bacia (por cima da cabeça)                                | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C        | C        | C        | C        | C        | C        | C        |
|                           | Ângulo entre a coxa/perna e o tronco/costa inferior a 90º             | C       | C       | NC      | C       | C       | C       | C       | C       | C       | NC       | C        | NC       | C        | C        | C        | C        |
|                           | <b>AJUDAS</b>                                                         | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        |
| <b>TOTAL</b>              |                                                                       | 10      | 10      | 9,7     | 10      | 10      | 10      | 10      | 10      | 9,7     | 10       | 9,7      | 10       | 10       | 10       | 10       | 10       |
| MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES   | Mãos à largura dos ombros com as palmas viradas para cima             | C       | NC      | C       | NC      | C       | C       | C       | C       | NC      | C        | C        | C        | C        | C        | C        | NC       |
|                           | Queixo ao peito                                                       | C       | C       | NC      | NC      | C       | C       | C       | C       | C       | C        | C        | C        | C        | C        | C        | NC       |
|                           | Ângulo entre a coxa/perna e o tronco/costa inferior a 90º             | NC      | NC      | NC      | NC      | C       | C       | NC      | NC      | NC      | NC       | NC       | C        | NC       | C        | NC       | C        |
|                           | Repulsão das mãos no solo de forma a "passar" a cabeça                | NC      | NC      | NC      | NC      | NC      | C       | C       | NC      | NC      | NC       | NC       | C        | NC       | C        | NC       | NC       |
|                           | Pés sempre juntos                                                     | NC      | NC      | C       | NC      | C       | C       | C       | NC      | NC      | NC       | C        | C        | C        | C        | C        | NC       |
|                           | <b>AJUDAS</b>                                                         | -0,5    | 0       | 0       | 0       | -0,5    | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        |
| <b>TOTAL</b>              |                                                                       | 3       | 3,5     | 3,5     | 3       | 3,2     | 10      | 3,7     | 3,5     | 3,5     | 3,5      | 3,7      | 10       | 3,7      | 10       | 3        | 3,7      |
| MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES   | Dedos juntos                                                          | C       | C       | NC      | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C        | C        | C        | C        | C        | C        | NC       |
|                           | Elevação da bacia acima da linha dos ombros e cintura pélvica         | C       | C       | NC      | C       | C       | C       | C       | C       | C       | C        | C        | C        | C        | C        | C        | NC       |
|                           | Mãos à largura dos ombros                                             | NC      | C       | NC      | NC      | NC      | C       | C       | NC      | NC      | NC       | NC       | NC       | NC       | NC       | NC       | NC       |
|                           | Linha perpendicular entre mãos e ombros                               | NC      | C       | NC      | NC      | NC      | NC      | C       | NC      | NC      | NC       | NC       | NC       | NC       | NC       | NC       | NC       |
|                           | Membros superiores e inferiores em extensão                           | NC      | NC      | NC      | NC      | NC      | NC      | C       | NC      | NC      | NC       | NC       | NC       | NC       | NC       | C        | NC       |
|                           | <b>AJUDAS</b>                                                         | 0       | 0       | 0       | 0       | -0,3    | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        |
| <b>TOTAL</b>              |                                                                       | 3,5     | 3,7     | 3       | 3,5     | 3,2     | 3,7     | 10      | 3,5     | 3,5     | 3,5      | 3,5      | 3,5      | 3,5      | 3,7      | 3,5      | 3        |
| MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES   | Olhar em frente e cabeça levantada                                    | C       | C       | NC      | NC      | NC      | NC      | C       | NC      | C       | C        | C        | NC       | NC       | NC       | C        | NC       |
|                           | Pernas em extensão                                                    | C       | NC      | NC      | C       | C       | C       | C       | NC      | C       | C        | C        | NC       | C        | C        | NC       | NC       |
|                           | Amplitude entre membros inferiores maior que 90º                      | C       | NC      | NC      | C       | NC      | NC      | C       | NC      | NC      | C        | C        | NC       | NC       | NC       | NC       | NC       |
|                           | Braços em extensão completo                                           | NC      | C       | NC      | NC      | NC      | C       | C       | C       | NC      | C        | C        | C        | C        | C        | C        | NC       |
|                           | Manter a posição estática durante 2 seg.                              | NC      | NC      | NC      | NC      | C       | NC      | NC      | NC      | NC      | C        | C        | NC       | C        | C        | C        | NC       |
|                           | <b>AJUDAS</b>                                                         | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        |
| <b>TOTAL</b>              |                                                                       | 3,7     | 3,5     | 3       | 3,5     | 3,7     | 3,7     | 3,7     | 3,5     | 3,5     | 10       | 10       | 3,5      | 3,7      | 3,7      | 3,7      | 3        |
| MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES   | Braços em elevação superior e/ou afastados perpendicularmente ao solo | C       | C       | NC      | NC      | NC      | C       | C       | C       | NC      | NC       | C        | NC       | C        | NC       | C        | NC       |
|                           | Afundo fronto-lateral                                                 | NC      | C       | NC      | NC      | NC      | C       | C       | NC      | C       | C        | C        | NC       | C        | C        | C        | NC       |
|                           | Enérgico lançamento da perna livre                                    | NC      | C       | NC      | NC      | C       | C       | C       | NC      | NC      | C        | C        | C        | C        | C        | C        | NC       |
|                           | Apoios alternados (mão, mão, pé, pé)                                  | NC      | C       | NC      | NC      | C       | C       | C       | NC      | C       | NC       | C        | C        | C        | C        | C        | NC       |
|                           | Passagem do corpo pela vertical                                       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        |
|                           | <b>AJUDAS</b>                                                         | 0       | 3,7     | 0       | 3       | 0       | 3,7     | 10      | 3,5     | 3,7     | 3,5      | 3,7      | 3,7      | 3,7      | 3,7      | 3,5      | 0        |
| <b>TOTAL</b>              |                                                                       | 0       | 3,7     | 0       | 3       | 0       | 3,7     | 10      | 3,5     | 3,7     | 3,5      | 3,7      | 3,7      | 3,7      | 3,7      | 3,5      | 0        |
| MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES   | Mãos à largura dos ombros no solo                                     | NC      | NC      | C       | NC      | C       | C       | NC      | C       | C       | C        | NC       | C        | NC       | C        | C        | C        |
|                           | Dedos afastados                                                       | C       | NC      | C       | C       | C       | C       | NC      | C       | C       | C        | C        | C        | NC       | C        | C        | C        |
|                           | Braços em extensão                                                    | C       | NC      | C       | C       | C       | C       | NC      | C       | C       | C        | C        | C        | NC       | C        | C        | C        |
|                           | Olhar para as mãos (1a face) e olhar em frente (2a face)              | C       | NC      | C       | NC      | C       | C       | NC      | NC      | C       | NC       | C        | C        | NC       | C        | NC       | C        |
|                           | Alinhamento dos segmentos corporais                                   | NC      | NC      | C       | C       | C       | C       | NC      | NC      | C       | NC       | NC       | C        | NC       | C        | C        | C        |
|                           | <b>AJUDAS</b>                                                         | -0,3    | -0,5    | -0,3    | -0,3    | 0       | 0       | -0,3    | -0,5    | -0,3    | -0,3     | -0,3     | -0,3     | -0,3     | -0,3     | -0,5     | -0,5     |
| <b>TOTAL</b>              |                                                                       | 0       | 3,4     | 8,5     | 9,7     | 0       | 9,7     | 10      | 3       | 9,4     | 9,5      | 9,4      | 9,4      | 9,7      | 8,7      | 9,5      | 9,2      |
| <b>Total de Solo</b>      |                                                                       | 38,2    | 57,8    | 45,7    | 56,7    | 38,1    | 58,8    | 59,4    | 57,0    | 57,6    | 57,7     | 58,3     | 57,8     | 58,3     | 57,8     | 57,2     | 46,9     |

Os resultados obtidos, no subdomínio das atividades físicas referentes a Ginástica de Aparelhos (minitrampolim), foram os seguintes:

| CRITÉRIOS DE ÊXITO   Nome |                                                                  |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| VIGIA                     | Braços em elevação superior                                      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Olhar em frente                                                  | -1   | -2   | -2   | -1   | NFR | -2   | -1   | -1   | -1   | -2   | -1   | -1   | -1   | -2   | -2   |
|                           | Pés unidos                                                       |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Corpo em extensão completa e em tonicidade máxima                |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Alinhamento corporal                                             |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | <b>AJUDAS</b>                                                    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
|                           | <b>TOTAL</b>                                                     | 9    | 8    | 8    | 9    | 0   | 8    | 9    | 9    | 9    | 8    | 9    | 9    | 9    | 8    | 8    |
| GRUPO                     | Braços em elevação superior                                      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Olhar em frente                                                  | -2   | -2   | -1   | -1   | NFR | -1   | -1   | -1   | -1   | -2   | -2   | -2   | -1   | -1   | -2   |
|                           | Agarrar os joelhos                                               |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Ângulo coxa/perna e tronco/coxa inferior a 90°                   |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Cotovelos junto ao corpo                                         |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | <b>AJUDAS</b>                                                    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
|                           | <b>TOTAL</b>                                                     | 8    | 8    | 9    | 9    | 0   | 9    | 9    | 9    | 9    | 8    | 8    | 8    | 9    | 9    | 9    |
| CARVAL AVANÇADO           | Ângulo dos membros inferiores tem de ser superior a 90°          |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Pernas paralelas ao chão                                         |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Pernas em extensão                                               | -2   | -1   | -2   | -2   | NFR | -1   |      | -2   | -2   | -2   | -2   | -1   | -2   | -2   | -2   |
|                           | Mãos tocam no dorso dos pés                                      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Reverção a dois pés e sem passos                                 |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | <b>AJUDAS</b>                                                    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
|                           | <b>TOTAL</b>                                                     | 8    | 9    | 8    | 8    | 0   | 9    | 10   | 8    | 8    | 8    | 8    | 9    | 8    | 8    | 8    |
| MEX OU BOLA C/ MEX        | Olhar em frente                                                  |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Corpo em extensão completa e tonicidade máxima                   |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Pés juntos                                                       | -2   | -2   | -1   | -2   | NFR | -2   | -1   | -2   | -2   | -2   | -2   | -2   | -2   | -2   | -2   |
|                           | Afastamento dos membros superiores no final para parar a rotação |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Reverção a dois pés e sem passos                                 |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | <b>AJUDAS</b>                                                    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
|                           | <b>TOTAL</b>                                                     | 8    | 8    | 9    | 8    | 0   | 8    | 9    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    |
| APARELHOS                 | Braços em elevação superior                                      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Elevação da bacia                                                |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Agarrar os joelhos                                               | NFR  | -1   | NFR  | -2   | NFR | -1   | NFR  | -2   | NFR  | NFR  | -1   | -1   | -2   | -2   | -2   |
|                           | Joelhos juntos                                                   |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Abertura na vertical                                             |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | <b>AJUDAS</b>                                                    |      | -0,3 |      | -0,3 |     | -0,3 |      | -0,3 |      |      | -0,3 | -0,3 | -0,3 | -0,3 | -0,5 |
|                           | <b>TOTAL</b>                                                     | 0    | 8,7  | 0    | 7,7  | 0   | 8,7  | 0    | 7,7  | 0    | 0    | 8,7  | 8,7  | 7,7  | 7,7  | 7,5  |
|                           | <b>Total de Trampolins</b>                                       | 39,0 | 41,7 | 34,0 | 41,7 | 0,0 | 42,7 | 37,0 | 41,7 | 34,0 | 32,0 | 41,7 | 42,7 | 41,7 | 39,7 | 40,5 |

Os resultados obtidos, no subdomínio dos conhecimentos referente a Ginástica de Solo e Aparelhos (minitrampolim), foram os seguintes:

|      |        |     |       | Ginástica de solo             |           |                               |           | Ginástica de aparelhos         |           |                                                            |      |                     |            |  |
|------|--------|-----|-------|-------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|------|---------------------|------------|--|
| Nome | Escola | Ano | Turma | 1_Número de Questões corretas | Resultado | 2_Número de questões corretas | Resultado | 1_Número de respostas corretas | Resultado | Questões da 2 a 4 - número de respostas corretas Resultado |      | Questão 5 (cotação) | Nota final |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 4                             | 4         | 12                            | 6         | 0                              | 0         | 2                                                          | 3    | 1,25                | 14,25      |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 4                             | 4         | 13                            | 6,5       | 1                              | 1         | 3                                                          | 4,5  | 1,25                | 17,25      |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 2                             | 2         | 10                            | 5         | 0                              | 0         | 1                                                          | 1,5  | 0                   | 8,5        |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 4                             | 4         | 10                            | 5         | 2                              | 2         | 3                                                          | 4,5  | 0                   | 15,5       |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 0                             | 0         | 8                             | 4         | 0                              | 0         | 0                                                          | 0    | 2,5                 | 6,5        |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 4                             | 4         | 10                            | 5         | 1                              | 1         | 1                                                          | 1,5  | 1,25                | 12,75      |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 2                             | 2         | 10                            | 5         | 0                              | 0         | 1                                                          | 1,5  | 0                   | 8,5        |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 3                             | 3         | 12                            | 6         | 1                              | 1         | 1                                                          | 1,5  | 1,25                | 12,75      |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 2                             | 2         | 12                            | 6         | 1                              | 1         | 2                                                          | 3    | 1,25                | 13,25      |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 4                             | 4         | 11                            | 5,5       | 1                              | 1         | 3                                                          | 4,5  | 1,25                | 16,25      |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 4                             | 4         | 9                             | 4,5       | 1                              | 1         | 3                                                          | 4,5  | 1,25                | 15,25      |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 4                             | 4         | 11                            | 5,5       | 0                              | 0         | 1                                                          | 1,5  | 0                   | 11         |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 0                             | 0         | 7                             | 3,5       | 0                              | 0         | 1                                                          | 1,5  | 1,25                | 6,25       |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 4                             | 4         | 10                            | 5         | 0                              | 0         | 0                                                          | 0    | 1,25                | 10,25      |  |
|      | 4      | 10  | 2     | 4                             | 4         | 13                            | 6,5       | 1                              | 1         | 2                                                          | 3    | 1,25                | 15,75      |  |
| 4    | 10     | 2   | 2     | 2                             | 10        | 5                             | 0         | 0                              | 1         | 1,5                                                        | 1,25 | 9,75                |            |  |

Através destes, enquadrámos os alunos em quatro níveis distintos, apresentados por Jacinto et al. (2001) no PNEF: (i) Introdutório; (ii) Elementar; (iii) Parte do avançado; (iv) Avançado. Como apresenta a tabela seguinte:

*Tabela 4- Caracterização do nível dos alunos, segundo o PNEF, baseada nos resultados da avaliação diagnóstica realizada no 1º período.*

| Avaliação Psicomotora de Ginástica (solo e aparelhos) |                                                                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Níveis PNEF                                           | Alunos                                                          |
| Introdutório                                          | N. º1; N. º3; N. º5; N. º6; N. º20.                             |
| Elementar                                             | N. º10; N. º11; N. º12; N. º14; N. º15; N. º17; N. º18; N. º16. |
| Parte Avançado                                        | N. º2; N. º19.                                                  |
| Avançado                                              | N. º9; N. º13.                                                  |

Na Ginástica alguns alunos (N. º1, 3 e 6) recusaram-se a executar certos elementos devido ao medo, como por exemplo, o apoio facial invertido, o rolamento à retaguarda e a roda. Outros alunos (N. º 1, 3, 6, 9, 11, 12 e 20) não realizaram alguns dos saltos no trampolim, especialmente o mortal. Nos elementos que requerem flexibilidade, como por exemplo a ponte e o salto de carpa de penas afastadas, ficou perceptível que a dificuldade na sua realização está no défice de flexibilidade, componente da aptidão física que deverá ser estimulada ao longo do ano letivo. Como também na roda e no apoio facial invertido as falhas técnicas devem-se, essencialmente, à falta de força de braços e abdominal, aspetos da aptidão física a ser reforçados.

### **1.5. Objetivos Programáticos**

Tendo por base os critérios específicos de avaliação, definidos pelo grupo de EF, iremos subdividir os objetivos programáticos em dois, nomeadamente os objetivos transversais a todas as atividades físicas, relativos à aptidão física, às atitudes e valores. E os objetivos específicos de cada matéria de ensino, relacionados com os conhecimentos e capacidades.

Neste contexto, serão definidos objetivos transversais a todas as disciplinas e serem trabalhados ao longo do ano letivo. Objetivos transversais por grupos de matérias com princípios similares será definido com o intuito de potencializar o transfere entre matérias e a aprendizagem, e contribuir para a formação integral dos alunos e facilitar a sua compreensão sobre o todo.

Os objetivos programáticos específicos de cada matéria de ensino serão apenas trabalhados durante um período, preconizando uma aprendizagem concentrada (conjunto de aulas sobre a mesma matéria). Porém, como uma das nossas metas é o trabalho de Através do desenvolvimento sistemático, destes objetivos, tentamos implementar uma aprendizagem distribuída (maior distribuição temporal dos conteúdos).

### **1.5.1. Objetivos Transversais**

No capítulo 2 da “Apresentação do Programa” do PNEF (Jacinto et al., 2001) contém objetivos gerais, que são comuns a todas as áreas obrigatórias para o ensino secundário e ainda os objetivos das áreas opcionais que o 11.º e 12.º têm a possibilidade de escolher.

As AEEF, contempla para o 10ºano objetivos gerais, de carácter obrigatório para todas as escolas, que definem as competências comuns a todas as áreas.

Fazendo uma simbiose destes dois documentos, e considerando as necessidades da nossa turma, nos domínios da aptidão física, das atitudes e valores (identificados no ponto da caracterização da turma), definimos os seguintes objetivos transversais:

- ❖ Inculcar o respeito, a cordialidade, a ajuda, a cooperação, o empenho, a responsabilidade, a autonomia e a definição de objetivos em todas as situações, de maneira a promover o êxito pessoal e do grupo.
- ❖ Trabalhar capacidades e competências de seleção, análise, interpretação e reflexão crítica da informação, das atividades físicas que irão realizar, dos fenómenos da industrialização (urbanismo, poluição e sedentarismo) e da sua implicação nos níveis de atividade e aptidão física correlacionando com a saúde.
- ❖ Dotar conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física, para que pratiquem de forma autónoma e consigam associar a saúde à prática de atividade física, aos hábitos de higiene e à segurança.
- ❖ Incrementar os níveis das capacidades físicas condicionais e coordenativas, como a resistência cardiovascular (aptidão aeróbia), a força (do tronco, a força estática, a força funcional), a velocidade, a agilidade, a reação, a coordenação e a flexibilidade.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

Definimos os objetivos específicos, tendo por base, as linhas programáticas do PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira., 2001) e das AEEF (Despacho normativo n.º 5908/2017, de 5 de julho), como também os resultados da avaliação diagnóstica, nos domínios do conhecimento e das atividades físicas, realizada no início do 1.º período.

Segundo as AEEF, no 10º ano, em Ginástica, o aluno deve ser capaz de:

- “Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica,

expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios” (Despacho normativo n.º 5908/2017, de 5 de julho).

Neste sentido, nos objetivos programáticos de Ginástica de Solo (nível elementar), definidos nas AEEF para o 10º ano de escolaridade, o aluno:

1. “Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:
  - 2.1. Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a direção do ponto de partida.
  - 2.2. Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
  - 2.3. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.
  - 2.4. Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.
  - 2.5. Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.
  - 2.6. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.
  - 2.7. Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).
  - 2.8. Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.
3. Em situação de exercício, faz:

- 3.1. Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.
- 3.2. Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas” (Despacho normativo n.º 5908/2017, de 5 de julho).

Nos objetivos programáticos de Ginástica de Aparelhos (nível elementar), definidos nas AEEF para o 10º ano de escolaridade, o aluno:

- 3. “No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
  - 3.1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
  - 3.2. Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
  - 3.3. Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.
  - 3.4. Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.
  - 3.5.  $\frac{3}{4}$  de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.
  - 3.6.  $\frac{1}{4}$  de Mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco,



abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado”  
(Despacho normativo n.º 5908/2017, de 5 de julho).

### **1.5.3. Objetivos Por Grupos de Matérias**

Primeiramente, iremos expor as principais características e variáveis que caracteriza cada um do grupo taxonómico, apresentado pela taxonomia de Almada, Fernando, Lopes, Vicente, e Vitoria, (2008). E com base nesses pressupostas iremos elaborar os nossos objetivos por grupos de matérias.

Assim sendo, a taxonomia de Almada, Fernando, Lopes, Vicente, e Vitoria (2008), identifica e caracteriza 6 grupos que incluem todas as atividades físicas, nomeadamente os:

- 1- Desportos Coletivos
- 2- Desportos de Combate
- 3- Desportos Individuais
- 4- Desportos de Grandes Espaços
- 5- Desportos de Adaptação ao Meio
- 6- Desportos de Confrontação Direta

Os Desportos Coletivos privilegiam a dinâmica de grupo, ou seja, as funções a desempenhar no grupo e a divisão e coordenação do trabalho pelos elementos do respetivo grupo (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitoria, 2008).

Os Desportos de Combate favorecem o conhecimento do “eu” em diferentes situações e integrado num grupo, isto é, depende também do adversário (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitoria, 2008).

Os Desportos Individuais distinguem o conhecimento dos “limites do eu”, segundo determinadas variáveis, e é independente do adversário (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitoria, 2008).

Os Desportos de Grandes Espaços beneficiam as capacidades de adaptação, de perceção da sua integração e de relação do Homem com o meio, em espaços abertos de grandes dimensões (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitoria, 2008).

Os Desportos de Adaptação ao Meio elevam a relação do desportista com um meio diferente do qual está habituado/integrado a treinar/competir. Segundo Almada, Fernando, Lopes, Vicente e Vitoria (2008, p. 261) é “a capacidade de compreender a dinâmica do meio, de ser capaz de interpretar os indicadores que permitem saber o que está a passar-se e a

montagem e operacionalização de estratégias adequadas para responder aos problemas enfrentados.”

Os Desportos de Confrontação Direta destacam os meios de diálogo com o opositor, entre um objeto interposto e numa oposição direta (Almada , Fernando, Lopes, Vicente, & Vitoria, 2008).

Embora cada grupo taxonómico contemple determinadas matérias de ensino, quando são abordadas, podem ser solicitar comportamentos associados a outros grupos taxonómicos. Por exemplo, apesar do futebol ser predominantemente desportos coletivos, se jogarmos num campo de terra abatida, num dia chuvoso, iremos solicitar comportamentos dos desportos de adaptação ao meio, nomeadamente a leitura do contexto.

Neste sentido, com os nossos objetivos por grupos de matérias, devemos solicitar:

1. Nos Desportos Coletivos:

- a. Tomada de decisão;
- b. Velocidade nas ações de jogo;
- c. Dinâmica de grupo;
- d. Comunicação com os colegas;
- e. Capacidade de realização das ações técnico-táticas individuais e coletivas;
- f. Resolução ativa de múltiplos problemas táticos;
- g. Relação numérica de espaço e tempo;
- h. Leitura de todos os indicadores (Sujeito, Meio, Tarefa);
- i. Leitura do posicionamento dos colegas e/ou adversários;
- j. Leitura da movimentação realizada pelo adversário(s);
- k. Leitura de falsas indicações dadas pelo adversário;
- l. Transmissão de falsas indicações ao adversário;
- m. Princípios Específicos do Jogo:
  - Ataque;
  - Defesa.

2. Nos Desportos de Combate:

- a. Conhecimento do “eu” e do adversário;
- b. Consciencialização das noções de equilíbrio versus desequilíbrio (importância da relação Centro de Massa/Base de Apoio);
- c. Perceção e leitura de “janelas de oportunidade” (controlo);



- d. Perceber a importância das dinâmicas associadas às componentes da força;
- e. Intenção de dar falsas indicações ao adversário;
- f. Movimentos redondos (retirar ponto de aplicação de força, criar desequilíbrios);
- g. Direção, sentido, ponto de aplicação e intensidade das forças (úteis) exercidas (compreensão);
- h. Capacidade de leitura de indicadores, de seleção de estímulos e de orientação espacial versus opositor (gestão e compreensão das distâncias);
- i. Gestão de emoções;
- j. Leitura do adversário e do contexto;
- k. Montagem de estratégias, consoante a leitura do contexto e conhecimento do eu.

3. Nos Desportos Individuais:

- a. Conhecimento do “eu”;
- b. Gestão de emoções;
- c. Autossuperação e capacidade de esforço;
- d. Capacidade de concentração, sem influências dos fatores externos (adversários, colegas, público);
- e. Perceber a importância das dinâmicas associadas às componentes da força, do equilíbrio e da coordenação;
- f. Consciencialização das noções de equilíbrio versus desequilíbrio (importância da relação Centro de Massa/Base de Apoio);
- g. Montagem de estratégias, consoante a leitura do contexto e conhecimento do eu.

4. Nos Desportos de Adaptação ao Meio:

- a. Capacidade de compreensão da dinâmica do meio;
- b. Interpretação dos indicadores que permitem saber o que está a passar-se;
- c. Capacidade de leitura dos diferentes estímulos provenientes do meio (vento, chuva, tipo de terreno (se é relva, se é areão, se é escorregadio ou não) – leitura de indicadores do contexto;

- d. Montagem e operacionalização de estratégias adequadas para responder aos problemas enfrentados;
  - e. Capacidade de otimizar a sua aptidão para evoluir nele.
5. Nos Desportos de Confrontação Direta:
- a. Tomada de decisão;
  - b. Velocidade nas ações de jogo;
  - c. Comunicação com os colegas;
  - d. Capacidade de realização das ações técnico-táticas individuais e coletivas;
  - e. Resolução ativa de múltiplos problemas táticos;
  - f. Relação numérica de espaço e tempo;
  - g. Leitura de todos os indicadores (Sujeito, Meio, Tarefa);
  - h. Leitura do posicionamento dos colegas e/ou adversários;
  - i. Leitura da movimentação realizada pelo adversário(s);
  - j. Leitura de falsas indicações dadas pelo adversário;
  - k. Transmissão de falsas indicações ao adversário;
  - l. Princípios Específicos do Jogo:
    - Ataque;
    - Defesa.

#### 1.6. Estruturação e Justificação dos Conteúdos

| Aulas<br>(sessão<br>de 45<br>minutos) | Data                       | Época     | MED (tarefas)                                                                                                                | Estruturação dos<br>Conteúdos                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|----------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 e 2                                 | 27/09/2018<br><u>(90')</u> | Pré-época | Avaliação Inicial<br>(Performance -<br>Filmagens &<br>questionários)<br>Questionários<br>Cognitivo e<br>competências sociais | <b>Ginástica de Solo:</b><br>· Apoio Facial Invertido;<br>· Avião;<br>· Ponte;<br>· Roda;<br>· Rolamento à Frente<br>Parado;<br>· Rolamento à Retaguarda<br>Simples. |

|       |                     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Salto de Vela;</li> <li>· Salto Engrupado;</li> <li>· Salto de Carpa de Pernas Afastadas;</li> <li>· ½ Pirueta Vertical/Pirueta Vertical;</li> <li>· Mortal à Frente Engrupado.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3 e 4 | 04/10/2018<br>(90') | Pré-época                                          | Criação das equipas; elaboração de contratos<br>Assinatura de contratos; elaboração de manuais e dossier para alunos e docentes; Regulamento.<br>Lecionação dos conteúdos abordando as progressões, componentes críticas e ajudas; | <b>Ginástica de Solo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Apoio Facial Invertido;</li> <li>· Avião;</li> <li>· Ponte/Espargata;</li> <li>· Roda/Rodada;</li> <li>· Rolamento à Frente Parado e/ou com as Pernas Afastadas e/ou com Salto);</li> <li>· Ajudas Gímnicas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5 e 6 | 11/10/2018<br>(90') | Pré-época<br>(OBSERVAÇÃO<br>Empenhamento<br>Motor) | Criação das equipas; elaboração de contratos<br>Assinatura de contratos; elaboração de manuais e dossier para alunos e docentes; Regulamento.<br>Lecionação dos conteúdos abordando as progressões, componentes críticas e ajudas; | <b>Ginástica de Solo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Apoio Facial Invertido;</li> <li>· Roda/Rodada;</li> <li>· Rolamento à Frente (parado, com as pernas afastadas e com salto);</li> <li>· Rolamento à Retaguarda (simples e/ou com as pernas afastadas);</li> <li>· Ajudas Gímnicas.</li> </ul> <b>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Salto de Vela;</li> <li>· Salto Engrupado;</li> <li>· Salto de Carpa de Pernas Afastadas;</li> <li>· Ajudas Gímnicas.</li> </ul> |
| 7 e 8 | 18/10/2018<br>(90') | Pré-época<br>(OBSERVAÇÃO<br>Empenhamento)          | Criação das equipas; elaboração de contratos                                                                                                                                                                                       | <b>Ginástica de Solo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Roda/Rodada;</li> <li>· Ajudas Gímnicas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|         |                                              |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                              | <b>Motor)</b>                                             | Assinatura de contratos; elaboração de manuais e dossier para alunos e docentes;<br>Regulamento.<br>Lecionação dos conteúdos abordando as progressões, componentes críticas e ajudas;                                             | <b>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim):</b><br>· Salto Engrupado;<br>· Salto de Carpa de Pernas Afastadas;<br>· ½ Pirueta Vertical/Pirueta Vertical;<br>· Mortal à Frente Engrupado;<br>· Ajudas Gímnicas.                                                                                                                                                                                                                              |
| 9 e 10  | 22/10/2018<br>(45') &<br>25/10/2018<br>(45') | <b>Pré-época</b>                                          | Criação das equipas; elaboração de contratosAssinatura de contratos; elaboração de manuais e dossier para alunos e docentes;<br>Regulamento.<br>Lecionação dos conteúdos abordando as progressões, componentes críticas e ajudas; | <b>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim):</b><br>· Salto Engrupado;<br>· Salto de Carpa de Pernas Afastadas;<br>· ½ Pirueta Vertical/Pirueta Vertical;<br>· Mortal à Frente Engrupado;<br>· Ajudas Gímnicas.<br><b>Ginástica de Solo:</b><br>· Apoio Facial Invertido;<br>· Rolamento à Frente (parado/ou com as pernas afastadas e/ou com salto;<br>· Rolamento à Retaguarda Simples e/ou com as Pernas Afastadas;<br>· Ajudas Gímnicas. |
| 11 e 12 | 25/10/2018<br>(45') &<br>29/10/2018<br>(45') | <b>Época (1.º treino) (OBSERVAÇÃO Empenhamento Motor)</b> | Treinos<br>Dossier dos alunos.<br>Eventos/ Competições                                                                                                                                                                            | <b>Ginástica de Solo:</b><br>· Apoio Facial Invertido;<br>· Rolamento à Frente (parado/ou com as pernas afastadas e/ou com salto;<br>· Rolamento à Retaguarda Simples e/ou com as Pernas Afastadas;<br>· Ajudas Gímnicas.<br><b>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim):</b><br>· Salto de Vela;<br>· Salto Engrupado.                                                                                                                      |
| 13 e 14 | 05/11/2018<br>(45') &<br>08/11/2018<br>(45') | <b>Época (1.º Jornada: 1.ª Avaliação Intermédia)</b>      | Treinos<br>Dossier dos alunos.<br>Eventos/ Competições                                                                                                                                                                            | <b>Ginástica de Solo:</b><br>· Apoio Facial Invertido;<br>· Rolamento à Frente Parado e/ou com as Pernas Afastadas e/ou com Salto;<br>· Rolamento à Retaguarda Simples e/ou com as Pernas Afastadas;<br>· Ajudas Gímnicas.                                                                                                                                                                                                                 |

|         |                                     |                                                                              |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                     |                                                                              |                                                  | <b>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Salto de Vela;</li> <li>· Salto Engrupado.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 15 e 16 | 08/11/2018 (45') & 12/11/2018 (45') | Época (2.º Treino) (OBSERVAÇÃO Empenhamento Motor)                           | Treinos Dossier dos alunos.Eventos/ Competições  | <b>Ginástica de Solo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Avião;</li> <li>· Ponte/Espargata;</li> <li>· Roda/Rodada;</li> <li>· Ajudas Gímnicas.</li> </ul> <b>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Salto de Carpa de Pernas Afastadas;</li> <li>· ½ Pirueta Vertical/Pirueta Vertical;</li> <li>· Ajudas Gímnicas.</li> </ul>                                                                                             |
| 17 e 18 | 15/11/2018 (90')                    | Época (2ª jornada - 2ª Avaliação Intermédia) (OBSERVAÇÃO Empenhamento Motor) | Treinos Dossier dos alunos. Eventos/ Competições | <b>Ginástica de Solo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Avião;</li> <li>· Ponte/Espargata;</li> <li>· Roda/Rodada;</li> <li>· Ajudas Gímnicas.</li> </ul> <b>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Salto de Carpa de Pernas Afastadas;</li> <li>· ½ Pirueta Vertical/Pirueta Vertical;</li> <li>· Ajudas Gímnicas.</li> </ul>                                                                                             |
| 19 e 20 | 19/11/2018 (45') & 22/11/2018 (45') | Época (3º treino)                                                            | Treinos Dossier dos alunos. Eventos/ Competições | <b>Ginástica de Solo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Rolamento à Retaguarda Simples e/ou com as Pernas Afastadas;</li> <li>· Roda/Rodada;</li> <li>· Ajudas Gímnicas.</li> </ul> <b>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Salto Engrupado;</li> <li>· Salto de Carpa de Pernas Afastadas;</li> <li>· ½ Pirueta Vertical/Pirueta Vertical;</li> <li>· Mortal à Frente Engrupado;</li> <li>· Ajudas Gímnicas.</li> </ul> |
| 21 e 22 | 22/11/2018 (45') & 26/11/2018 (45') | Época (4º treino)                                                            | Treinos Dossier dos alunos.Eventos/ Competições  | <b>Ginástica de Solo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Rolamento à Retaguarda Simples e/ou com as Pernas Afastadas;</li> <li>· Roda/Rodada;</li> <li>· Ajudas Gímnicas.</li> </ul> <b>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Salto Engrupado;</li> </ul>                                                                                                                                                                  |

|         |                     |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                     |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Salto de Carpa de Pernas Afastadas;</li> <li>· ½ Pirueta Vertical/Pirueta Vertical;</li> <li>· Mortal à Frente Engrupado;</li> <li>· Ajudas Gímnicas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 23 e 24 | 29/11/2018<br>(90') | Época (Último Treino: Revisão de Conteúdos) (OBSERVAÇÃO Empenhamento Motor) | Treinos<br>Dossier dos alunos.<br>Eventos/ Competições                                                                                                                                                                                                                       | <b>Ginástica de Solo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Apoio Facial Invertido;</li> <li>· Avião;</li> <li>· Ponte;</li> <li>· Roda;</li> <li>· Rolamento à Frente Parado;</li> <li>· Rolamento à Retaguarda Simples.</li> </ul> <b>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Salto de Vela;</li> <li>· Salto Engrupado;</li> <li>· Salto de Carpa de Pernas Afastadas;</li> <li>· ½ Pirueta Vertical/Pirueta Vertical;</li> <li>· Mortal à Frente Engrupado.</li> </ul> |
| 25 e 26 | 06/12/2018<br>(90') | Evento Culinante                                                            | Avaliação final (filmagem e observação directa); Organização do evento culminante (prémios, convite a entidades, etc.);Evento culminante;Entrega de prémios;Questionários atitude face à EF (QAAEF) e dos objetivos de realização (AGQ); Cognitivo e de competências sociais | <b>Ginástica de Solo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Apoio Facial Invertido;</li> <li>· Avião;</li> <li>· Ponte;</li> <li>· Roda;</li> <li>· Rolamento à Frente Parado;</li> <li>· Rolamento à Retaguarda Simples.</li> </ul> <b>Ginástica de Aparelhos (minitrampolim):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Salto de Vela;</li> <li>· Salto Engrupado;</li> <li>· Salto de Carpa de Pernas Afastadas;</li> <li>· ½ Pirueta Vertical/Pirueta Vertical;</li> <li>· Mortal à Frente Engrupado.</li> </ul> |

A matéria de Ginástica (solo e aparelhos) contempla 28 aulas de 45 minutos. Para a realização do cronograma de estruturação dos conteúdos, também consideramos os objetivos programáticos de Ginástica de Solo e de Aparelhos (parte do minitrampolim), para o nível elementar, definidos nas AEEF para o 10º ano de escolaridade. Para além disso, tivemos em consideração a especificidade organizacional e regulamentar do MED. Assim sendo,

reservamos 10 aulas de 45 minutos para a pré-época, que englobam a avaliação diagnóstica (da atividade física e dos conhecimentos), a constituição das equipas, a elaboração e assinatura de contratos, a elaboração e entrega de manuais e dossier para alunos e docentes, a apresentação do regulamento, da função do juiz e da função do preparador físico.

Paralelamente, a lecionação dos conteúdos abordando as progressões, componentes críticas e ajudas. Posto isto, são necessárias 16 aulas de 45 minutos para a época, onde realizamos duas jornadas, isto é, dois momentos de competição e avaliação formal. Para além disso, cada equipa executa o seu plano de treino, trabalhando os conteúdos, as progressões, as componentes críticas e as ajudas conforme as necessidades reveladas na avaliação intermédia. Na última aula, antes do evento culminante, os alunos devem realizar o teste de avaliação dos conhecimentos. Por fim, reservamos 2 aulas de 45 minutos para a realização do evento culminante, com um carácter festivo, os alunos apresentam todo o trabalho realizado durante o ano. Também é o momento da avaliação sumativa da atividade física.

### **1.7. Estratégias Didático-Pedagógicas**

No processo de ensino-aprendizagem os objetivos e conteúdos precedem sempre a definição das estratégias. Apesar da definição dos modelos, dos métodos, das funções e dos estilos de ensino serem necessários para que os alunos consigam alcançar as metas de aprendizagem, não existem estratégias didático pedagógicas absolutas para o cumprimento desses mesmos objetivos. Estas dependem sempre do perfil do professor, dos alunos, do nível de ensino e natureza dos conteúdos, dos recursos materiais, espaciais disponíveis e das questões de segurança. Ou seja, independentemente da estratégia delineada, o professor deve adaptar-se ao contexto e agir conforme as necessidades da turma.

O Modelo Desenvolvidor (MD) é caracterizado pelo um planeamento estruturado (unidades didáticas), pelas progressões das situações de aprendizagem e pela apresentação pública do trabalho, ou seja, o planeamento terá de contemplar situações de aprendizagem que permitam ao aluno a experimentação do sucesso, aumentando assim a sua motivação e empenho. Logo, as tarefas deverão ser ajustadas ao nível de proficiência do aluno, porém, deve haver um equilíbrio, isto é, não devem ser demasiado fáceis, nem de elevado grau de dificuldade. Segundo o MD, o professor deve planejar de acordo com as necessidades do aluno, possibilitar o aprimoramento, através de *feedbacks* de qualidade e possibilitar a aplicação dos conhecimentos. O aprimoramento exerce uma influência significativa sobre a qualidade das

aprendizagens, a possibilidade de aplicação dos conhecimentos e competências apreendidos nas aulas numa situação de maior responsabilização do aluno (ex.: competição ou exposição pública), poderá contribuir para uma melhoria significativa da sua performance (Crunch et.al, 1997).

O Modelo de Educação Desportiva (MED) foi criado por Sidentop (1982), que propõe a educação desportiva através da educação lúdica, este modelo é caracterizado por dar um carácter afetivo e social às aprendizagens, dar autenticidade às aulas tornando-as significativas para os alunos e democratizar o processo ensino aprendizagem. Neste contexto, tem como objetivos a competência desportiva, literacia desportiva e entusiasmo pelo desporto, visando atingir estes objetivos, Sidentop (1994) recria a competição desportiva nas aulas, através da criação de épocas, de filiação, de competição formal, de registos estatísticos, de festividade e de evento culminante. O MED tem revelado resultados significativos quanto à aquisição do gosto pela prática desportiva, por parte de alunos com problemas de integração social (Mesquita & Rosado, 2011).

O Modelo de Competências (MC) é um modelo híbrido, ou seja, a junção do MED com o *Teaching Games For Understanding* (TGfU), traduzido, significa o ensino de jogos para a compreensão, surgiu nos finais dos Séc. XX sendo a performance dos alunos consequência da compreensão tática do jogo (Bunker & Thorpe, 1982). O aluno perante determinadas situações do jogo, analisa e toma decisões e executa, os estudos sobre a eficácia do modelo (abordagens técnicas e táticas), no geral, são inconclusivos. Ainda assim, os estudos realizados recebem algumas críticas relativamente à fiabilidade e validade dos instrumentos utilizados (Graça & Mesquita, 2007). Os princípios pedagógicos, deste modelo, centram-se na seleção do tipo de jogo, na modificação do jogo por representação, por exagero e na complexidade tática.

No contexto educativo, os métodos são um conjunto de procedimentos que orientam e têm como objetivo melhorar o processo de ensino-aprendizagem. Existem, no mínimo, 5 métodos de ensino: 1) Método parcial-analítico; 2) Método global/complexo; 3) Método Misto (global-parcial-global); 4) Método Global (Jogo)/Confrontação; 5) Método *Transfert*.

O Método parcial-analítico é caracterizado pela subdivisão de uma atividade motora (p.e. lançamento na passada), este método permite o desenvolvimento de habilidades motoras de elevada complexidade, porém limita a criatividade em situações de jogo.

O Método global/complexo é caracterizado pela apresentação da destreza motora na sua globalidade. O aluno aprende os gestos técnicos de uma determinada modalidade através do jogo pré-desportivos, evoluindo progressivamente até ao jogo formal, sendo que a aprendizagem ocorre sem uma intervenção inicial do professor.



O Método misto consiste na junção dos anteriores, isto é, “global-parcial-global”, ou seja, primeiramente é caracterizado pela apresentação global do exercício, de seguida, pela divisão em elementos parcelares, muitas vezes com uma demonstração, por parte do professor e por fim com a execução global do exercício.

Todos os métodos anteriormente descritos, apresentam aspetos positivos e negativos, pois segundo as investigações, a organização dos conteúdos por progressões permite a obtenção de melhores resultados ao nível das habilidades técnicas, comparativamente com a utilização do método global (jogo formal), ou do método parcial analítico (French et al., 1996; Mesquita, 1998).

O Método Global consiste na confrontação através do jogo formal, isto é, aprender os gestos técnicos de uma modalidade através do jogo, não existe a divisão do jogo e normalmente, este método carece de um planeamento estruturado.

O Método *Transfert* consiste em aprender os gestos técnicos de uma modalidade através de gestos técnicos de outra modalidade (p.e. aprender o serviço por cima no voleibol através do movimento do serviço no ténis), através da potencialização de transferência de princípios e gestos que são transversais a diversas matérias de ensino.

As funções de ensino referem-se a determinados aspetos que devemos ter em consideração no planeamento e na própria dinamização da aula, visto que irão influenciar todo o processo de ensino-aprendizagem. Batalha (2004), apresenta as seguintes funções de ensino: 1) Apresentação do conteúdo; 2) Organização/Gestão da Aula; 3) *Feedback*; 4) Clima/Disciplina e 5) Afetividade.

A apresentação do conteúdo implica, não só o diálogo inicial com os alunos, como também a instrução dos diferentes exercícios ao longo da aula, por isso é importante haver clareza e simplicidade no discurso e que a informação dada aos alunos seja pertinente, concisa e perceptível, por forma a rentabilizar o tempo de empenhamento motor e promover a compreensão dos alunos (Batalha, 2004).

A organização e gestão da aula deve preocupar-se com o material, que garanta a segurança dos alunos, em maximizar o tempo útil da aula, em utilizar os espaços de forma racional, procurando colocar-se numa disposição ideal à comunicação e observação, salvaguardando assim a segurança, a participação, o controlo e supervisão dos alunos (Batalha, 2004).

O *Feedback* consiste num tipo de comunicação entre o professor e aluno, que permite o professor corrigir ou dar indicações/informações sobre a habilidade motora que o aluno está a realizar e/ou a aprender. Neste sentido, deve ter conteúdo, ou seja, ser específico (centrado

em aspetos) e não geral, pode ser geral (direcionado para toda a turma) ou específico (direcionado para um aluno), conforme a necessidade, devendo ser emitido em tempo útil e oportunamente (Batalha, 2004).

O Clima e Disciplina retratam a dinâmica de aula, assim sendo, o professor deve encoraja uma atmosfera positiva, demonstrando entusiasmo pela aula e estimulando o desejo de aprender aos alunos, encorajando a participação dos alunos e o cumprimento das regras (Batalha, 2004).

A Afetividade refere-se à relação entre o professor e aluno, neste contexto, o professor deve elogiar e encorajar quando o aluno tem um comportamento positivo, tratar o aluno pelo próprio nome, ouvir e aceitar as sugestões dos alunos (Batalha, 2004).

Neste contexto, o seguinte quadro sintetiza os distintos modelos, métodos e funções ensino, a que recorremos ao longo do ano letivo, para abordar determinadas matérias de ensino:

*Tabela 5- Definição de estratégias didático-pedagógicas.*

| Estratégias Didático-Pedagógicas |     | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Matérias de Ensino                                  |
|----------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Modelos de Ensino                | MD  | Obter melhores resultados ao nível das habilidades técnicas. Exercer uma influência significativa sobre a qualidade das aprendizagens. Contribuir para uma melhoria significativa da sua performance.                                                                                                                                                         | DR (Ténis de Campo e Badminton), Voleibol, ARE e DC |
|                                  | MED | Dar um carácter afetivo e social às aprendizagens. Dar autenticidade às aulas tornando as significativas para os alunos (renunciar ao desporto de competição elitista). Democratizar o processo ensino aprendizagem.                                                                                                                                          | Ginástica (Solo e Aparelhos)                        |
|                                  | MC  | Dar um carácter afetivo e social às aprendizagens. Dar autenticidade às aulas tornando as significativas para os alunos (renunciar ao desporto de competição elitista). Democratizar o processo ensino aprendizagem. Desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão táctica. Desenvolver a tomada de decisão através da resolução de problemas. | JDC (Futebol e Basquetebol)                         |

|                             |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Métodos de Ensino           | - Método parcial analítico (subdivisão dos gestos técnicos);<br>- Método Global/Complexo;                                                                                                                          | Facilitar a aprendizagem do gesto técnico. Não limitar a criatividade em situação de jogo. Aprender badminton e voleibol a partir das semelhanças ou diferenças do ténis.                             | DR (Ténis de Campo e Badminton) e Voleibol |
|                             | - Método global-parcial-global: demonstração global _progressões pedagógicas (divisão em elementos parcelares)_execução global do elemento.                                                                        | Facilitar aprendizagem dos elementos com elevada complexidade.                                                                                                                                        | Ginástica (Solo e Aparelhos), ARE e DC     |
|                             | - Método Global/complexo;<br>- Representação do jogo;<br>- Modificação por exagero;<br>- Ajustamento da complexidade tática.                                                                                       | Proporcionar um ambiente de jogo, onde os alunos sejam incentivados à resolução de problemas. Desenvolver as capacidades dos alunos através de um jogo apropriado ao nível de compreensão dos mesmos. | JDC (Futebol e Basquetebol)                |
| Apresentação do conteúdo    | - Apenas informação pertinente, de forma concisa e perceptível.                                                                                                                                                    | Captar a atenção dos alunos e conseguir transmitir a informação pretendida.                                                                                                                           | DR, Voleibol, ARE, DC, Ginástica e JDC     |
| Organização/ Gestão da Aula | - Ir do simples para o complexo (começar com exercícios analíticos e terminar com situações de jogos reduzidos e/ou condicionados ou formais)<br>- Posicionar-se num ponto que permita visualizar todos os alunos. | Rentabilizar o tempo útil de aula. Facilitar a aprendizagem dos alunos. Salvar a integridade física dos alunos. Controlar possíveis comportamentos de desvio.                                         | Voleibol e DR (Ténis de campo e Badminton) |
|                             | - Organizar por estações de trabalho (equipas);<br>- Ter maior atenção na estação de “perigo” (p.e. apoio facial invertido);<br>- Posicionar-se num ponto que permita visualizar todos os alunos.                  | Rentabilizar o tempo útil de aula. Promover a dinâmica de grupo. Salvar a integridade física dos alunos. Controlar possíveis comportamentos de desvio.                                                | Ginástica (Solo e Aparelhos)               |
|                             | - Organizar por estações de trabalho (equipas);<br>- Posicionar-se num ponto que permita visualizar todos os alunos.                                                                                               | Rentabilizar o tempo útil de aula. Promover a dinâmica de grupo. Salvar a integridade física dos alunos. Controlar possíveis comportamentos de desvio.                                                | JDC (Futebol e Basquetebol)                |
|                             | - Organizar: em xadrez (dança); ou em pares mistos e em roda (dança tradicional).<br>- Posicionar-se num ponto que permita visualizar todos os alunos e que todos consigam observar o professor.                   | Rentabilizar o tempo útil de aula. Promover a dinâmica de grupo. Permitir que os alunos observem o professor. Salvar a integridade física dos alunos. Controlar possíveis comportamentos de desvio.   | ARE                                        |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar: em duplas num colchão de solo e/ou “formar” um tapete de solo com todos os colchões.</li> <li>- Posicionar-se num ponto que permita visualizar todos os alunos e que todos consigam observar o professor.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      | Rentabilizar o tempo útil de aula. Promover a dinâmica de grupo. Salvar a integridade física dos alunos. Controlar possíveis comportamentos de desvio.                                                                                                          | DC                                                         |
| <i>Feedback</i>          | Utilizar feedback: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interrogativo;</li> <li>- Descritivo;</li> <li>- Prescritivo;</li> <li>- Apreciativo.</li> </ul> Evitar os feedbacks repetitivos e desprovidos de conteúdo (p.e.: isso... vai, vai...).                                                                                                                                                                                                                                                           | Estimular a reflexão crítica. Corrigir possíveis erros. Encorajar o empenho e motivação. Otimizar o clima relacional.                                                                                                                                           | Todas as Matérias de Ensino Abordadas                      |
| <i>Clima/ Disciplina</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar a participação e o sucesso do aluno, de forma positiva, independente do resultado obtido;</li> <li>- Destacar o trabalho como meio para atingir o sucesso;</li> <li>- Valorizar o processo invés do produto final;</li> <li>- Penalizar o aluno no momento, caso não cumpra com as regras, porém evitar usar a atividade física como castigo (p.e. fazer flexões de braços) e repreender, criticar ou ridicularizar os alunos perante a turma.</li> </ul> | Otimizar o empenho a motivação, o esforço e o gosto pela EF. Manter o respeito e a ordem na aula.                                                                                                                                                               | DR (Ténis de Campo e Badminton), Voleibol, ARE e DC        |
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar a participação e o sucesso do aluno, de forma positiva, independente do resultado obtido;</li> <li>- Destacar o trabalho como meio para atingir o sucesso;</li> <li>- Valorizar o processo invés do produto final;</li> <li>- Promover o sucesso pessoal em prol da equipa;</li> <li>- Penalizar na pontuação de equipa, caso as regras não sejam cumpridas.</li> </ul>                                                                                   | Otimizar o empenho, a motivação, o esforço e o gosto pela EF. Promover a dinâmica de grupo. Manter o respeito e a ordem na aula.                                                                                                                                | Ginástica (Solo e Aparelhos) e JDC (Futebol e Basquetebol) |
| <i>Afetividade</i>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elogiar e encorajar quando o aluno tem um comportamento positivo;</li> <li>- Conhecer e tratar o aluno pelo próprio nome;</li> <li>- Dar atenção a toda a turma evitando a discriminação;</li> <li>- Ouvir e aceitar as sugestões dos alunos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | Manter um bom clima de aula e uma boa relação entre professor e alunos. Potenciar os comportamentos positivos. Promover o sentido crítico e capacidade de comunicação/expressão dos alunos.                                                                     | Todas as Matérias de Ensino Abordadas                      |
| <i>Dispensa de Aula</i>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarefas de organização e supervisão da aula (p.e. montagem/recolha do material e controlo da turma numa estação)</li> <li>- Tarefas de árbitro;</li> <li>- Efetuar relatórios de observação. Com critérios estabelecidos pelo professor (p.e. conteúdos que foram</li> </ul>                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auxiliar o professor nos aspetos de organização da aula;</li> <li>- Desenvolver o domínio cognitivo sobre as regras e espaços de jogo;</li> <li>- Conseguir dados específicos da aula, para que sejam tidos</li> </ul> | Todas as Matérias de Ensino Abordadas                      |

|  |                                                                                                                                                          |                                                |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|
|  | abordados, registrar quantas vezes um colega interage com o objeto de jogo, etc).<br>- Trabalhos de pesquisa; - Ouvir e aceitar as sugestões dos alunos. | em consideração pelo professor posteriormente. |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|

Como podemos observar na tabela anterior, de forma muito sintetizada, concebemos e desenvolvemos algumas estratégias didático-pedagógicas, apresentando-as através dos modelos, dos métodos e das funções de ensino, expondo também, os respectivos objetivos e enquadramento nas matérias de ensino. No entanto e atendendo a especificidade de algumas situações, passamos a descrever de uma forma mais detalhas as estratégias e ferramentas desenvolvidas, considerando os períodos escolares.

O modelo pedagógico adotado para a matéria de ensino de Ginástica foi o MED, que segue os pressupostos de uma época desportiva, isto é, assenta em três fases, pré-época, época e pós-época. Este modelo foi desenvolvido por Siedentop, o MED é visto como uma abordagem emergente do ensino desportivo, que coloca o aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem, e que contribui eficazmente na redução das barreiras ao envolvimento desportivo, na promoção de oportunidades de sucesso, na fidelização à prática desportiva e na aquisição de competências motoras, pessoais e sociais (Mesquita, 2012). O objetivo é com que com este modelo os alunos desenvolvam um conjunto de características que são apresentadas por Siedentop, Hastie e Mars (2011): (i) Autoeficácia e gosto para integrar uma atividade específica; (ii) Melhorar aspetos técnicos e táticos para uma melhor prestação no jogo; (iii) Aumento do conhecimento sobre os fatores principais e estruturantes do jogo/modalidade; (iv) Maior conhecimento para desempenhar funções de árbitros e de marcador de pontos; (v) Conhecimento e interesse inicial para desempenhar outros papéis em relação a equipa ou a organização (treinador, capitão, diretor, publicitário, etc.).

Neste contexto o presente modelo, visa o desenvolvimento de conhecimentos, competências e aptidões sociais e pessoais, inerentes a matérias de ensino específicas bem como a grupos de matérias de ensino. Relativamente aos domínios das atitudes e cooperação, a grande variedade de funções que o modelo permite que os alunos desempenhem, como lidar com vários aspetos avaliativos, competitivos e organizativos, catalisam o desenvolvimento de competências como a cooperação, a tomada de decisão, o respeito, o cumprimento das regras e o respeito pelas decisões dos colegas, a autonomia e o espírito crítico.

A fase de pré-época é fundamental, porque os alunos devem aprender os critérios de execução dos diversos elementos gímnicos, as respetivas ajudas e as progressões pedagógicas

dos mesmos. Paralelamente nesta fase assiste-se a formação de equipas, em que o docente deve, a partir da avaliação diagnóstica, dos resultados do teste sociométrico e da observação constante ao longo das aulas, criar equipas o mais equilibradas possíveis entre si. Este será um fator crucial para as fases seguintes do MED, para que os alunos sintam que a competição é justa e equilibrada, aumentando os seus níveis de motivação. Para finalizar esta fase, os alunos terão de assinar contratos para desempenhar várias funções dentro da sua equipa, nomeadamente, de treinador adjunto, de capitão, de juiz, de preparador físico, de ginasta e de fotógrafo. Nesta fase devem igualmente escolher um nome, um lema e definir um equipamento próprio que identifique a equipa, por forma a potenciar ao máximo o espírito de equipa e de competição.

Na fase de transição da época para a pré-época, decorre a formação específica para os alunos que desempenham algumas tarefas concretas, nomeadamente, no caso do preparador físico e dos juizes, pois são duas tarefas que apresentam alguma complexidade no seu processo. Nestas formações, aproveitamos para realçar as componentes críticas dos elementos gímnicos e relacionar o desporto com a saúde e bem-estar, proporcionando ferramentas para que os alunos optem pelo constante treino da condição física ao longo das aulas. Além disto, para cada grupo será entregue um dossier de trabalho, que engloba toda a informação necessária para que os alunos consigam perceber as componentes e aspetos críticos dos elementos gímnicos, a descrição e funções de cada um dos papéis, para além de apresentar o regulamento da época e as formas de competição.

Durante a época, existirá os treinos e as jornadas, nos treinos, os alunos terão de desenvolver um plano de treino, que deve englobar o desenvolvimento das capacidades condicionais, nomeadamente força, resistência e flexibilidade, e outra para aperfeiçoar os elementos gímnicos, progressões e respetivas ajudas, equacionando as fragilidades e potencialidades dos elementos da equipa. Durante as jornadas, uma equipa irá competir, tendo uma sequência específica para cumprir, uma ficará responsável pela organização, nomeadamente pela função de juiz e avaliador das equipas e pelo registo fotográfico, e a outra equipa treinar a sua sequência, invertendo-se posteriormente de funções.

As jornadas também serão importantes para o professor registar e observar a evolução dos alunos ao longo das aulas, podendo realizar uma avaliação contínua, e da melhor forma adaptar o processo pedagógico. O final do processo, será caracterizado pelo um evento culminante, ou seja, a avaliação sumativa, em que todas as equipas terão oportunidade de demonstrar a sua evolução, todo o trabalho desenvolvido ao longo do processo (sequências gímnicas, gritos, mascotes, lema, equipamentos, etc.) num contexto festivo.

Por fim, e com o objetivo de motivar e envolver os alunos no processo, serão colocadas, a seguir das competições, a tabela classificativa da turma, com os repetitivos resultados de cada jornada, que apenas ficará completa com o evento culminante, através da competição final. Nesta fase final, os alunos serão recompensados pelo trabalho desenvolvido com medalhas para todos os elementos da equipa, de 1.º, 2.º e 3.º lugar. Esta classificação não será regida apenas pelos resultados, pois como temos o objetivo de potenciar as competências sociais e pessoais, também foi contabilizar o desempenho das funções, o cumprimento de regras e o fair-play em todas as aulas. Desta forma, durante todo o processo e com a realização destas diferentes tarefas, pretendemos solicitar os comportamentos definidos nos objetivos programáticos por grupos de matérias, predominantemente dos desportos individuais, porém também dos desportos coletivos. E potenciar ao máximo o desenvolvimento dos objetivos programáticos transversais, como incutir o respeito, a cordialidade, a entreaajuda, a cooperação, o empenho, a responsabilidade, a autonomia, a definição de objetivos em todas as situações, de maneira a promover o êxito pessoal e do grupo. Trabalhar capacidades e competências de seleção, análise, interpretação e reflexão crítica da informação, das atividades físicas que irão realizar e da sua implicação nos níveis de atividade e aptidão física correlacionando com a saúde. Dotar conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física, para que pratiquem de forma autónoma e consigam associar a saúde à prática de atividade física, aos hábitos de higiene e à segurança. E incrementar os níveis das capacidades físicas condicionais e coordenativas, como a resistência cardiovascular (aptidão aeróbia), a força (do tronco, a força estática, a força funcional), a coordenação e a flexibilidade.

Paralelamente, pretende-se trabalhar os objetivos programáticos específicos da Ginástica de Solo e Aparelhos através da utilização do método de ensino global-parcial-global. Deste modo recorrendo-se inicialmente à demonstração global do elemento gímico, depois introduzir progressões pedagógicas (divisão em elementos parcelares) que trabalhe nas fragilidades apresentada e por fim, atingir a execução global do elemento, ou seja, facilitar a aprendizagem dos elementos com elevada complexidade.

Em termos de organização optamos por estações de trabalho, visto que permite adequação das progressões pedagógicas segundo o nível e as necessidades de cada grupo. Promove também, a dinâmica de grupo e a realização das ajudas por parte dos colegas de equipa, neste sentido, temos de salvaguardar a segurança nas estações de “perigo”, assegurar a adequabilidade do material, as características dos alunos e os elementos, a existência do contacto visual permanente com todas as estações e o fornecimento de instruções e feedbacks a todas as estações, mesmo que seja à distância.



## 1.8. Avaliação Formativa e Sumativa

A avaliação sumativa, serve apenas, para quantificar o progresso do aluno no fim da UD, ou seja, no fim do processo de ensino-aprendizagem podemos realizar um balanço do que foi feito e das aprendizagens conseguidas e também classificar. Enquanto que a avaliação formativa observa o aluno durante todo o processo, por forma a adequar o as aprendizagens ao nível do aluno no preciso momento.

Assim sendo, neste ponto pretendemos apresentar, de formal geral, a evolução dos alunos, nos domínios das capacidades e conhecimentos, comparando as aprendizagens conseguidas no fim do processo, com as fragilidades diagnosticadas no início.

Os resultados obtidos, no subdomínio das atividades físicas referentes a Ginástica de solo, foram os seguintes:

| CRITÉRIOS DE ÊXITO   Nome      |                                                              |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |      |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|
| SILABETRIAS ESPECÍFICAS        | Mão à largura dar ombro                                      | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Queixa ao peito                                              | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Impulsão dar membrar inferiorar                              | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | NC   |
|                                | Elevação da bacia (par cima da cabeça)                       | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Ângulo entre a caixa perna e a tranca/caxa inferior a 90°    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | <b>AJUDAS</b>                                                | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    |
|                                | <b>TOTAL</b>                                                 | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10  | 9,7  |
| SILABETRIAS ESTABILIZADORAS    | Mão à largura dar ombro com a palmar virada para cima        | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Queixa ao peito                                              | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Ângulo entre a caixa perna e a tranca/caxa inferior a 90°    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Repulsão dar mão na zela do forma "passar" a cabeça          | NC   | C    | C    | NC   | C    | C    | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | NC   | C    | C   | NC   |
|                                | Pé sempre junto                                              | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | <b>AJUDAS</b>                                                | -0,5 | 0    | 0    | -0,3 | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    |
|                                | <b>TOTAL</b>                                                 | 9    | 10   | 10   | 9,4  | 10   | 10   | 10   | 9,7  | 10   | 10   | 10   | 10   | 9,7  | 10   | 10  | 9,7  |
| FUNDOS                         | Dado junto                                                   | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Elevação da bacia acima da linha dar ombro e cintura pélvica | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Mão à largura dar ombro                                      | C    | NC   | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Linhas perpendicular entre mão e ombro                       | NC   | NC   | NC   | NC   | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | NC   | NC   | C    | C   | C    |
|                                | Membrar superior e inferior em extensão                      | NC   | NC   | NC   | C    | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | NC   | NC   | NC   | NC  | NC   |
|                                | <b>AJUDAS</b>                                                | 0    | -0,3 | 0    | -0,3 | 0    | 0    | 0    | -0,3 | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    |
|                                | <b>TOTAL</b>                                                 | 9,7  | 8,7  | 9,7  | 9,4  | 10   | 9,7  | 10   | 9,7  | 10   | 10   | 9,7  | 9,7  | 9,7  | 9,7  | 9,7 | 9,7  |
| AVANÇADO                       | Olhar em frente e cabeça levantada                           | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Pernar em extensão                                           | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Amplitude entre membrar inferior maior que 90°               | C    | NC   | C    | C    | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | NC   | C    | C   | C    |
|                                | Braço em extensão completa                                   | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | NC   | C    | NC  | C    |
|                                | Manter a posição estática durante 2 seg                      | NC   | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | NC   | NC   | NC   | NC   | C   | C    |
|                                | <b>AJUDAS</b>                                                | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    |
|                                | <b>TOTAL</b>                                                 | 9,7  | 9    | 10   | 10   | 10   | 9,7  | 10   | 10   | 10   | 9,7  | 9,7  | 9,7  | 9,7  | 9,7  | 10  | 9,7  |
| SOLAS                          | Braço em elevação superior e/ou afastado perpendicularmente  | NC   |      | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Afunda frontal-lateral                                       | NC   |      | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Enérgico lançamento da perna livre                           | NC   |      | C    | NC   | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Apoiar alternado (mão, mão, pé, pé)                          | NC   |      | C    | C    | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Passagem da carpa pela vertical                              | NC   |      | NC   | NC   | C    | NC   | NC   | NC   | NC   | C    | NC   | NC   | NC   | C    | NC  | NC   |
|                                | <b>AJUDAS</b>                                                | 0    | 0    | 0    | -0,3 | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | -0,3 |
|                                | <b>TOTAL</b>                                                 | 9    | 0    | 9,7  | 9,4  | 10   | 9,5  | 9,7  | 9,7  | 10   | 9,7  | 9,7  | 9,7  | 10   | 9,7  | 10  | 9,4  |
| APARELHOS DE GINÁSTICA DE SOLO | Mão à largura dar ombro na zela                              | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Dado afastado                                                | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Braço em extensão                                            | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Olhar para o ar/mão (1a fase) e olhar em frente (2a fase)    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C   | C    |
|                                | Alinhamento das articulações carpas                          | NC   | C    | C    | NC   | C    | C    | C    | C    | C    | C    | C    | NC   | C    | C    | NC  | C    |
|                                | <b>AJUDAS</b>                                                | -0,5 | -0,5 | -0,3 | -0,3 | 0    | -0,3 | -0,3 | -0,3 | -0,3 | -0,3 | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | -0,3 |
|                                | <b>TOTAL</b>                                                 | 9,2  | 9,5  | 9,7  | 9,4  | 10   | 9,7  | 9,7  | 9,7  | 9,7  | 9,7  | 9,7  | 9,7  | 10   | 9,7  | 9,7 | 9,7  |
| <b>Total de Sala</b>           |                                                              | 56,6 | 47,2 | 59,1 | 57,6 | 60,0 | 58,6 | 59,4 | 58,8 | 59,7 | 59,1 | 58,8 | 58,8 | 59,1 | 58,2 |     |      |

Os resultados obtidos, no subdomínio das atividades físicas referentes a Ginástica de Aparelhos (minitrampolim), foram os seguintes:



| CRITÉRIOS DE ÊXITO   Nome |                                                                  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| VILA                      | Braços em elevação superior                                      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Olhar em frente                                                  | -1   | 0    | 0    | -2   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | -1   | -2   |
|                           | Pés unidos                                                       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Corpo em extensão completa e em tonicidade máxima                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Alinhamento corporal                                             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| AJUDAS                    |                                                                  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| TOTAL                     |                                                                  | 9    | 10   | 10   | 8    | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 9    | 8    |
| ENCOSTADO                 | Braços em elevação superior                                      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Olhar em frente                                                  | -1   | -1   | 0    | -2   | 0    | 0    | -1   | -1   | 0    | -1   | -1   | 0    | -2   |
|                           | Agarrar os joelhos                                               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Ângulo cotal/perna e tronco/costas inferior a 90°                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Cotovelos junto ao corpo                                         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| AJUDAS                    |                                                                  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| TOTAL                     |                                                                  | 9    | 9    | 10   | 8    | 10   | 10   | 9    | 9    | 10   | 9    | 9    | 10   | 8    |
| CARRAS AVANTALHAS         | Ângulo dos membros inferiores tem de ser superior a 90°          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Pernas paralelas ao chão                                         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Pernas em extensão                                               | -2   | -2   | -1   | -2   | 0    | -2   | 0    | -2   | -1   | 0    | -1   | -2   | -1   |
|                           | Mãos tocam no dorso dos pés                                      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Receção a dois pés e sem passos                                  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| AJUDAS                    |                                                                  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| TOTAL                     |                                                                  | 8    | 8    | 9    | 8    | 10   | 8    | 10   | 8    | 9    | 10   | 9    | 8    | 9    |
| ÁREA DO MATA-FRUSTA       | Olhar em frente                                                  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Corpo em extensão completa e tonicidade máxima                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Pés juntos                                                       | -2   | -2   | -1   | -2   | 0    | 0    | -2   | -1   | -1   | -1   | -2   | -1   | -2   |
|                           | Afastamento dos membros superiores no final para parar a rotação |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Receção a dois pés e sem passos                                  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| AJUDAS                    |                                                                  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| TOTAL                     |                                                                  | 8    | 8    | 9    | 8    | 10   | 10   | 8    | 9    | 9    | 9    | 8    | 9    | 8    |
| ABERTURA DO CORPO         | Braços em elevação superior                                      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Elevação da bacia                                                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Agarrar os joelhos                                               | NR   | NR   | -2   | NR   | 0    | -2   | -2   | -1   | 0    | -2   | -2   | 0    | -2   |
|                           | Joelhos juntos                                                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                           | Abertura na vertical                                             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| AJUDAS                    |                                                                  | 0    | 0    | 0    |      | -0,3 | 0    | -0,5 | -0,5 | 0    | 0    | 0    | 0    | -0,5 |
| TOTAL                     |                                                                  | 0    | 0    | 8    | 0    | 9,7  | 8    | 7,5  | 8,5  | 10   | 8    | 8    | 10   | 7,5  |
| Total de Trampolins       |                                                                  | 34,0 | 35,0 | 48,0 | 32,0 | 49,7 | 48,0 | 44,5 | 44,5 | 48,0 | 46,0 | 44,0 | 47,0 | 40,5 |

Os resultados obtidos, no subdomínio dos conhecimentos referentes a Ginástica de Solo e Aparelhos (minitrampolim), foram os seguintes:

|      |        |     |       |  | Ginástica de solo             |           |                               |           | Ginástica de aparelhos         |           |                                                  |           |                     |            |
|------|--------|-----|-------|--|-------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|-----------|---------------------|------------|
| Nome | Escola | Ano | Turma |  | 1_Número de Questões corretas | Resultado | 2_Número de questões corretas | Resultado | 1_Número de respostas corretas | Resultado | Questões da 2 a 4 - número de respostas corretas | Resultado | Questão 5 (cotação) | Nota final |
| ar   |        |     |       |  | 4                             | 4         | 12                            | 6         | 2                              | 2         | 2                                                | 3         | 1,25                | 16,25      |
| G    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 12                            | 6         | 2                              | 2         | 3                                                | 4,5       | 1,25                | 17,75      |
| J    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 13                            | 6,5       | 2                              | 2         | 3                                                | 4,5       | 1,25                | 18,25      |
| J    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 14                            | 7         | 2                              | 2         | 3                                                | 4,5       | 0                   | 17,5       |
| M    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 13                            | 6,5       | 2                              | 2         | 3                                                | 4,5       | 2,5                 | 19,5       |
| N    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 11                            | 5,5       | 2                              | 2         | 2                                                | 3         | 1,25                | 15,75      |
| N    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 12                            | 6         | 2                              | 2         | 2                                                | 3         | 1,25                | 16,25      |
| N    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 13                            | 6,5       | 1                              | 1         | 3                                                | 4,5       | 2,5                 | 18,5       |
| P    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 12                            | 6         | 2                              | 2         | 3                                                | 4,5       | 2,5                 | 19         |
| R    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 12                            | 6         | 1                              | 1         | 2                                                | 3         | 1,25                | 15,25      |
| T    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 13                            | 6,5       | 2                              | 2         | 1                                                | 1,5       | 2,5                 | 16,5       |
| R    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 12                            | 6         | 2                              | 2         | 3                                                | 4,5       | 1,25                | 17,75      |
| J    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 12                            | 6         | 1                              | 1         | 3                                                | 4,5       | 1,25                | 16,75      |
| P    |        |     |       |  | 4                             | 4         | 12                            | 6         | 1                              | 1         | 3                                                | 4,5       | 1,25                | 16,75      |

À semelhança da avaliação diagnóstica, estes documentos permitem, verificar, de forma mais detalhada, quais são os conteúdos que os alunos revelaram maior evolução.

Na avaliação sumativa de Ginástica de Solo, foi notória a evolução desde a avaliação diagnóstica, os alunos N.º 1, 3 e 6, que não executavam a roda e o apoio facial invertido no

início do ano, acabaram por conseguir realizar. Como também, os alunos que já conseguiam realizar estes elementos, na avaliação sumativa, demonstraram maior consciencialização e aperfeiçoamento dos respetivos critérios de êxito.

Nos elementos de flexibilidade e equilíbrio como a ponte e o avião, também observamos uma grande evolução, em todos os alunos, nomeadamente na extensão de todos os membros e na correta postura corporal, esta evolução pode dever-se ao facto de trabalharmos a flexibilidade e o equilíbrio, durante as aulas, numa estação à parte.

No fim da sequência gímnica podiam optar por realizar alguns elementos extra, que não constam no instrumento de avaliação, pois estes elementos apenas foram trabalhados durante as aulas pelos alunos que já se encontravam num nível superior. Neste contexto, os alunos N.º 9, 12, 13 e 19 realizaram o rolamento à frente e à retaguarda com as membros inferiores afastados e a rondada.

Na avaliação sumativa de Ginástica de Aparelhos (saltos no mini-trampolim), dois alunos (N.º 13 e 19) conseguiram executar o mortal engrupado à retaguarda, praticamente sem ajuda. Apesar deste salto não constar no instrumento da avaliação, o mesmo foi trabalhado com os alunos, que já se encontravam no nível superior ao elementar. Acreditamos que o sucesso dos alunos, que já se encontravam num patamar superior, deve-se ao facto de tentarmos adotar estratégias individualizadas que permitiram estimular os alunos mais proficientes.

Em relação ao mortal engrupado à frente, quatro alunos (N.º 9, 11, 12 e 20), para além daqueles que já realizavam no início do período, conseguiram executar na avaliação sumativa. Acreditamos que as progressões utilizadas para estes saltos, durante as aulas, tenham contribuído grandemente para esta evolução, pois desenvolveram capacidades físicas e conseguiram diminuir o medo e aumentar a confiança. Para além disso, no mortal à frente engrupado, notamos que os alunos que já realizavam, melhoraram a sua execução conseguindo terminar de pé e em equilíbrio. De forma geral, notamos melhoramentos na figura dos altos de carpa de pernas afastadas e engrupado, pode dever-se ao facto do desenvolvimento geral da flexibilidade.

Através destes pequenos exemplos, conseguimos perceber que ao nível das atividades físicas ocorreram grandes evoluções durante o processo de ensino-aprendizagem, esta evolução também impulsionou, de certa forma, o desenvolvimento da aptidão física e de competências.

Durante todo o processo foi possível observar o espírito de equipa e entreajuda, não só dentro da mesma equipa como também em turma. Exemplos disso, foi o facto de toda a turma incentivar os colegas com dificuldades em executar o mortal a fazê-lo, como também no espaço que tiveram para treinar, observamos trocas de feedbacks e dicas positivas entre equipas.

O facto de alguns alunos não realizarem determinados elementos na avaliação inicial e conseguirem fazê-lo na avaliação final revelou ser uma experiência bastante positiva, pois demonstraram sentimentos de autossuperação e orgulho. No dia do evento culminante, todas as equipas tiveram o cuidado de trazer roupas idênticas, uma mascote e dizer o seu lema e o seu grito, acreditamos que estes símbolos tenham contribuído para o bom clima da competição e união entre a própria equipa, como também demonstraram o empenho e responsabilidade de compromisso. Para além disso, com os resultados sumativos do teste de avaliação cognitiva, conseguimos identificar que 100% da turma melhorou a sua classificação, comparando com os resultados do teste de avaliação diagnóstica. Demonstrando que houve uma consciencialização dos critérios de êxito, das ajudas e da terminologia dos elementos e materiais gímnicos.

### **1.9. Eventos Culminantes**

O Modelo de Educação Desportiva (MED) é visto como uma abordagem emergente do ensino desportivo que coloca o aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem, e que contribui eficazmente na redução das barreiras de envolvimento desportivo, na promoção de oportunidades de sucesso, na fidelização à prática desportiva e na aquisição de competências motoras, pessoais e sociais (Mesquita, 2012).

Este modelo, à imagem de uma competição formal, está dividido em três etapas: (i) a pré-época; (ii) a época (iii) e o evento culminante. O evento culminante, em particular, consiste na parte final da intervenção e é marcado pelo seu carácter festivo, onde é apresentado todo o trabalho desenvolvido pelos alunos.

Neste sentido, iremos apresentar os objetivos, o planeamento, a dinamização e a reflexão crítica dos nossos eventos culminantes, nomeadamente da matéria de ensino de ginástica e de jogos desportos coletivos (JDC), visto que envolveram outra turma de 10º ano, alguns professores do conselho de turma e diversos encarregados de educação.

#### **1.9.1. Objetivos**

Os nossos eventos culminantes consistem na parte final da intervenção, neste sentido, os objetivos foram definidos para o todo o processo, mas neste evento em especial, pretendemos:

- Trabalhar capacidades condicionais e coordenativas (força, aptidão aeróbia, coordenação e flexibilidade);

- Avaliar o nível de proficiência nos elementos gímnicos de solo e aparelhos e nos JDC (futebol e basquetebol)
- Potenciar capacidades de comunicação, autonomia, superação, esforço e resolução de problemas;
- Desenvolver competências pessoais e sociais de autoconhecimento, autoconfiança, entreaajuda, trabalho cooperativo, organizacionais e responsabilidade;
- Promover a dinâmica de grupo.

### **1.9.2. Planeamento e Dinamização**

Planeamos o evento culminante em conjunto com outra turma do 10º ano. As duas turmas têm EF na segunda e quinta feira à tarde, porém uma tem no horário das 15:10h às 16:40h e outra tem das 16:50h às 18:30h. Neste sentido, agendamos a 1.º competição para segunda-feira, das 15:10h às 18:30h no dia 10 de dezembro, ou seja, na última semana de aulas do 1º período e a 2.º competição ficou definida para a última semana de aulas do 2º período, no dia 1 de abril de 2019 às 14:00h. É de referir que nas ultimas semanas de cada período, segundo o regulamento da Escola, os professores não podem marcar testes de avaliação.

Porém, por forma a conseguirmos ter as duas turmas juntas, no mesmo horário de aula, tivemos de falar com os outros professores, dado que na segunda-feira a nossa turma tem Física e Química A das 16:50h às 18:30h e a outra turma tem Filosofia das 15:10h às 16:40h. Para ambos os eventos, a professora de Física e Química A (também diretora de turma) disponibilizou o seu tempo de aula e compareceu. Contudo o professor de Filosofia não conseguiu ceder para o evento culminante de Ginástica.

Por forma a termos uma competição mais formal possível, tentamos convidar um professor ou treinador de ginástica experiente para participar como juiz. Porém, os professores que tentamos contactar não estavam disponíveis. Assim, o nosso convidado foi um professor que tinha aplicado esta metodologia de ensino no ano anterior, na matéria de JDC. Apesar de o sistema de avaliação ser diferente, já conhecia a dinâmica de festividade de um evento culminante e da competição entre equipas. A sua presença contribuiu para que a avaliação fosse mais completa, pois foi mais um elemento a observar e como não conhecia os alunos, observou-os noutra perspectiva, mais prática.

No caso dos JDC, com o nosso convite, contamos com a presença de vários colegas da Escola, diversos encarregados de educação e certos professores do conselho de turma.

Apesar de numa fase inicial termos planeado que a competição iria ser toda em conjunto, nomeadamente em Ginástica (avaliação de solo e de aparelhos), por fim tivemos de realizar por partes, isto é, primeiramente a nossa turma realizará a avaliação de solo, posto isto, as duas turmas realizarão em conjunto a avaliação de aparelhos. Por fim, a outra turma realizará a avaliação de solo e a nossa turma fica a assistir. Para os alunos serem previamente informados sobre a organização deste evento, criamos um documento de calendarização do evento culminante (apêndice 6). Neste, colocamos a divisão de tarefas de todos os elementos das equipas envolvidas (juizes de avaliação e fotógrafos), como também a ordem e hora de treino do esquema gímico e dos saltos no minitrampolim a realizar por cada equipa.

Porém, no evento de JDC, as duas turmas estiveram presentes toda a tarde, sendo que na parte da apresentação do projeto a outra turma assistiu e participou apenas nas atividades dos Jogos Tradicionais, posteriormente, na competição formal conseguimos realizar todos os jogos que constam no quadro competitivo (ver apêndice 8). No total foram realizados 15 jogos de futebol ou basquetebol, independentemente da modalidade, todas as equipas (6 equipas das duas turmas) tiveram a oportunidade de competir umas com as outras. E como disponhamos de 2 campos, a organização foi simples, enquanto que quatro equipas competiam entre si (futebol ou basquetebol), as duas equipas que ficavam sem jogar, realizam as outras tarefas, como árbitro, analistas, fotógrafos e observadores. Os analistas disponham de uma ficha de análise de jogo, já com as equipas que iam jogar (apêndice 8).

Como ao longo da época desportiva foram realizadas outras competições (de menor dimensão), os alunos já estavam sensibilizados para as questões de organização, tempo, cumprimento de funções e pontos por equipas. O que facilitou na rentabilização dos tempos de transição e organização. O professor nesta etapa, maximizou as interações e avaliou o desempenho das funções desempenhadas pelos alunos.

Em ambos os eventos os alunos os alunos chegaram antes de hora para montarem o material, o que permitiu a rentabilização do tempo.

No dia do evento de Ginástica, iniciamos a avaliação do solo, onde uma equipa executava, uma cumpria as funções de juiz e fotografo, e os restantes alunos continuavam a treinar. Com a realização individual do esquema gímico criado em equipa, pretendíamos perceber o nível de proficiência dos elementos gímicos de solo, em particular do rolamento à frente, rolamento à retaguarda, ponte, avião, roda, apoio facial invertido. No geral todas as equipas trabalharam nos seus esquemas, pois eram compostos com todos estes elementos e com outros elementos de ligação, foram harmoniosos e criativos. No fim da sequência gímica

podiam optar por realizar alguns elementos extra, os elegidos por parte de alguns alunos foram o rolamento à frente e à retaguarda com as pernas inferiores afastadas e a rondada.

Posto isto, realizamos a avaliação do minitrampolim, particularmente do salto de vela, salto engrupado, salto de carpa de pernas afastadas, salto  $\frac{1}{2}$  pirueta e mortal à frente engrupado, juntamente com a outra turma do 10º ano. Iniciando com a nossa turma, cada equipa realizava avaliação à vez. À semelhança da avaliação de solo, nos saltos também podiam optar por realizar alguns saltos extra no fim da execução dos “obrigatórios”. Apenas dois alunos optaram por realizar o mortal engrupado à retaguarda com ajuda.

Nesta parte dos saltos no minitrampolim, contamos com a presença da nossa diretora de turma, que ficou nas bancadas do pavilhão a assistir. O que foi benéfico, visto que por norma, os alunos têm maior relação com esta docente, por ser a ligação entre os encarregados de educação e a escola, sentiram que o evento era realmente importante e que estavam a ser acompanhados e apreciados, para além da disciplina de EF. Também as equipas que aguardavam o momento de avaliação, assistiam sentados na parte final do campo, o que ajudou a fomentar o espírito de competição, particularmente ter um público a observar e outras equipas a retirar pontos fracos e fortes dos “adversários”.

Após todas as equipas terem terminado a sua execução, e sendo esta aula a última aula do primeiro período, aproveitamos para solicitar a autoavaliação de educação física a cada aluno e também combinamos uma hora durante a semana para proceder à entrega das medalhas.

Relativamente ao evento culminante de JDC às 15:30h, após arrumamos o material dos Jogos Tradicionais, montamos um campo de basquetebol num terço do pavilhão e um campo de futebol em dois terços do pavilhão. Apesar de termos de reduzir o tempo de jogo e controlar constantemente as rotações das equipas, conseguimos realizar todos os jogos que contavam no quadro competitivo. Por volta das 18:00h demos por terminado o evento realizamos um pequeno convívio com um pequeno lanche para todos os alunos e convidados ainda presentes. Desta forma, também não realizamos o concurso de lançamentos que tínhamos planeado inicialmente.

### **1.9.3. Reflexão Crítica**

No caso da ginástica, durante todo o processo, mas nesta atividade em especial, foi possível observar o espírito de equipa e entreajuda, não só dentro da mesma equipa como também em turma. Exemplos disso, foram o facto de toda a turma incentivar aqueles alunos que não realizavam o mortal a fazê-lo, como também no espaço que tiveram para treinar observamos trocas de feedbacks e dicas positivas entre equipas. Como houve uma grande



evolução desde a primeira competição, tanto na ginástica de solo, como na de aparelhos, os próprios alunos aperceberam-se disso e revelaram sentimentos de autossuperação e orgulho. Todas as equipas tiveram o cuidado de trazer roupas idênticas, uma mascote, para além disso, cada equipa tinha o seu lema e grito, o que demonstrou empenho e responsabilidade. Acreditamos que estes símbolos tenham contribuído para o bom clima da competição e união entre a própria equipa. Também o facto de terem chegado mais cedo à aula para montar o material demonstra a responsabilidade e o compromisso com a realização de tarefas. Relativamente à capacidade de autonomia demonstrou ser satisfatória, pois apesar de não serem autónomos ao ponto de montarem o material sozinhos, conseguiram organizar e realizar a ativação geral, claro que o desenvolvimento desta capacidade foi progressivo, teve de ser trabalhada ao longo de todas as aulas de forma progressiva.

Como aspetos negativos, destacamos o facto de não termos conseguido com que a duas turmas realizassem o evento todo em conjunto, visto que seria benéfico para aumentar o espírito de equipa natural de uma competição formal. Poderíamos, também, ter convidado os encarregados de educação para participarem no evento.

De forma geral, tendo em conta os nossos objetivos, acreditamos que a maior parte foram cumpridos, em particular, potenciar capacidades de comunicação, autonomia, superação, esforço e resolução de problemas, desenvolver competências pessoais e sociais de autoconhecimento, autoconfiança, entreajuda, trabalho cooperativo, organizacionais e responsabilidade e promover a dinâmica de grupo.

O nosso evento culminante de JDC, à semelhança do de ginástica, consiste na parte final da intervenção, logo tinha como principais objetivos, avaliar o nível de proficiência, neste caso das matérias de ensino de futebol e de basquetebol. Como também, potenciar capacidades de comunicação, autonomia, superação, esforço e resolução de problemas e desenvolver competências pessoais e sociais de autoconhecimento, autoconfiança, entreajuda, trabalho cooperativo, organizacionais e responsabilidade.

Estes dois últimos objetivos foram trabalhados e desenvolvidos ao longo das aulas e não são exclusivamente do evento culminante. Porém, sendo uma etapa de carácter festivo e contando com a presença de outras equipas, pretendíamos que estas competências e capacidades fossem intensificadas. Apesar da autonomia, a superação, o esforço e a resolução de problemas estar sempre presente no desempenho das diferentes funções (jogador, capitão, árbitro, analista, preparador físico, fotógrafo, etc...). Revelaram fragilidades nas competências organizacionais, pessoais e sociais de entreajuda, trabalho cooperativo e de respeito pelo adversário.

Primeiramente, organizacionais, porque apesar de no quadro competitivo e na folha de análise de jogo (apêndice 8), estar claro sobre quem jogava contra quem e quem realizava as respectivas funções, os alunos estavam constantemente dependentes dos professores para deslocar-se ao local onde deveriam cumprir as tarefas predestinadas. Revelando pouca autonomia e nenhuma capacidade organizacional porque os árbitros raramente conseguiam iniciar o jogo no tempo estipulado, devido às equipas não estarem organizadas a tempo. Neste sentido, foi necessário estarmos em constante intervenção.

Outro aspeto negativo foi a inexistência do respeito pelo adversário, ou do trabalho cooperativo entre a equipa e espírito de entreajuda. No dia existiram alguns conflitos, causados pela vontade de ganhar, consequentemente alguns alunos revelaram atitudes desrespeitosas perante os colegas adversários. Tal como, dentro da mesma equipa não trabalhavam juntos, inclusivo, certos elementos insistiam em jogar sozinhos por forma a obterem sucesso na finalização. Este não foi um problema pontual, ao longo das aulas deparamo-nos sempre com estas atitudes individuais, nas quais intervínhamos no momento, mas sempre sem sucesso.

Refletimos, agora sobre possíveis soluções, pois como é que transmitimos e fazemos perceber, que ganhar não é tudo e que os alunos têm de utilizar as suas competências e capacidades físicas em prol da equipa e não do resultado. Através do diálogo, eles entendiam por momentos, mas facilmente voltavam aos padrões antigos. Também retirávamos pontos à equipa devido a estas atitudes, ou seja, acabavam por ser prejudicados no resultado por isso. Porém, as atitudes permaneciam mesmo sendo sensibilizados e persuadidos para não as terem. Desta forma, concluímos que não é fácil dissuadir uma perspetiva que os alunos ganham no desporto federado, mas que através de estratégias e de outros métodos podemos minimizá-las durante as aulas de EF. Criamos variantes para limitar os alunos mais proficientes, e simultaneamente lhe causavam desafios, conseguindo assim, equilibrar os níveis, isto é, tornar a turma mais homogênea. Por exemplo, potenciar o passe para os menos proficientes, ou limitar o número de toques por parte do mais proficientes, sempre com o intuito de todos terem a mesma oportunidade de jogo independentemente das capacidades físicas. Porém com o jogo formal, estas variantes não existiam, e no tempo de intervenção, não conseguimos fazer com que estes alunos tomassem estas decisões sem condicionalismos. Neste sentido, continuamos a observar estas atitudes de individualismo no evento culminante.

Também tentamos que todas as equipas jogassem contra todas, independentemente da modalidade (futebol ou basquetebol). O nosso objetivo era promover o jogo e diversificar ao máximo o tipo de adversários, para também solicitar outros tipos de comportamentos. Porém, o quadro competitivo tornou-se muito longo, e como os alunos já tinham apresentado o projeto



anterior, revelaram alguma fadiga. Devido a este fator, não realizamos algumas atividades que estavam inicialmente previstas, como o jogo do lenço e o concurso de lançamento e o evento terminou às 18:00h como estava planeado.

De forma geral, o feedback dos alunos foi positivo, principalmente por parte da nossa turma, visto que só disponhamos de duas equipas, o facto de terem competido com mais quatro equipas no evento culminante, ajudou aproximar à competição formal.

#### **1.10. Reflexão da Unidade Didática**

A nossa UD contemplou todo o planeamento, a médio-longo prazo, das aulas de EF. Neste sentido, tornou-se uma ferramenta importante para a dinamização da atividade curricular durante o ano letivo. Porém, à semelhança do planeamento anual, este instrumento não foi cumprido na íntegra, pois tivemos sempre de adaptar e alterar conforme as situações e o nível dos alunos.

Neste contexto, durante o processo de ensino-aprendizagem deparamo-nos com situações que não constavam neste planeamento. Ou seja, através dos planos de aula e respetivas reflexões, realizamos consecutivas adaptações e alterações, tanto na estruturação dos conteúdos, como nas estratégias didático pedagógicas, no sentido de contornarmos determinados imprevistos e ajustarmos o processo ao nível de aprendizagem dos alunos.

Relembramos que os objetivos gerais desta UD, compreendiam: (i) Desenvolver capacidades e competências que sejam transversais às outras disciplinas (p.e. as que estão descritas no perfil do aluno); (ii) Compreender a importância do Desporto e da Atividade Física para o desenvolvimento integral do indivíduo; (iii) Realizar o transfe de competências adquiridas numa determinada matéria de ensino para a outra; (iv) Trabalhar capacidades físicas transversais e específicas de cada matéria de ensino

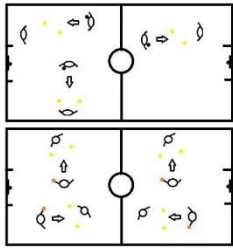
De forma geral, através das metodologias adotadas e dos conteúdos abordados conseguimos atingir estes objetivos propostos inicialmente. Nomeadamente através das características e tarefas inerentes do MED, do MC e do Projeto no âmbito da flexibilidade curricular conseguimos desenvolver as capacidades e competências definidas no perfil do aluno. Através das diversas matérias de ensino, incluindo, as atividades pontuais, tentamos sempre transmitir a importância do desporto e da atividade física, de forma a que os alunos compreendessem a sua implicação no desenvolvimento integral dos alunos (nível cognitivo, psicomotor e socio efetivo). Com os comportamentos solicitados nos diferentes grupos de

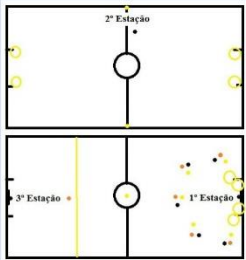
matérias realizamos algum tipo de transfere de competências adquiridas numa determinada matéria para outra e simultaneamente trabalhamos capacidades físicas transversais e específicas de cada matéria de ensino.

Ao longo do processo também tentamos adotar e adaptar estratégias didático pedagógicas consoante o nível de aprendizagem dos alunos. Por exemplo, em Ginástica criamos “elementos extra” (elementos para além daqueles que estavam definidos inicialmente) com grau de dificuldade superior, para criar desafios e estimular mesmo os alunos mais proficientes. O que demonstrou ser uma estratégia eficaz, porque conseguimos individualizar o ensino e os alunos permaneceram empenhados e concentrados na sua melhoria pessoal.

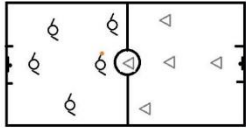
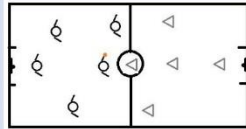
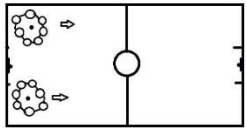
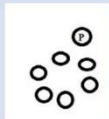
Durante a nossa atividade curricular tivemos sempre a preocupação de proporcionar instrumentos e ferramentas, através da abordagem das matérias de ensino, que permitissem aos alunos desenvolver ao nível das capacidades físicas (atividades e aptidão) das competências pessoais e sociais e dos conhecimentos. Por isso, desde a avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa) até à definição dos objetivos, à estruturação dos conteúdos e à conceção de estratégias didático pedagógicas tivemos sempre assente estes três pilares da educação.

## Apêndice 4: Exemplo de um Plano de Aula

| Plano de Aula 69-70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Professora:</b><br><br>Luísa Pereira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Ano/turma:</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px 5px;"> </span>                                                  | <b>Data:</b> 04/02/2019                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Horário:</b> 15:10h – 16:40h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Duração:</b> 90'                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Nº de Alunos:</b> 14                                                                                                                              | <b>Instalação:</b> 2N (campo exterior)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Recursos Materiais:</b> 7 bolas de futebol e 7 de basquetebol, cones rasos, 14 sinalizadores, 2 balizas, 2 cestos, 7 coletes, 12 arcos, 8 cordas. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| <b>Objetivo Geral:</b> Desenvolver o domínio do objeto de jogo, potenciar a progressão para o alvo e trabalhar as transições.<br><b>Objetivos Específicos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Continuar o desenvolvimento do domínio do objeto de jogo (coordenação oculo-manual e pedal);</li><li>✓ Potenciar o passe e receção no futebol e Basquetebol (passe de peito e passe picado);</li><li>✓ Desenvolver a cooperação e a ocupação racional do espaço (Ofensivo e defensivo);</li><li>✓ Promover a progressão com bola e sem bola, através da desmarcação e criação de linhas de passe;</li><li>✓ Iniciar o remate no futebol e os lançamentos no basquetebol (parado e na passada direita e esquerda);</li><li>✓ Trabalhar o enquadramento para o cesto através da posição tripla-ameaça;</li><li>✓ Potenciar as transições defesa-ataque e ataque-defesa;</li><li>✓ Conhecer as regras gerais do Futebol e do Basquetebol;</li><li>✓ Trabalhar a tomada de decisão e capacidade de montar estratégias;</li><li>✓ Desenvolver capacidades coordenativas e condicionais como a flexibilidade e aptidão aeróbia.</li></ul> |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| <b>Sumário:</b> 45' Futebol e Basquetebol: Trabalho do passe e da receção no futebol e no basquetebol do passe de peito e picado em situação de 1x1; Trabalho do remate no futebol e do lançamento parado e na passada (direita e esquerda) no basquetebol. Desenvolvimento da progressão com bola e sem bola em situações de transição defesa-ataque e ataque-defesa. 45' Continuação do Futebol e Basquetebol: Trabalho do remate no futebol e do lançamento parado e na passada (direita e esquerda) no basquetebol; Desenvolvimento da progressão com bola e sem bola em situações de transição defesa-ataque e ataque-defesa. Jogo condicionado 5x5 de futebol e basquetebol. Jogo lúdico de dinâmica de grupo; Trabalho de flexibilidade (alongamentos).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| Tempo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Exercício                                                                                                                                            | Descrição / Operacionalização dos exercícios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Objetivos Operacionais/Específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Esquema Gráfico                                                                       |
| 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1. Diálogo Inicial                                                                                                                                   | Os alunos estão dispostos em meia-lua com o professor no centro:<br>- Realizar a chamada;<br>- Relembrar para retirar acessórios (brincos, relógios, etc);<br>- Elucidar como irá proceder a aula;<br>- Esclarecer possíveis dúvidas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - Preparar os alunos para a aula;<br>- Esclarecer possíveis dúvidas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
| Tempo de Transição 2'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| 10'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. Ativação Geral (1x1 condicionado)                                                                                                                 | Criar pares com o mesmo nível de proficiência. Cada par com uma bola. Metade da turma com bola de futebol, num campo, a outra metade com bola de basquetebol no outro campo. Após 5' trocam de campo e bolas.<br>A conduzir a bola, espalhados pelos campos, têm de executar 5 passes entre os diferentes sinalizadores. Quando concluem, o que tem a bola ataca a baliza ou o cesto mais próximo e o outro defende. Em seguida reinicia o processo, mas troca quem inicia o passe. No basquetebol pedir que executem o passe de peito e picado alternadamente.<br><b>Condicionantes:</b> 1- Só podem passar com o pé esquerdo. 2- Proibir o drible. 3- Defesa passiva. | Atingir os 5 passes consecutivos entre os cones e finalizar com sucesso.<br>- Promover a ativação cardiovascular e músculo esquelética;<br>- Desenvolver o domínio do objeto de jogo (coordenação oculo-manual e pedal);<br>- Trabalhar a progressão com bola e sem bola, através da criação de linhas de passe;<br>- Potenciar o passe e receção no futebol e no basquetebol;<br>- Trabalhar o passe de peito e o passe picado no basquetebol;<br>- Desenvolver a leitura do adversário e a capacidade da tomada de decisão. |  |
| Tempo de Transição 2'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| 35'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3. Trabalho por estações                                                                                                                             | Dividir a turma em 3 grupos, 2 de 5 elementos e 1 de 4 elementos.<br>Grupo Nº 1 (nível introdutório): Aluno Nº 1, 9, 11, 12 e 20.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - Introduzir o remate no futebol e o lançamento na passada (direita e esquerda) e parado no basquetebol;<br>- Desenvolver a cooperação e a                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |

|                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |
|------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |  | <p>Grupo Nº 2 (nível elementar): Aluno Nº 3, 5, 10, 15 e 17.</p> <p>Grupo Nº 3 (nível avançado): Aluno Nº 13, 18, 19 e 2.</p> <p>Cada grupo ocupa uma estação e rodam ao sinal do professor, 10 minutos em cada estação.</p> <p><b>1ª Estação – Remate e Lançamentos (10')</b></p> <p>Em meio campo, cada um com uma bola de futebol e basquetebol. Arcos na baliza a fazer de alvo.</p> <p>Nível introdutório realizam o remate e os lançamentos a partir da situação parados. 5 cones, em diferentes posições à frente do cesto e da baliza realizam 1º remates 5 remates à baliza, depois 5 lançamentos parados. Após passarem por todas as situações passam para a situação do lançamento da passada esquerda e direita com arcos.</p> <p>Nível elementar realizam o remate e os lançamentos a partir da mesma distância, porém partem da situação em movimento conduzem a bola antes de finalizar e ao chegar ao cone param e rematam ou encestam. Após passarem por todas as situações passam para a situação do lançamento da passada esquerda e direita com arcos, vêm a driblar e realizam a passada nos</p>                                                                                                         | <p>ocupação racional do espaço (Ofensivo e defensivo);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a progressão com bola (condução e drible) e sem bola, através da desmarcação e criação de linhas de passe;</li> <li>- Trabalhar o enquadramento para o cesto através da posição tripla-ameaça (posição base, com bola, onde decide se lança, dribla ou passa);</li> <li>- Potenciar as transições defesa-ataque e ataque-defesa;</li> <li>- Trabalhar a tomada de decisão e capacidade de montar estratégias;</li> </ul> |  |
|                                    |  | <p>arcos.</p> <p>Nível avançado realizam o remate e os lançamentos a partir de uma distância maior, partem da situação em movimento conduzem a bola antes de finalizar e ao chegar ao cone param (1 ou 2 tempos) e rematam ou encestam. Após passarem por todas as situações passam para a situação do lançamento da passada esquerda e direita com arcos, vêm a driblar e realizam a passada sem arcos.</p> <p><b>2ª Estação – Futebol – Transição (10')</b></p> <p>No campo inteiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nível avançado realizam situação de 2x2 + 2x1: Inicia dois atacar e dois a defender, um dos que está a atacar, quando finaliza ou perde a posse de bola, corre até ao cone e volta para defender. Entretanto a equipa que estava a defender aproveita a vantagem (superioridade numérica) e ataca. Repete-se o processo, um dos que está a atacar, quando finaliza ou perde a posse de bola, corre até ao cone e volta para defender. Assim sucessivamente.</li> <li>- Nível introdutório e elementar realizam situação de 2x1 + 3x1: Inicia dois a atacar e um a defender, um dos que está a atacar, quando finaliza ou perde a posse de bola, corre até ao cone e volta para</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |
|                                    |  | <p>defender. Entretanto o que estava a defender sai com os apoios laterais (superioridade numérica) e atacam. No fim, reorganizam, trocam de posições e repete-se o processo, assim sucessivamente.</p> <p><b>3ª Estação – Basquetebol – Transição (10')</b></p> <p>Em meio campo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nível avançado realizam situação de 2x2 + 2x1: Inicia dois atacar e dois a defender, um dos que está a atacar, quando finaliza ou perde a posse de bola, corre até ao cone e volta para defender. Entretanto a equipa que estava a defender aproveita a vantagem (superioridade numérica) ultrapassa a linha demarcada e ataca. Repete-se o processo, um dos que está a atacar, quando finaliza ou perde a posse de bola, corre até ao cone e volta para defender. Assim sucessivamente.</li> <li>- Nível introdutório e elementar realizam situação de 2x2 mais joker (3x2): Inicia dois atacar e dois a defender, mas têm um joker de suporte, isto é, ele é sempre da equipa que está a atacar. Quando perdem a posse de bola, devem ultrapassar a linha demarcada para conseguirem atacar. Após 2 cestos, troca de joker.</li> </ul>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |
| Tempo de Transição 2' (beber água) |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |



|                              |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |
|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 10'                          | 4. Jogo 5x5 de basquetebol          | Organizar 2 equipas de 7 elementos equilibradas.<br>Com uma bola de basquetebol realizam jogo formal 5x5 no campo inteiro.<br>Um aluno fica a arbitrar com ajuda do professor.<br>De 2' em 2' minutos haverá substituições em ambas as equipas e do árbitro.<br>O professor insiste na abertura do espaço e na criação de linhas de passe.<br><b>Condicionantes:</b> Os alunos mais proficientes só podem dar 2 toques na bola ou não podem driblar. Ninguém pode roubar a bola às raparigas.                  | Respeitar o objetivo de jogo, marcar pontos e evitar que a equipa adversária marque.<br><br>- Desenvolver a cooperação e a ocupação racional do espaço.<br>- Conhecer as regras gerais do Basquetebol; |   |
| <b>Tempo de Transição 1'</b> |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |
| 10'                          | 5. Jogo 5x5 de Futebol              | Com as mesmas equipas do exercício anterior.<br>Com uma bola de futebol realizam jogo formal 5x5 no campo inteiro (4x4+GR).<br>Um aluno fica a arbitrar com ajuda do professor.<br>De 2' em 2' minutos haverá substituições em ambas as equipas, inclusive da função de guarda-redes e do árbitro.<br>O professor insiste na abertura do espaço e na criação de linhas de passe.<br><b>Condicionantes:</b> Os alunos mais proficientes só podem dar 2 toques na bola. Ninguém pode roubar a bola às raparigas. | Respeitar o objetivo de jogo, marcar pontos e evitar que a equipa adversária marque.<br><br>- Desenvolver a cooperação e a ocupação racional do espaço.<br>- Conhecer as regras gerais do Futebol.     |   |
| <b>Tempo de Transição 2'</b> |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |
| 5'                           | 1. Retorno à calma (Retorno à base) | Com as mesmas equipas dos exercícios anteriores. Em círculo de mão dada têm de levar a bola da linha final até à outra linha final, sem a bola tocar no chão e sem partir a "corrente" das mãos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Transportar a bola em grupo.<br><br>- Promover o retorno à calma;<br>- Trabalhar a tomada de decisão e capacidade de montar estratégias;<br>- Desenvolver a dinâmica de grupo.                         |   |
| <b>Tempo de Transição 1'</b> |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |
| 5'                           | 2. Alongamentos e Diálogo final     | Em círculo, ao comando de um aluno, realizam:<br>- Alongamentos (cervical; membros superiores; membros inferiores).<br>O professor, caminha à volta do círculo a corrigir posturas corporais.<br>Na mesma disposição:<br>- Diálogo sobre a aula (perguntar quais as maiores dificuldades e se gostaram dos exercícios?)<br>- Esclarecimento de possíveis dúvidas;<br>- Referir o que se irá realizar na próxima aula.                                                                                          | - Trabalhar postura corporal e promover a recuperação;<br>- Desenvolver dinâmica de grupo.<br>- Preparar os alunos para a próxima aula;<br>- Esclarecer possíveis dúvidas.                             |  |

### Reflexão da Aula Nº 69-70

Na ativação geral, utilizamos o exercício de 1x1, que já tínhamos aplicado na última aula. Porém, na última aula, como as duplas estavam num nível similar, não sentimos necessidade de aplicar alguma condicionante. Nesta aula, solicitamos às duplas mais proficientes que não conduzissem a bola, isto é, chegassem até aos alvos (cones) através dos passes. Pretendíamos aumentar o desafio, e potenciar o desenvolvimento da progressão com bola e sem bola, através da criação de linhas de passe e do passe e receção no futebol e no basquetebol.

Posto isto, no trabalho por estações, dividimos a turma em três grupos, pelo nível de proficiência (introdutório, elementar e avançado). Esta organização tinha como principal finalidade, adequar os exercícios ao nível de cada aluno e desenvolver diferentes capacidades consoante as necessidades de cada um. Inicialmente, durante a instrução, pretendíamos explicar individualmente a cada grupo, o que tinham de fazer em cada estação, visto que não seria igual para todos. Mas, como iríamos perder muito tempo de transição, achamos por bem, explicar a todos ao mesmo tempo, o que levou mais um bocado de tempo do que estava planeado para a instrução inicial, porém, quando realizamos a rotação, a adaptação à estação seguinte já era mais rápida, visto que, já sabiam no geral o objetivo da estação, apenas em termos organizacionais é que alterava pequenos aspetos.

Neste sentido, na 1ª estação, trabalhamos a finalização, nomeadamente o remate no futebol, e o lançamento parado e na passada no basquetebol. Aqui, o grupo de nível introdutório partiu de uma situação parado, ou seja, tinham um cone assinalar a zona onde deveriam realizar o remate/lançamento, inclusive na passada, tinham arcos para facilitar a execução da sequência direita/esquerda ou esquerda/direita. Visto que, uma das maiores dificuldades deste grupo, é o domínio do objeto de jogo (coordenação oculo-manual e pedal), achamos que partir de uma situação parados, ajudou a terem sucesso na tarefa. Para o grupo de nível elementar retiramos os arcos no lançamento da passada, aumentamos a distância dos lançamentos parados e introduzimos a condução de bola antes do remate. Apesar deste grupo apresentar algumas dificuldades ao nível do domínio do objeto de jogo, já conseguem ter sucesso nesta tarefa conduzindo a bola, dominá-la e finalizar. Já para o grupo de nível avançado, alteramos o que tínhamos planeado, os alunos tinham a bola em cinco posições diferentes, à vez, cada um apanhava balanço e rematava nas 5 posições em seguida, os restantes ajudavam na organização, apanhar bolas e recolocar nos sítios. Já no basquetebol, cada cone simbolizava um nível, quem atingisse o último nível primeiro ganhava. Esta alteração, permitiu que os alunos atingissem os objetivos específicos que tínhamos planeado, para esta estação, nomeadamente introduzir o remate no futebol e o lançamento na passada (direita e esquerda) e parado no basquetebol, para além disso como tinha o fator da competição tornou o exercício mais interessante, principalmente para este grupo que facilmente desmotivavam-se. Neste contexto, na próxima aula de jogos desportivos coletivos, pretendemos continuar com o trabalho da finalização no futebol e no basquetebol, porém iremos introduzir a competição para todos os grupos e até criar folhas de registo da pontuação adquirida por

cada um. Achemos que é uma mais valia, pois os alunos sentem-se mais motivados quando há competição e nós conseguimos ter uma percepção da taxa de sucesso e através desta facilitar a correção de certos aspetos técnicos ou organizacionais do próprio exercício.

Na 2ª estação, trabalhamos a transição defesa-ataque e ataque-defesa no futebol, através de exercícios de contra-ataque 2x1 e 3x2 (superioridade numérica). O grupo mais proficiente (nível avançado) realizava situação de 2x2, depois o que rematava tinha de correr de um cone até ao outro, que se encontravam nas extremidades da linha de meio campo. Assim, a equipa que estava a defender, aproveitava a superioridade numérica (2x1) e contra-atacava o outro meio campo. Inicialmente o exercício estava a correr bem, pois este grupo, domina e controla a bola facilmente. Porém, o cansaço começou a afetar, principalmente aqueles que corriam de um cone ao outro para então poder defender, o que quebrou a dinâmica do exercício. Neste sentido, alteramos para situação simples de 2x1, isto é, começavam a atacar no meio campo, onde tinha apenas um defesa, quem finalizava ou perdia a bola ficava a defender, o que estava a defender ia atacar com o que estava de fora, a descansar, assim sucessivamente. Neste contexto, numa próxima aula, iremos planejar, para cada estação, exercícios em meio campo apenas, pois, como os grupos são pequenos, os alunos ficam facilmente exaustos com o número de repetições durante os 10 minutos de exercício. Ao contrário do que estava planeado, os grupos de nível introdutório e elementar realizaram situações de 2x1 e 3x2, isto é, dois começavam a atacar a partir de meio campo, e um a defender, quando esse recuperava a bola contra-atacava com os dois apoios laterais. Depois regressavam ao meio campo e reorganizavam-se, quem estava a atacar ia para apoios laterais, o que estava a defender começava por atacar e um atacava com ele e o outro defendia, assim sucessivamente, passando todos, por todas as posições. Não utilizamos o 3x1, como estava inicialmente planeado porque corríamos o risco, de novamente, levar à exaustão, pelo facto do aluno que finalizava tinha de correr de um cone ao outro para poder defender. Assim, ninguém fez esse exercício extra e todos conseguiram manter o ritmo do exercício. Optamos por estes níveis realizarem situações de três e não de dois, para conseguirem desenvolver capacidades como a cooperação e a ocupação racional do espaço, também facilitava a progressão com e sem bola, visto que têm mais uma linha de passe.

Na 3ª estação trabalhamos também a transição defesa-ataque e ataque-defesa, mas no basquetebol, através de exercícios de 3x2 (superioridade numérica). Em meio campo, jogavam 2x2 + joker, ou seja, tinham sempre o 3º apoio. Para o grupo mais proficiente tínhamos

planeado situação de 2x2 + 2x1, novamente o que finalizava tinha de correr de um cone até ao outro e os que estavam a defender aproveitavam a vantagem (superioridade numérica) para contra-atacar. Porém, como vinham da estação anterior, aplicamos a situação de 3x1, quem finalizava trocava com o defesa, assim sucessivamente. Contudo, esta superioridade facilitou em demasia o exercício, isto é, estava a ser demasiado fácil e acabavam por perder a motivação. Neste contexto, um aluno do grupo elementar que estava na 1ª estação, veio fazer de joker e assim realizaram situação de 2x2 + joker (3x2). Desta forma, o exercício permaneceu dinâmico para todos os níveis e os alunos conseguiram desenvolver capacidades como cooperação e a ocupação racional do espaço (Ofensivo e defensivo), a progressão com bola (drible) e sem bola, através da desmarcação e criação de linhas de passe e o enquadramento para o cesto através da posição tripla-ameaça (posição base, com bola, onde decide se lança, dribla ou passa);

Por fim, realizamos situação de jogo formal 5x5 de basquetebol e futebol, contudo, devido às adaptações e alterações realizadas no exercício anterior o tempo definido para esta parte, ficou reduzido a 5 minutos, para cada modalidade. Não aplicamos nenhuma condicionante, e realizamos as trocas por forma a todos poderem descansar um pouco, alguns tiveram a oportunidade de exercer a função de árbitros, enquanto que outros apenas observavam o jogo. Durante o jogo, a nossa preocupação centrou-se na defesa individual, isto é, fazer com que os alunos percebam que a defesa é realizada entre a bola e o alvo que têm de defender. Para além disso, os alunos de nível introdutório ainda não tem noção de quando atacam e de quando defendem, esquecendo muitas vezes de marcar o seu defesa, nestes casos, parávamos o jogo e questionávamos quem defendia quem, para relembrar que a equipa que está no momento da defesa tem de marcar os seus adversários e os outros têm de se desmarcar para dar linha de passe e não ir ao encontro da bola (ao “monte”).

Posto isto, já não realizamos o exercício de desenvolvimento da dinâmica de grupo que estava planeado, passamos para os alongamentos. Durante a execução dos mesmos, dialogamos com os alunos, referimos que esta foi a última aula de pré-época, no contexto do modelo de competências, e que a próxima aula será a primeira aula de época, ou seja, as equipas devem trazer um nome, e as funções pré-definidas, por forma a completarmos a assinatura dos contratos.

## Apêndice 5: Metodologias e Estratégias Didático-Pedagógicas Utilizadas com a Turma de 10.ºano

|                   | Estratégias Didático-Pedagógicas                                                                                                             | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Matérias de Ensino                                  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Modelos de Ensino | MD                                                                                                                                           | Obter melhores resultados ao nível das habilidades técnicas. Exercer uma influência significativa sobre a qualidade das aprendizagens. Contribuir para uma melhoria significativa da sua performance.                                                                                                                                                         | DR (Ténis de Campo e Badminton), Voleibol, ARE e DC |
|                   | MED                                                                                                                                          | Dar um carácter afetivo e social às aprendizagens. Dar autenticidade às aulas tornando as significativas para os alunos (renunciar ao desporto de competição elitista). Democratizar o processo ensino aprendizagem.                                                                                                                                          | Ginástica (Solo e Aparelhos)                        |
|                   | MC                                                                                                                                           | Dar um carácter afetivo e social às aprendizagens. Dar autenticidade às aulas tornando as significativas para os alunos (renunciar ao desporto de competição elitista). Democratizar o processo ensino aprendizagem. Desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão táctica. Desenvolver a tomada de decisão através da resolução de problemas. | JDC (Futebol e Basquetebol)                         |
| Métodos de Ensino | - Método parcial analítico (subdivisão dos gestos técnicos);<br>- Método Global/Complexo;                                                    | Facilitar a aprendizagem do gesto técnico. Não limitar a criatividade em situação de jogo. Aprender badminton e voleibol a partir das semelhanças ou diferenças do ténis.                                                                                                                                                                                     | DR (Ténis de Campo e Badminton) e Voleibol          |
|                   | - Método global-parcial-global: demonstração global _progressões pedagógicas (divisão em elementos parcelares)_ execução global do elemento. | Facilitar aprendizagem dos elementos com elevada complexidade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ginástica (Solo e Aparelhos), ARE e DC              |
|                   | - Método Global/complexo;<br>- Representação do jogo;<br>- Modificação por exagero;<br>- Ajustamento da complexidade táctica.                | Proporcionar um ambiente de jogo, onde os alunos sejam incentivados à resolução de problemas. Desenvolver as capacidades dos alunos através de um jogo apropriado ao nível de compreensão dos mesmos.                                                                                                                                                         | JDC (Futebol e Basquetebol)                         |
| Apresentação do   | - Apenas informação pertinente, de forma concisa e perceptível.                                                                              | Captar a atenção dos alunos e conseguir transmitir a                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DR, Voleibol, ARE, DC, Ginástica e                  |

| conteúdo                          | informação pretendida.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | JDC                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Organização/<br>Gestão da<br>Aula | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ir do simples para o complexo (começar com exercícios analíticos e terminar com situações de jogos reduzidos e/ou condicionados ou formais)</li> <li>- Posicionar-se num ponto que permita visualizar todos os alunos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                           | Rentabilizar o tempo útil de aula. Facilitar a aprendizagem dos alunos. Salvar a integridade física dos alunos. Controlar possíveis comportamentos de desvio.                                       |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar por estações de trabalho (equipas);</li> <li>- Ter maior atenção na estação de “perigo” (p.e. apoio facial invertido);</li> <li>- Posicionar-se num ponto que permita visualizar todos os alunos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | Rentabilizar o tempo útil de aula. Promover a dinâmica de grupo. Salvar a integridade física dos alunos. Controlar possíveis comportamentos de desvio.                                              |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar por estações de trabalho (equipas);</li> <li>- Posicionar-se num ponto que permita visualizar todos os alunos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Rentabilizar o tempo útil de aula. Promover a dinâmica de grupo. Salvar a integridade física dos alunos. Controlar possíveis comportamentos de desvio.                                              |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar: em xadrez (dança); ou em pares mistos e em roda (dança tradicional).</li> <li>- Posicionar-se num ponto que permita visualizar todos os alunos e que todos consigam observar o professor.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | Rentabilizar o tempo útil de aula. Promover a dinâmica de grupo. Permitir que os alunos observem o professor. Salvar a integridade física dos alunos. Controlar possíveis comportamentos de desvio. |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar: em duplas num colchão de solo e/ou “formar” um tapete de solo com todos os colchões.</li> <li>- Posicionar-se num ponto que permita visualizar todos os alunos e que todos consigam observar o professor.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             | Rentabilizar o tempo útil de aula. Promover a dinâmica de grupo. Salvar a integridade física dos alunos. Controlar possíveis comportamentos de desvio.                                              |
| Feedback                          | Utilizar feedback: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interrogativo;</li> <li>- Descritivo;</li> <li>- Prescritivo;</li> <li>- Apreciativo.</li> </ul> Evitar os feedbacks repetitivos e desprovidos de conteúdo (p.e.: isso, isso...vai, vai...).                                                                                                                                                                                                             | Estimular a reflexão crítica. Corrigir possíveis erros. Encorajar o empenho e motivação. Otimizar o clima relacional.                                                                               |
| Clima/<br>Disciplina              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar a participação e o sucesso do aluno, de forma positiva, independente do resultado obtido;</li> <li>- Destacar o trabalho como meio para atingir o sucesso;</li> <li>- Valorizar o processo invés do produto final;</li> <li>- Penalizar o aluno no momento, caso não cumpra com as regras, porém evitar usar a atividade física como castigo (p.e. fazer flexões de braços) e repreender, criticar ou</li> </ul> | Otimizar o empenho a motivação, o esforço e o gosto pela EF. Manter o respeito e a ordem na aula.                                                                                                   |



|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                            |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                  | ridicularizar os alunos perante a turma.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                            |
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar a participação e o sucesso do aluno, de forma positiva, independente do resultado obtido;</li> <li>- Destacar o trabalho como meio para atingir o sucesso;</li> <li>- Valorizar o processo invés do produto final;</li> <li>- Promover o sucesso pessoal em prol da equipa;</li> <li>- Penalizar na pontuação de equipa, caso as regras não sejam cumpridas.</li> </ul>                                                         | Otimizar o empenho, a motivação, o esforço e o gosto pela EF. Promover a dinâmica de grupo. Manter o respeito e a ordem na aula.                                                                                                                                                                               | Ginástica (Solo e Aparelhos) e JDC (Futebol e Basquetebol) |
| Afetividade      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elogiar e encorajar quando o aluno tem um comportamento positivo;</li> <li>- Conhecer e tratar o aluno pelo próprio nome;</li> <li>- Dar atenção a toda a turma evitando a discriminação;</li> <li>- Ouvir e aceitar as sugestões dos alunos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | Manter um bom clima de aula e uma boa relação entre professor e alunos. Potenciar os comportamentos positivos. Promover o sentido crítico e capacidade de comunicação/expressão dos alunos.                                                                                                                    | Todas as Matérias de Ensino Abordadas                      |
| Dispensa de Aula | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarefas de organização e supervisão da aula (p.e. montagem/recolha do material e controlo da turma numa estação)</li> <li>- Tarefas de árbitro;</li> <li>- Efetuar relatórios de observação. Com critérios estabelecidos pelo professor (p.e. conteúdos que foram abordados, registar quantas vezes um colega interage com o objeto de jogo, etc).</li> <li>- Trabalhos de pesquisa; - Ouvir e aceitar as sugestões dos alunos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auxiliar o professor nos aspetos de organização da aula;</li> <li>- Desenvolver o domínio cognitivo sobre as regras e espaços de jogo;</li> <li>- Conseguir dados específicos da aula, para que sejam tidos em consideração pelo professor posteriormente.</li> </ul> | Todas as Matérias de Ensino Abordadas                      |

✓ **Dossier dos Alunos**



## DOSSIER DE GINÁSTICA

## SUMÁRIO

1. Objetivos
2. Modelo de Educação Desportiva
3. Exemplos de Disposição de aula
4. Menu
  1. Ginástica de solo
  2. Ginástica de aparelhos (minitrampolim)
5. Regulamento
6. Referências bibliográficas

GRUPO DE ESTÁGIO DE EFD 2017-2018

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## OBJETIVOS

- Este dossier foi criado no sentido de vos ajudar a planear os treinos de ginástica tendo em conta os elementos gímnicos que irão ser avaliados.
- Em cada elemento gímico encontrarão:
  - Critérios de êxito
  - Situações de aprendizagem
  - Ajudas

## MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA



DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

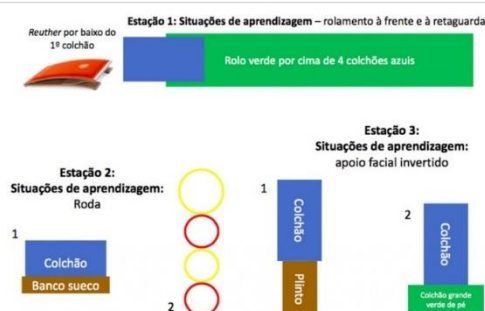
MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

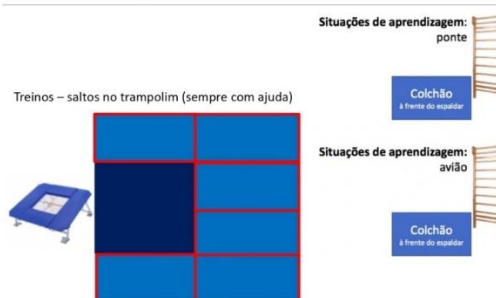
UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## EXEMPLOS DE DISPOSIÇÃO DA AULA (1/2)



## EXEMPLOS DE DISPOSIÇÃO DA AULA (2/2)



DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## MENU

## Ginástica de solo

- Rolamento à frente
- Rolamento à retaguarda
- Avião
- Ponte
- Roda
- Apoio facial invertido

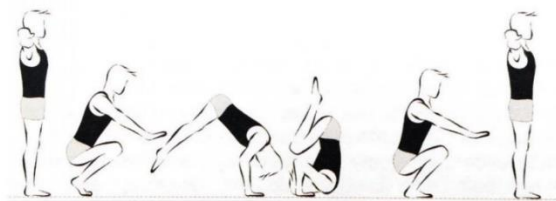
## Ginástica de aparelhos (minitrampolim)

- Salto de vela
- Salto engrupado
- Salto de carpa
- Salto  $\frac{1}{2}$  e 1 pirueta
- Mortal à frente

Clica em cima do nome do exercício que queres treinar.

## ROLAMENTO À FRENTE

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

MENU

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior;
- Mãos à largura dos ombros;
- Dedos afastados no tapete;
- Queixo ao peito;
- Impulsão dos membros inferiores;
- Elevação da bacia (por cima da cabeça);
- Ângulo coxa/perna e tronco/coxa inferior a 90°;
- Repulsão das mãos no solo ou agarra joelhos para se levantar.

MENU

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



1. "Bolinha"

2. A partir de um plinto

3. Em plano inclinado

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

MENU

## AJUDA

(ARAÚJO, 2004)



Com uma mão na nuca para ajudar a encostar o queixo ao peito (e evitar lesões) e outra na parte posterior das coxas ou nadadeiras para impulsionar o enrolamento.  
Na fase final, o ajudante pode colocar as mãos nas costas (de preferência nas axilas) e ajudar a levantar.

## ROLAMENTO À RETAGUARDA

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior
- Mãos à largura dos ombros com palmas viradas para cima
- Queixo ao peito
- Ângulo coxa/perna e tronco/coxa inferior a 90°
- Dedos afastados no tapete
- Repulsão das mãos no solo de forma a "passar" a cabeça
- Pés sempre juntos.

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



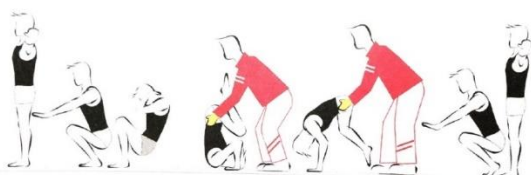
1. Rolamento em plano inclinado



2. "Bolinha"

## AJUDA

(ARAÚJO, 2004)



O ajudante deverá apoiar uma mão nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo e assim evitar que bata com a cabeça.  
Se o aluno já executa bem as fases de fecho e enrolamento à retaguarda, o ajudante deverá colocar-se um pouco mais atrás, segurá-lo pelas ancas e puxar para cima facilitando a repulsão de braços e impedindo que bata com a cabeça no solo.

## AVIÃO

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Olhar em frente
- Cabeça levantada
- Pernas em extensão
- Amplitude entre membros inferiores maior que 90°
- Braços em extensão completa (2 posições aceitáveis)
- Manter a posição estática por mais de 2"

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



1. Lançar MI à retaguarda



2. Apoiado de frente nos espaldares (posição estática)



3. Apoiado de lado nos espaldares



4. Lançar MI à retaguarda à frente (treinar o equilíbrio)



5. Lançar MI à retaguarda

Legenda: MI – membros inferiores

## AJUDA

(ARAÚJO, 2004)

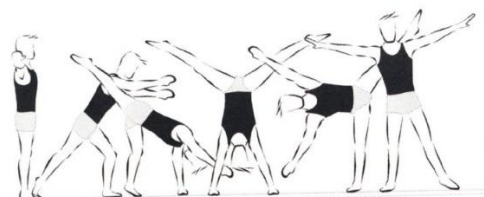


O ajudante coloca-se lateralmente ao aluno e com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa, da perna ou do pé, fornece-lhe algum apoio para o equilíbrio, ajudando também ao aumento do afastamento entre os MI, obrigando-o a manter o peito elevado (fazendo força para cima com ambas as mãos).

LEGENDA: MI – membros inferiores.

## RODA

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior e/ou afastados perpendicularmente ao tronco
- Afundo fronte-lateral
- Elevação dos membros superiores
- Enérgico lançamento da perna livre
- Apoios alternados (numa linha imaginária)
- Passagem do corpo pela vertical
- Afastamento dos membros inferiores superior a 90°

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



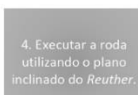
1. Apoiando as mãos sobre o banco sueco



2. Apoiando no interior dos arcos



3. Executar a roda sobre uma linha (aperfeiçoamento da execução e preparação para trave)



4. Executar a roda utilizando o plano inclinado do Reuther.



DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## AJUDA

(ARAÚJO, 2004)



O ajudante coloca-se lateralmente (do lado da perna de impulsão, de forma a ficar nas costas do aluno). Ajuda nas ancas facilitando o equilíbrio, forçando a passagem pela vertical e impulsionando de maneira a não deixar perder o ritmo e a aumentar a velocidade de movimento.

## PONTE

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Mãos à largura dos ombros
- Membros inferiores e superiores em extensão
- Palmas das mãos viradas para a frente
- Dedos juntos
- Elevação da bacia acima da linha dos ombros e cintura pélvica
- Linha perpendicular entre mãos e ombros.

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

MENU

(ARAÚJO, 2004)



1. Sobre um plinto



2. Nos espaldares apoio das mãos (na fase inicial deverá ter ajuda)



3. Ajudante forçando ombros



4. Nos espaldares: apoio dos pés e forçar ombros (pode subir e descer pé para forçar melhor)



5 e 6. Nos espaldares: empurrando com os pés

Legenda: MI – membros inferiores

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA



## AJUDA

(ARAÚJO, 2004)



O ajudante coloca-se atrás do aluno, que se deita e apoia as mãos junto ou sobre os pés do ajudante. O aluno executa ponte e o ajudante força-lhe os ombros puxando para si.

## APOIO FACIAL INVERTIDO

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

MENU

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior e/ou afastados perpendicularmente ao tronco
- Mãos à largura dos ombros no solo
- Afundo Frontal
- Dedos afastados
- Braços em extensão
- Membros inferiores em extensão
- "Empurrar" o solo
- Olhar para as mãos (1a fase) e olhar em frente (2a fase)
- Alinhamento dos segmentos corporais.

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

MENU

(ARAÚJO, 2004)



DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

MENU

## AJUDA (1/2)

(ARAÚJO, 2004)



1. Colocando uma mão no ombro para não o deixar avançar, em relação ao apoio das mãos, e com a outra mão na perna livre para impulsionar para cima e chegar à vertical.
2. Colocando-se na frente do aluno e segurando-o pelas ancas logo que apoie as mãos no solo e "puxando-o" para pino; esta ajuda é melhor para alunos mais pesados e que executam bastante mal (ver situação de aprendizagem nº 5).

## AJUDA (2/2)

(ARAÚJO, 2004)



1. Colocando um joelho na frente do ombro para não o deixar avançar. Com uma mão ajudará na "perna livre" impulsionando para que chegue à vertical e com a outra ajuda-o a parar, segurando na parte posterior dos joelhos. Com alunos que já tenham razoável noção do pino, bastará intervir no momento em que chegam à vertical segurando e facilitando o equilíbrio.

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

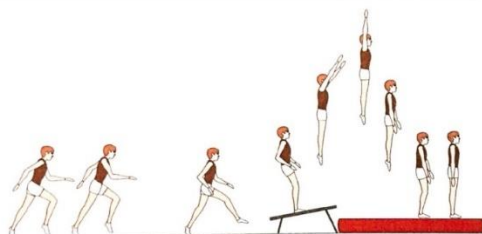
UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

MENU

## SALTO DE VELA

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior
- Olhar em frente
- Pés unidos
- Corpo em extensão completa e em tonicidade máxima
- Alinhamento corporal
- Recepção a dois pés e sem passos.

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

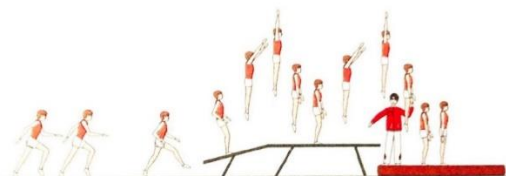
DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## AJUDA

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



O ajudante coloca as mãos na zona da bacia ou nos ombros do aluno para facilitar uma recepção equilibrada e em segurança.

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

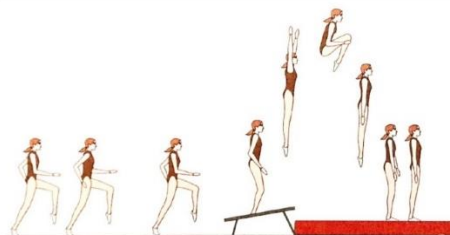
DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## SALTO ENGRUPADO

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior
- Olhar em frente
- Agarrar os joelhos
- Ângulo coxa/perna e tronco/coxa inferior a 90º
- Cotovelos junto ao corpo
- Pés em extensão e unidos
- Recepção a dois pés e sem passos

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## AJUDA

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



O ajudante movimenta-se na zona de recepção de forma a posicionar-se perto e lateralmente à aluna; intervém na zona da bacia ou nos ombros para lhe facilitar uma recepção equilibrada e em segurança.

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

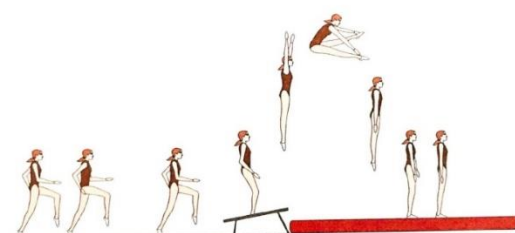
DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## SALTO DE CARPA

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior
- Olhar em frente
- Ângulo dos membros inferiores superior a 90º
- Pernas paralelas ao chão
- Pernas em extensão
- Mãos tocam no dorso do pé
- Ângulo tronco/coxa inferior a 90º
- Recepção a dois pés e sem passos

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## AJUDA

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



No salto de carpa o ajudante não se pode posicionar sobre a zona de recepção visto que o aluno na fase ascendente do salto vai afastar as pernas podendo atingir o ajudante. Por isso o ajudante deverá colocar-se ao lado do minitrampolim e avançar rapidamente para ajudar apenas na recepção. Esta ajuda poderá ser efetivada com uma mão nas costas e outra na zona abdominal ou nos ombros.

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

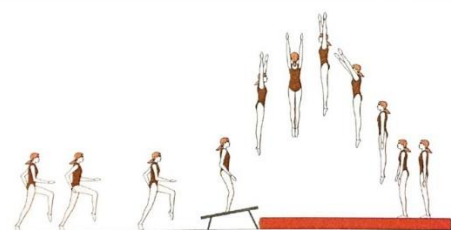
DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

SALTO DE  
½ OU 1 PIRUETA

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior
- Olhar em frente
- Corpo em extensão e tonicidade máxima
- Pés juntos
- Pernas em extensão
- Afastamento do membros superiores no final para parar rotação
- Receção a dois pés e sem passos

## AJUDA

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



O ajudante deve manter-se atento durante a execução da meia pirueta e intervir para parar o aluno no caso de desequilíbrio. Na receção coloca-se uma mão na zona abdominal ou no ombro e outra nas costas.

## MORTAL ENGRUPADO À FRENTE

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior
- Olhar em frente (fase inicial)
- Queixo ao peito
- Elevação da bacia
- Agarra os joelhos
- Joelhos juntos
- Ângulo coxa/perna e tronco/coxa inferior a 90º
- Abertura na vertical
- Receção a dois pés e sem passos.

## AJUDA

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



Mortal à frente no minitrampolim com ajuda de manipulação; o ajudante coloca uma mão na zona abdominal para facilitar a impulsão e servir de eixo de rotação. Com a outra mão nas costas do aluno imprime velocidade no movimento de rotação à frente. O ajudante só deixa o contacto com o aluno depois de ele se encontrar de pé e em equilíbrio.

## SALTOS

### SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



## MENU – Elementos Extra (EE)

Ginástica de solo

Rolamento à frente com membros inferiores afastados

Rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados

Rolamento à retaguarda com passagem para apoio facial invertido

Rondada

Flic-flac à retaguarda

Ginástica de aparelhos (minitrampolim)

Mortal à retaguarda

Clica em cima do nome do exercício que queres treinar.

## ROLAMENTO À FRENTE COM OS MEMBROS INFERIORES AFASTADOS

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA



## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior;
- Mãos à largura dos ombros;
- Dedos afastados no tapete;
- Queixo ao peito;
- Impulsão dos membros inferiores (MI);
- Elevação da bacia (por cima da cabeça);
- Ângulo coxa/perna e tronco/coxa inferior a 90°;
- Membros inferiores estendidos, afastam-se só no final do enrolamento;
- Repulsão das mãos no solo, por dentro dos M.I., para se levantar.

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



## AJUDA

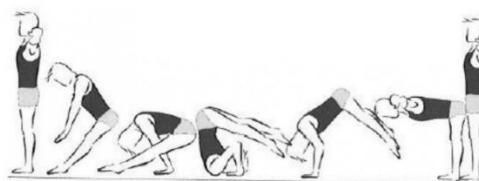
(ARAÚJO, 2004)



Se o aluno estiver ainda numa fase atrasada de aprendizagem, deverá ser ajudado por trás, na zona lombar ou nos quadris. Se estiver numa fase já um pouco adelantada, poderá ser ajudado de frente sendo puxado pelos membros superiores junto aos ombros.

## ROLAMENTO À RETAGUARDA COM OS M.I. AFASTADOS EM EXTENSÃO

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

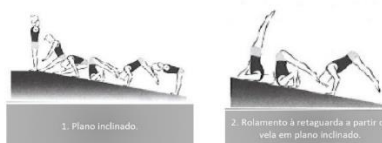
AJUDA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior;
- Mãos à largura dos ombros com palmas viradas para a frente;
- Queixo ao peito;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento;
- Dedos afastados no tapete;
- Repulsão das mãos no solo de forma a "passar" a cabeça;
- Membros inferiores sempre em extensão, afastam-se no fim do enrolamento.

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



## AJUDA

(ARAÚJO, 2004)



O ajudante deverá apoiar uma mão nas costas (zona lombar) do aluno. Controlando-lhe a descida com membros inferiores estendidos, até sentar, e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia (colocando as mãos nas ancas), ajudando a repulsão dos membros superiores. Contudo deverá afastar-se um pouco para o lado para não estorvar a ação.

## ROLAMENTO À RETAGUARDA COM PASSAGEM PARA APOIO FACIAL INVERTIDO

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior
- Mãos à largura dos ombros com palmas viradas para frente
- Queixo ao peito
- Extensão completa dos membros inferiores;
- Abertura enérgica das pernas em relação ao tronco, para facilitar a subida para pino (movimento báscula);
- Repulsão dos braços no solo em coordenação com a abertura ("báscula")
- Olhar para as mãos (1a fase) e olhar em frente (2a fase)
- Alinhamento dos segmentos corporais.

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



## AJUDA

(ARAÚJO, 2004)



O ajudante coloca-se lateralmente em relação ao alunos, e no momento em que os membros inferiores passam sobre a cabeça, segura-os e ajuda a executar a abertura puxando para cima até ele chegar a apoio facial invertido.

## RONDADA

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior e/ou afastados perpendicularmente ao tronco
- Afundo fronte-lateral
- Elevação dos membros superiores
- Enérgico lançamento da perna livre
- Apoio da mão uma após da outra, colocando a segunda mão virada para a primeira
- Passagem do corpo pela vertical, como no apoio facial invertido, com os membros inferiores unidos
- Forte impulsão dos membros superiores, por forma a empurrar o solo para a posição de pé com pés juntos

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



## AJUDA

(ARAÚJO, 2004)



Tal como na roda, ajuda-se na zona da bacia e nas costas do aluno mas o ajudante intervém com as duas mãos ao mesmo tempo. Deve-se ajudar no momento em que o aluno coloca a segunda mão no solo no sentido de o fazer passar pela vertical dos apoios e rodá-lo de forma a que complete os 180 graus de rotação sobre o eixo longitudinal do corpo.

## Flic-flac à retaguarda



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Posição Inicial
  - Ligeira flexão das pernas;
  - Fecho do tronco sobre as pernas;
  - Braços em retropulsão.
- Movimento energético e coordenado
  - Impulsão de pernas;
  - Abertura;
  - Antepulsão de braços
- Manutenção da postura alongada, aberta até ao apoio das mãos no solo.
- Forte impulsão de braços, coordenada com fecho parcial (retroversão da cabeça) das pernas sobre o tronco - CURVETA

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

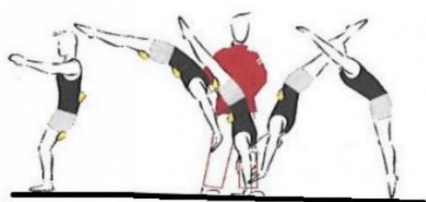
UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

MENU - EE

## AJUDA

(ARAÚJO, 2004)



O ajudante segura o aluno pela zona da bacia e, aproveitando a sua força de impulsão, serve-lhe de eixo de rotação colocando um braço ou ombro por baixo da zona lombar. Após o salto à retaguarda, o ajudante pode mudar a outra mão para a parte posterior da coxa do aluno para lhe aumentar a velocidade de rotação e "puxar-lhe" os membros inferiores para cima.

## MORTAL ENGRUPADO À RETAGUARDA

MENU - EE



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

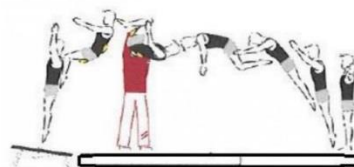
MENU - EE

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior (antepulsão);
- Olhar em frente;
- Elevação dos joelhos ao peito;
- Agarra os joelhos;
- Joelhos juntos;
- Ângulo coxa/perna e tronco/coxa inferior a 90°;
- Abertura na vertical (corpo em extensão);
- Receção a dois pés e sem passos.

## AJUDA

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



Mortal à retaguarda no minitrampolim com ajuda de manipulação; o ajudante coloca uma mão nas coxas para facilitar a impulsão e na zona lombar para ajudar na rotação. Com a outra mão nas costas do aluno imprime velocidade no movimento de rotação atrás. O ajudante só deixa o contacto com o aluno depois de ele se encontrar de pé e em equilíbrio.

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

MENU - EE

## SALTOS

### SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(MOREIRA &amp; ARAÚJO, 2004)



## REGULAMENTO (1/8)

A jornada é dividida em duas partes:

- Na 1.ª parte competem duas equipas e as outras duas organizam a competição;
- Na 2.ª parte existe troca de funções.

Exemplo:

1ª PARTE DA JORNADA

Equipa C vs Equipa D (Competição)

Equipa A vs Equipa B (Organização)

2ª PARTE DA JORNADA

Equipa A vs Equipa B (Competição)

Equipa C vs Equipa D (Organização)

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA



## REGULAMENTO (2/8)

As equipas organizadoras da jornada ficam responsáveis por:

- Montar as estações, ajuizar a competição e fotografar os eventos;
- A avaliação dos elementos gímnicos é da responsabilidade do professor e dos juizes das equipas que não estão a competir. A avaliação será realizada com recurso a uma ficha de avaliação das componentes críticas dos elementos gímnicos;
- As jornadas têm a duração de 60 minutos e são divididos em duas partes de 30 minutos;
- Cada equipa tem 15 minutos para realizar as suas sequências de ginástica de solo e ginástica de aparelhos;
- Os elementos das equipas podem realizar a sequência gímica 2 vezes, no dia das jornadas, sendo contabilizada a sequência mais pontuada.

## REGULAMENTO (3/8)

### PONTUAÇÃO

A pontuação a atribuir é a seguinte:

- 1.º lugar (25 pontos);
- 2.º lugar (20 pontos);
- 3.º lugar (15 pontos);
- 4.º lugar (10 pontos).

Essa resulta do somatório dos scores obtidos nas avaliações do professor (60%) e dos juizes das outras equipas (40%).

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## REGULAMENTO (4/8)

### PONTUAÇÃO

- ★ Pontuação Extra no Evento Culminante: ★
- Hino/Grito e Coreografia (4 pontos)
  - Equipamento (3 pontos)
  - Mascote (3 pontos)

## REGULAMENTO (5/8)

### AJUDAS GÍMICAS

| Em todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente, 25 pontos pelas ajudas gímnicas, que podem ser retirados segundo os seguintes critérios: | Penalização de: |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Se a equipa for avisada pelo professor 5 vezes ou mais, por não realizar as ajudas corretamente.                                                     | 10              |
| Se a equipa for avisada pelo professor 4 vezes, por não realizar as ajudas corretamente.                                                             | 7,5             |
| Se a equipa for avisada pelo professor 3 vezes, por não realizar as ajudas corretamente.                                                             | 5               |
| Se a equipa for avisada pelo professor 2 vezes, por não realizar as ajudas corretamente.                                                             | 2,5             |

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## REGULAMENTO (6/8)

### CUMPRIMENTO DAS FUNÇÕES

| Em todos os treinos e jornadas são atribuídos, inicialmente 25 pontos pelo cumprimento de deveres, que podem ser retirados segundo os seguintes critérios: | Penalização de: |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Falta de empenho dos elementos da equipa, no exercício das funções previamente contratualizadas.                                                           | 2,5             |
| Falta injustificada de um elemento da equipa no treino/competição.                                                                                         | 1               |
| Não arrumar o material.                                                                                                                                    | 2,5             |
| Não realizar os alongamentos no final dos treinos ou jornadas.                                                                                             | 5               |
| Não cumprir o tempo estabelecido em cada estação.                                                                                                          | 2               |
| Não levar o equipamento adequado para a realização dos treinos e competições.                                                                              | 2               |
| Não respeitar as funções dos colegas.                                                                                                                      | 5               |
| Não respeitar o plano e mudá-lo sem autorização do professor/treinador principal.                                                                          | 5               |

## REGULAMENTO (7/8)

### FAIR PLAY

| Em todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente 25 pontos pelo fair play, que podem ser retirados segundo os seguintes critérios: | Penalização de: |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Atitude antidesportiva pouco grave, como linguagem não apropriada.                                                                           | 2,5             |
| Atitude antidesportiva grave, como desrespeitar os colegas ou elementos de outras equipas.                                                   | 5               |
| Atitude antidesportiva muito grave, como agredir um colega ou um elemento de outra equipa.                                                   | 10              |

Todos os casos omissos serão decididos pelo professor em conjunto com os diretores de cada equipa.

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## REGULAMENTO (8/8)

### CLASSIFICAÇÃO FINAL

60%

TREINOS E JORNADAS



40%

EVENTO CULMINANTE

#### Outras informações:

Nos dias de treino e de jornada, as pontuações serão atualizadas e anexadas no grupo privado do facebook.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, C. (2004). "Manual de ajudas em ginástica". 2a Edição. Porto Editora. Porto.
- Moreira, J.; Araújo, C. (2004). "Manual técnico e pedagógico de Trampolins". Porto Editora; Porto.

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA



## CONTRATOS MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

CONTRATO DO CAPITÃO DE EQUIPA

CONTRATO DOS JOGADORES

CONTRATO DO FOTÓGRAFO DE EQUIPA

CONTRATO DO JUIZ

CONTRATO DO TREINADOR ADJUNTO

CONTRATO DO PREPARADOR FÍSICO



### CONTRATO DO CAPITÃO DE EQUIPA

Como capitão de equipa, vou liderar demonstrando um bom comportamento desportivo e de liderança nas seguintes áreas:

- **Fair play** - Participar de forma responsável, dedicar-se, respeitar, ser prestável e não prejudicial;
- **Esforçar-se ao máximo** - Trabalhar muito para a equipa em todas as situações (i.e., nos treinos, ouvir todos nas decisões; prevenir conflitos, trabalhar na preparação física, e organizar a equipa nas competições);
- **Respeitar** - Respeitar os companheiros de equipa, juízes, adversários, professores e equipamentos;
- **Responsabilidade** - Organizar os companheiros de equipa nos treinos e antes das competições;
- **Ajudar** - Ajudar todos os elementos a melhorar em todas as situações.

Deveres diários específicos...

- Registrar a assiduidade;
- Se necessário, convocar reuniões onde as preocupações da equipa possam ser discutidas;
- Assistir o professor nas competições;
- Atuar como porta-voz da equipa;
- Verificar os comportamentos da sua equipa.

Assinatura:

Data:

Assinaturas dos restantes membros da equipa:

### CONTRATO DOS JOGADORES

Nós, elementos da equipa \_\_\_\_\_, prometemos que iremos demonstrar o seguinte:

- **Bom desportivismo e respeito**: Ter uma boa conduta em relação aos companheiros da equipa, os adversários e todos os deveres para com os membros da equipa e o professor;
- **Fair play**: Respeitar as regras da competição e da turma em todas as situações;
- **Cooperação**: Ajudar os colegas de equipa quando necessário em todas as situações (durante os treinos, competições e tarefas de equipa);
- **Trabalhar muito**: Esforçar-se para ser melhor durante toda a época;
- **Atitude positiva**: Trabalhar em conjunto, encorajando positivamente os membros da equipa e não ter medo de falhar.

Alguns exemplos de expectativas diárias:

- Participar plenamente no treino diário, na ativação geral e em toda a sessão de treino;
- Seguir as indicações do treinador ou capitão em todas as situações;
- Aprender e seguir as regras da modalidade;
- Cumprir os deveres e as tarefas atribuídas com cuidado e rapidez.

Data:

Assinaturas (de todos os jogadores):

### CONTRATO DO FOTÓGRAFO DE EQUIPA

Descrição da função

O fotógrafo de equipa deve registar os principais momentos da competição em que está de serviço. Para além disto, deve, no início de cada competição, capturar uma foto com as equipas formadas.

Tarefas e deveres:

- Trazer um aparelho que possibilite capturar fotografias (máquina fotográfica ou *smartphone*);
- Colocar as melhores fotos no grupo de *facebook* da turma, no final de cada jornada;
- As fotos devem permanecer no grupo e só podem ser partilhadas para o público com a devida autorização dos intervenientes e do professor.

Assinatura:

Data:



### CONTRATO DO JUIZ

Descrição da função

Os juízes garantem que todos os participantes respeitem as regras da competição da forma mais justa possível. Os juízes devem saber usar as regras e evitar favorecer uma equipa em detrimento da outra.

Tarefas e deveres:

- Estudar e saber as componentes críticas dos elementos gímnicos;
- Iniciar as competições no horário previsto sem atrasos;
- Ser justo para as duas equipas e evitar favoritismos;
- Ser firme, consistente e justo;
- Explicar as decisões de forma clara aos participantes;
- Identificar maus comportamentos desportivos e reportar ao professor;
- Acima de tudo: Dar o seu melhor. (Como juiz principiante, é possível que ocorram alguns erros. Não há problema!)

Assinatura:

Data:



### CONTRATO DO TREINADOR ADJUNTO

Descrição da função

Os treinadores adjuntos organizam as sessões de treino e competições ou eventos da equipa. Eles trabalham com os colegas de equipa (por exemplo, capitão) para encontrar maneiras de preparar-se melhor para as próximas competições.

Tarefas e deveres:

- Ajudar todos os seus jogadores;
- Estar presente em todas as aulas;
- Obter ajuda do seu professor com as principais práticas da equipa, se necessário;
- Organizar os elementos da sua equipa antes de cada evento;
- Dar a todos os companheiros de equipa tempo igual para praticar;
- Organizar as práticas da equipa durante as pausas ou almoço (se possível);
- Falar com o seu professor sobre o desempenho da sua equipa.

Assinatura:

Data:



### CONTRATO DO PREPARADOR FÍSICO

Descrição da função

O preparador físico tem a responsabilidade de apoiar a coordenação dos exercícios de condição física (força, resistência, equilíbrio e flexibilidade), consoante os elementos gímnicos que irão realizar na aula e as fragilidades apresentadas pela sua equipa.

Tarefas e deveres:

- No início da aula, prepara todo o equipamento para a aula.
- Organiza os colegas de equipa para a realização dos treinos.
- Inicialmente, apoia a coordenação da ativação geral, consoante o trabalho desenvolvido durante a aula.
- Durante a aula aplica o plano eleito consoante as fragilidades da equipa.
- No fim da aula, coordena os alongamentos.
- É da sua responsabilidade, comunicar com o professor, se houver alguma queixa física de qualquer aluno da sua equipa.
- No final da aula certifica-se que todo o material é arrumado.

Assinatura:

Data:





## Objetivos de um Juiz

- Conhecer as componentes críticas dos elementos gímnicos;
- Conhecer o regulamento;
- Aprender a preencher as fichas de registo e avaliação;
- Assegurar o cumprimento das regras e do fair play dos participantes durante as competições;
- Avaliar e pontuar as sequências gímnicas de cada equipa de forma justa e correta;

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA



## Rolamento à frente



1. Mãos à largura dos ombros
2. Queixo ao peito
3. Impulsão dos membros inferiores
4. Elevação da bacia
5. Ângulo entre a coxa perna e tronco coxa 90°

## Rolamento à retaguarda



1. Mãos à largura dos ombros com a palmas viradas para cima
2. Queixo ao peito
3. Ângulo entre a coxa perna e tronco coxa 90°
4. Repulsão das mãos no solo de forma a passar a cabeça
5. Pés juntos

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## Ponte



1. Dedos juntos
2. Elevação da bacia acima da linha dos ombros e cintura pélvica
3. Mãos à largura dos ombros
4. Linha perpendicular entre mãos e ombros
5. Membros inferiores e superiores em extensão

## Avião



1. Olhar em frente (cabeça para cima)
2. Pernas em extensão
3. Amplitude entre membros inferiores maiores que 90°
4. Braço em extensão completa
5. Manter a posição estática durante 2"

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

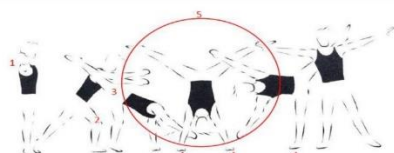
MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

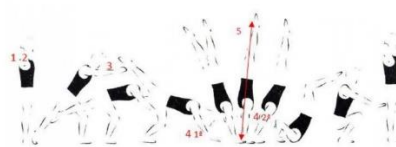
MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## Roda

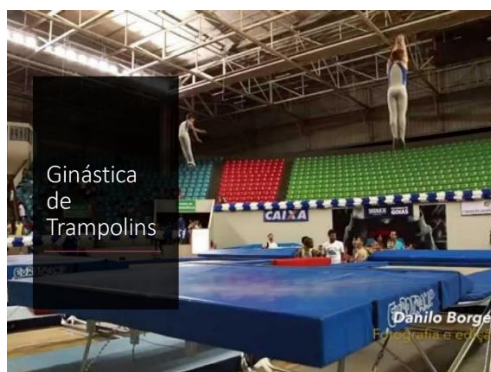


1. Braço em elevação superior e/ou afastados perpendicularmente ao corpo
2. Afundo fronto-lateral
3. Enérgico lançamento da perna livre
4. Apoios alternados (mão, mão, pé, pé)
5. Passagem do corpo pela vertical

## Apoio Facial Invertido



1. Mãos à largura dos ombros no solo
2. Dedos afastados
3. Braço em extensão
4. Olhar para as mãos (1a fase) e olhar em frente (2a fase)
5. Alinhamento dos segmentos corporais



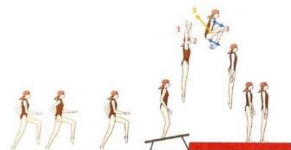
Ginástica de Trampolins

## Salto de Vela



1. Braços em elevação;
2. Olhar em frente;
3. Pés unidos;
4. Corpo em extensão completa e tonicidade máxima;
5. Alinhamento corporal

## Salto Engrupado



1. Braços em elevação superior;
2. Olhar em frente;
3. Agarrar os joelhos;
4. Ângulo coxa perna e tronco coxa inferior a 90°
5. Cotovelo junto ao corpo.

## Salto de Carpa



1. Ângulo dos membros inferiores tem de ser superior a 90°
2. Pernas paralelas ao chão;
3. Pernas em extensão;
4. Mãos tocam no dorso dos pés;
5. Recepção sem passos.

## Salto com ½ ou uma pirueta



1. Olhar em frente;
2. Corpo em extensão completa e tonicidade máxima;
3. Pés juntos;
4. Afastamento dos MS no final para parar a rotação;
5. Recepção sem passos.

## Mortal à frente



1. Braços em elevação superior;
2. Rotação da bacia;
3. Agarrar os joelhos;
4. Joelhos juntos;
5. Abertura.





## 2º Objetivo- Conhecer o regulamento

## REGULAMENTO

### AJUDAS GIMNICAS

| Em todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente, 25 pontos pelas ajudas gimnicas, que podem ser retirados segundo os seguintes critérios: | Penalização de: |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Se a equipa for avisada pelo professor 5 vezes ou mais, por não realizar as ajudas corretamente.                                                     | 10              |
| Se a equipa for avisada pelo professor 4 vezes, por não realizar as ajudas corretamente.                                                             | 7,5             |
| Se a equipa for avisada pelo professor 3 vezes, por não realizar as ajudas corretamente.                                                             | 5               |
| Se a equipa for avisada pelo professor 3 vezes, por não realizar as ajudas corretamente.                                                             | 2,5             |

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## REGULAMENTO

### CUMPRIMENTO DAS FUNÇÕES

| Em todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente 25 pontos pelo cumprimento de deveres, que podem ser retirados, segundo os seguintes critérios: | Penalização de: |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Falta de empenho dos elementos da equipa, no exercício das funções previamente contratualizadas.                                                           | 2,5             |
| Falta injustificada de um elemento da equipa no treino/competição.                                                                                         | 1               |
| Não arrumar o material.                                                                                                                                    | 2,5             |
| Não realizar os alongamentos no final dos treinos ou jornadas.                                                                                             | 5               |
| Não cumprir o tempo estabelecido em cada estação.                                                                                                          | 2               |
| Não levar o equipamento adequado para a realização dos treinos e competições.                                                                              | 2               |
| Não respeitar as funções dos colegas.                                                                                                                      | 5               |
| Não respeitar o plano e mudá-lo sem autorização do professor/treinador principal.                                                                          | 5               |

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## REGULAMENTO

### FAIR PLAY

| Em todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente 25 pontos pelo fair play, que podem ser retirados segundo os seguintes critérios: | Penalização de: |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Atitude antidesportiva pouco grave, como linguagem não apropriada.                                                                           | 2,5             |
| Atitude antidesportiva grave, como desrespeitar os colegas ou elementos de outras equipas.                                                   | 5               |
| Atitude antidesportiva muito grave, como agredir um colega ou um elemento de outra equipa.                                                   | 10              |

Todos os casos omissos serão decididos pelo professor em conjunto com os diretores de cada equipa.

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA



## 3º Objetivo- Aprender a realizar a ficha de registo e avaliação

## Como avaliar os colegas?



DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## Como avaliar os colegas? (cont).



## Preenchimento da ficha de registo/avaliação

Cada elemento terá 5 critérios de êxito, onde o juiz deverá avaliar se cumpre (C) ou não cumpre (NC).

### Ginástica de Solo

|                                              |                                                          | CRITÉRIOS DE ÊXITO - Nº de alunos |     |    |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----|----|
|                                              |                                                          | 1                                 | 2   | 3  |
| REGULAMENTO RETENÇÃO DE REGISTO A FRENTE     | Mãos à largura dos ombros                                | C                                 | C   | C  |
|                                              | Quanto ao péto                                           | NC                                | NC  | C  |
|                                              | Impulsão dos membros inferiores                          | NC                                | C   | C  |
|                                              | Elevação da bacia (por cima da cabeça)                   | NC                                | C   | C  |
|                                              | Ângulo entre a coxa/perna e o tronco/coxa inferior a 90º | NC                                | C   | C  |
|                                              | AJUDAS                                                   | 0                                 | 0,3 | 0  |
|                                              | <b>TOTAL</b>                                             | 9,5                               | 9,7 | 10 |
|                                              | Mãos à largura dos ombros com a palmas viradas para cima | C                                 | C   | C  |
|                                              | Quanto ao péto                                           | NC                                | NC  | C  |
|                                              | Ângulo entre a coxa/perna e o tronco/coxa inferior a 90º | NC                                | C   | C  |
| REGULAMENTO RETENÇÃO DE REGISTO A RETAGUARDA | Repulsão das mãos no solo de forma a "passar" a cabeça   | NC                                | NC  | C  |
|                                              | Pés sempre juntos                                        | C                                 | C   | C  |
|                                              | AJUDAS                                                   | 0                                 | 0   | 0  |
|                                              | <b>TOTAL</b>                                             | 9,5                               | 9,7 | 10 |

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE GINÁSTICA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA







## PREPARADOR FÍSICO

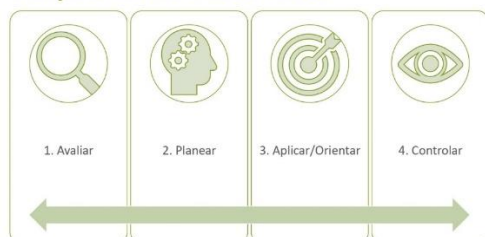
FUNÇÃO QUE INTERVÉM NA PERFORMANCE, NA SAÚDE E NO BEM ESTAR DO DESPORTISTA

## O QUE É UM PREPARADOR FÍSICO?



O preparador físico é um profissional da área desportiva, formado em áreas da saúde como a Educação Física.

## FUNÇÕES DO PREPARADOR FÍSICO

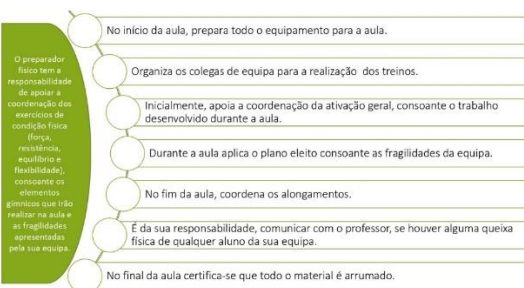


## OBJETIVOS DO PREPARADOR FÍSICO



## FUNÇÕES DO PREPARADOR FÍSICO

NO MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA EM GINÁSTICA



## PRINCIPAIS MÚSCULOS DO CORPO HUMANO



## CONDIÇÃO FÍSICA GERAL (Início da Aula)

2 séries de 30 seg + descanso de 30 seg



## PLANO DE TREINO

Ativação Geral (Aquecimento)

Principais músculos envolvidos num treino de aptidão cardiorrespiratória:

- Toda a musculatura-esquelética, inclusive o coração.
- A ativação geral tem como objetivos:
  - ✓ Promover a ativação cardiovascular e músculo esquelética, prevenindo lesões durante a realização da aula;
  - ✓ Desenvolver e potenciar capacidades condicionais como a força e resistência.

Trabalhar a resistência cardiorrespiratória previne doenças como por exemplo enfartes, AVC, obesidade e diabetes.

## TREINO DE FORÇA DOS MEMBROS SUP.

2 séries de 30 seg + descanso de 30 seg



## PLANO DE TREINO

Força dos Membros Superiores

Principais músculos constituintes dos membros superiores:

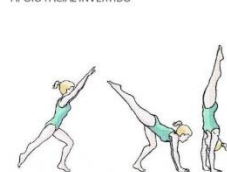
- Antebraço
- Bíceps
- Tríceps
- Deltóide.



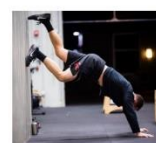
Na ginástica, estes músculos são fundamentais para o suporte do nosso peso corporal, como por exemplo, no apoio facial invertido, roda, rodada, ponte etc.

## EXEMPLO

APOIO FACIAL INVERTIDO



WALL CLIMB



## TREINO DE FORÇA DOS MEMBROS INF.

2 séries de 30 seg + descanso de 30 seg.



## PLANO DE TREINO

Força dos Membros Inferiores

Principais músculos constituintes dos membros inferiores:

- Glúteos;
- Isquiotibiais (posteriores da coxa);
- Gêmeos;
- Quadríceps.



Estes músculos são fundamentais para o suporte do nosso peso corporal.

Na ginástica o seu desenvolvimento permite aumentar a impulsão imposta nos diferentes elementos ginásticos, como por exemplo no saltos e nos rolamentos.

O seu desenvolvimento é essencial para prevenir lesões do joelho e tornozelo.

## EXEMPLO

PÊNDULO



AVIÃO



## TREINO DE FORÇA DO CORE

2 séries de 30 seg + descanso de 30 seg.



## PLANO DE TREINO

Força do Core

Principais músculos constituintes do Core:

- Peitoral;
- Abdominais;
- Trapézio;
- Dorsal;
- Lombar.



Estes músculos são fundamentais para a estabilidade do tronco, contribuem para uma boa postura corporal.

Nos elementos ginásticos, como por exemplo, os saltos no minitrampolim, apoio facial invertido e roda permite o bloqueio da bacia e adotar a verticalidade necessária.

O seu desenvolvimento previne lesões graves ao nível da coluna.

## DESPORTO, SAÚDE E BEM-ESTAR

- Todo o trabalho de força é importante, pois um programa de treino adequado, poderá ajudar na prevenção de lesões.
- Treino de força com crianças e jovens contribuem para o controlo postural e correção de assimetrias posturais, como também previne debilidade muscular na cintura pélvica e na zona lombar.
- Na ginástica, visto que todos os elementos exigem contração máxima de todos os grupos musculares, é fundamental trabalhar esta componente em todas as aulas.



## A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO

O alongamento é uma tensão aplicada aos tecidos moles que provoca a sua extensibilidade, sendo executados como forma de aumentar a mobilidade articular e diminuir a incidência de contraturas (músculo contrai de maneira incorreta e não volta ao seu estado normal de relaxamento).

Os exercícios de alongamento podem ser utilizados para treinar flexibilidade, promover a ativação muscular e relaxamento muscular.



## BENEFÍCIOS DOS ALONGAMENTOS

- Melhoram a força de todas as fibras musculares;
- Aumentam o rendimento em qualquer atividade física;
- Alongam e definem os músculos;
- Permitem movimentos amplos, indolores e eficazes sem utilizar quase energia nenhuma;
- Diminuem o risco de lesões musculares e articulares;
- Criam um espaço para relaxar a mente e respirar com tranquilidade.



## TIPOS DE ALONGAMENTOS



### Estático

- O alongamento estático consiste em ficar numa posição por alguns segundos, esticando a musculatura até que possa sentir um leve desconforto.

### Dinâmico

- Trata-se de alongar o corpo através de movimentos leves com os braços, pernas e quadris.

## EXEMPLO

### Rolamento à Frente



## PLANOS DE TREINO



FIM!  
Dúvidas?



## ✓ Planos de Treino dos Alunos

### Condição Física



- Ativação Geral
- Treino de Força dos Membros Superiores
- Treino de Força dos Membros Inferiores
- Treino de Força do Core
- Treino de Flexibilidade
- Alongamentos

#### CONDIÇÃO FÍSICA GERAL (Início da Aula)

~ 2 séries de 30 seg + descanso de 10 seg.

1. Saltar a corda
2. Mountain climb- Em posição de prancha, elevar os joelhos alternadamente com o tronco estabilizado. Olhar para a linha que intermeia as mãos.
3. Jumping jacks- O exercício começa na posição anatômica, sendo que o aluno deve afastar os membros inferiores ao mesmo tempo que afasta os membros inferiores acima da cabeça e volta à posição inicial.
4. Burpees

#### TREINO DE FORÇA DOS MEMBROS SUP.

~ 2 séries de 30 seg + descanso de 10 seg.

1. Flexões de braços – mãos à largura das ombros, corpo nivelado ("tábuas") - Quando desce, bacia e peito roçam o chão. Opção: com joelhos no chão.
2. Wall Climb- Começando na posição de prancha, deve apoiar os pés nos espaldares e conseguir colocar o corpo na vertical (braços em extensão). Depois volta a descer, gradualmente, e repete o processo.
3. Abdoms- Deve colocar as mãos no banco suco, formando um ângulo de 90° entre o braço e antebraço. Em seguida deve elevar os braços com os membros inferiores em extensão e o corpo estabilizado. Opção: com os membros inferiores flexionados (ângulo 90°).

#### TREINO DE FORÇA DOS MEMBROS INF.

~ 2 séries de 30 seg + descanso de 10 seg.

1. Agachamento – Os membros inferiores a largura dos ombros, deve lentamente, flexionar as joelhos e projetar o quadril para trás, como se fosse sentar numa cadeira. Joelho não ultrapassa a ponta do pé.
2. Lunge- Dê um passo em frente e feche o joelho. Joelho não ultrapassa a ponta do pé.
3. Pêndulo- Começando na posição anatômica, deve com uma perna realizar a seguinte sequência: sem tocar com os pés no chão: frente-trás-lado direito-esquerdo. Depois regressa a posição e realiza o processo com a perna contrária. Pode utilizar os braços para se equilibrar. Opção: tocar com o pé no chão.
4. Ponte de glúteos- Um membro inferior está em extensão e outro está flexionado, nesta posição elevar e descer a bacia. Após uma execução troca. Opção: Realizar com os dois membros inferiores fletidos.

#### TREINO DE FORÇA DO CORE

~ 2 séries de 30 seg + descanso de 10 seg.

1. Prancha – O corpo tem de estar todo nivelado, membros inferiores em extensão e os membros superiores à largura dos ombros. (Realizar com os cotovelos ou com as mãos no solo e braços em extensão.) Opção: Realizar com os joelhos no chão.
2. Abdominais – Com as mãos debaixo da zona lombar, deve cruzar as pernas que estão em extensão sem tocar no chão. Opção: realizar com o joelhos flexionados.
3. Lombar – deitada com a barriga no solo, deve elevar a cabeça sem elevar as pernas. Opção: elevar as pernas ao mesmo tempo, sempre em extensão.
4. Prancha alternada – Olhar dirigido para a linha que intermeia as mãos. Elevar o membro superior direito ao mesmo tempo que o membro inferior esquerdo a vice-versa, alternadamente. Opção: com joelhos apoiados no chão ou não.

#### TREINO DE FLEXIBILIDADE

- Realizar a posição, quando chegar ao ponto que não aguenta a dor, começa a contar 30 segundos.

#### TREINO DE FLEXIBILIDADE

- Realizar a posição, quando chegar ao ponto que não aguenta a dor, começa a contar 30 segundos.

#### TREINO DE FLEXIBILIDADE

- Realizar a posição, quando chegar ao ponto que não aguenta a dor, começa a contar 30 segundos.

#### ALONGAMENTOS (Fim da Aula)

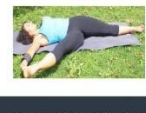
~ e.g. 15 seg. em cada exercício;  
- Poderá escolher outro exercício que seja pertinente, ou trabalhar a pares, no entanto deve sempre avisar o professor



1. Em cima de um banco suco, alcançar os pés com as mãos, mantendo os MI em extensão e a cabeça próxima dos joelhos. **Compatibilidade ginmica:** rolamento à frente simples
2. Impulsionar a corpo com as pernas, e rolar para trás sobre as costas, mantendo os MI em extensão. **Compatibilidade ginmica:** rolamento atrás



1. Em cima de um colchão, alcançar as pontas dos pés com as mãos e a cabeça aproxima dos joelhos, mantendo os MI em extensão. **Compatibilidade ginmica:** rolamento à frente simples/rolamento atrás
2. Sentado sobre os calcânhares, coloque os MS para trás, empurrando seus quadris para cima e para a frente. Não coloque muita pressão sobre a coluna lombar. **Compatibilidade ginmica:** Ponte



1. Em decúbito dorsal, realizar o ajustamento de um MI a máxima possível, tentando o alcançar com um MS. **Compatibilidade ginmica:** Avido
2. Segurar com os MS os espaldares, realizando alguma força e deixar o corpo leve. **Compatibilidade ginmica:** Rodo e Apoio Facial invertido



3. Com as joelhos na direção dos quadris e os MS no solo distantes, fazer uma inspiração e arquear a coluna, de seguida realizar uma expiração curvando as costas. **Compatibilidade ginmica:** Ponte
4. MI em pontas e em extensão completa, sendo que a ajuda é feita por colega que puxa os MS para cima. **Compatibilidade ginmica:** Apoio Facial Invertido



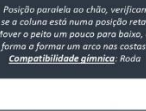
3. Posição paralela ao chão, verificando se a coluna está numa posição reta. Mover o peito um pouco para baixo, de forma a formar um arco nas costas. **Compatibilidade ginmica:** Rodo
4. Flexão do tronco à frente no solo com as pernas afastadas. **Compatibilidade ginmica:** Rolamento à Frente pernas Afastadas/rolamento à retaguarda pernas afastadas; Salto de Corpa Pernas Afastadas;



3. MS em extensão e com o outro MS puxar a mão para uma posição inferior. **Compatibilidade ginmica:** Rodo e Apoio Facial invertido
4. Com os MI fletidos, colocar as mãos no solo e fazer força para elevar o corpo. **Compatibilidade ginmica:** Mortal à Frente Engrupado



5. Colocar as mãos sobre a cabeça e a cabeça sobre o solo. **Compatibilidade ginmica:** Ponte
6. Puxar a cabeça com uma das mãos e a outra mão para a cabeça, mantendo o corpo leve. **Compatibilidade ginmica:** Ponte
7. Manter as pernas bem abduzidas e a ponta do pé afastada e a ponta do pé apontado para fora e depois o tronco virar para trás da cabeça. **Compatibilidade ginmica:** Ponte
8. Manter as mãos apontadas no solo e a musculatura do joelho, pernas, tornozelos, e do abdômen até os cotos. **Compatibilidade ginmica:** Ponte



9. Deitar a parte do corpo sobre o solo e a cabeça sobre o solo. **Compatibilidade ginmica:** Ponte
10. Deitar a parte do corpo sobre o solo e a cabeça sobre o solo. **Compatibilidade ginmica:** Ponte
11. Manter a cabeça sobre o solo e a cabeça sobre o solo. **Compatibilidade ginmica:** Ponte
12. Manter a cabeça sobre o solo e a cabeça sobre o solo. **Compatibilidade ginmica:** Ponte
13. Em pé, mantendo-se com as pernas apontadas no chão e o quadril do quadril. Desloque uma perna para a frente, flexionando o joelho e deixando o quadril do quadril e mantendo a outra perna estendida. **Compatibilidade ginmica:** Ponte

**Nota:** Estes alongamentos solicitados adequam-se a cada elemento ginmico da ginástica. Seleccione corretamente o exercício consoante aquilo que pretende trabalhar

**Nota:** Estes alongamentos solicitados adequam-se a cada elemento ginmico da ginástica. Seleccione corretamente o exercício consoante aquilo que pretende trabalhar

**Nota:** Estes alongamentos solicitados adequam-se a cada elemento ginmico da ginástica. Seleccione corretamente o exercício consoante aquilo que pretende trabalhar

| PLANO DE TREINO DE EQUIPA |                                                                                                                                                  |               | <br>Associação de Futebol de Portugal<br>Gonçalves Zarco<br>DATA: 22-11-2018                                                                                                  |       |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| NOME DA EQUIPA: ALFA      |                                                                                                                                                  |               | ÁREAS                                                                                                                                                                                                                                                            | TURNO |
| MEMBROS DA EQUIPA:        |                                                                                                                                                  |               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |
|                           |                                                                                                                                                  |               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |
| Id                        | Situações de aprendizagem                                                                                                                        | MT repetições | Observações                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
|                           | <b>Realiza 10 passes</b>                                                                                                                         |               | Jogar em direção superior e/ou afastado perpendicularmente ao campo, através do meio-campo.                                                                                                                                                                      |       |
| 1                         | Apoio lateral invertido no círculo ou em campo<br>Apoio à guarda, sobre o campo e a partir de zona próxima ao meio-campo<br>Apoio de plano médio |               | Realizar as situações de jogo com apoio dos membros superiores;<br>Alterar a posição defendida em sentido lateral;<br>Jogar a pernas abertas, fendido com a mola e agarrar.<br>Jogar a mola vertical (vertical "futebol para cima").                             |       |
| 2                         | Apoio lateral invertido no círculo ou em campo<br>Apoio à guarda, sobre o campo e a partir de zona próxima ao meio-campo<br>Apoio de plano médio |               | Jogar em direção superior e/ou afastado perpendicularmente ao campo, através do meio-campo.<br>Alterar a posição defendida em sentido lateral;<br>Jogar a pernas abertas, fendido com a mola e agarrar.<br>Jogar a mola vertical (vertical "futebol para cima"). |       |
| 3                         | Apoio lateral invertido no círculo ou em campo<br>Apoio à guarda, sobre o campo e a partir de zona próxima ao meio-campo<br>Apoio de plano médio |               | Jogar em direção superior e/ou afastado perpendicularmente ao campo, através do meio-campo.<br>Alterar a posição defendida em sentido lateral;<br>Jogar a pernas abertas, fendido com a mola e agarrar.<br>Jogar a mola vertical (vertical "futebol para cima"). |       |
| 4                         | Apoio lateral invertido no círculo ou em campo<br>Apoio à guarda, sobre o campo e a partir de zona próxima ao meio-campo<br>Apoio de plano médio |               | Jogar em direção superior e/ou afastado perpendicularmente ao campo, através do meio-campo.<br>Alterar a posição defendida em sentido lateral;<br>Jogar a pernas abertas, fendido com a mola e agarrar.<br>Jogar a mola vertical (vertical "futebol para cima"). |       |
| 5                         | Apoio lateral invertido no círculo ou em campo<br>Apoio à guarda, sobre o campo e a partir de zona próxima ao meio-campo<br>Apoio de plano médio |               | Jogar em direção superior e/ou afastado perpendicularmente ao campo, através do meio-campo.<br>Alterar a posição defendida em sentido lateral;<br>Jogar a pernas abertas, fendido com a mola e agarrar.<br>Jogar a mola vertical (vertical "futebol para cima"). |       |

[illegible]229



## ✓ Resultados da Avaliação Formativa

| CRITÉRIOS DE ÊXITO (Nome do aluno) |                                                                  |      |      |      |     |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------|------|------|-----|
| VILA                               | Bracos em elevação superior                                      |      |      |      |     |
|                                    | Outro em frente                                                  |      |      |      |     |
|                                    | Pis unidos                                                       | 0    | 0    | 0,1  | 0,2 |
|                                    | Corpo em estuado completo e em tonicidade máxima                 |      |      |      |     |
|                                    | Ajustamento corporal                                             |      |      |      |     |
|                                    | AJUDAS                                                           |      |      |      |     |
|                                    | TOTAL                                                            | 10   | 10   | 9,9  | 9,8 |
|                                    | Bracos em elevação superior                                      |      |      |      |     |
|                                    | Outro em frente                                                  |      |      |      |     |
|                                    | Agarrar os joelhos                                               | 0    | 0,1  | 0,1  | 0,2 |
| ENFERMAGEM                         | Agarrar com pernas e tronco/costas inferior a 90°                |      |      |      |     |
|                                    | Controlo junto ao corpo                                          |      |      |      |     |
|                                    | AJUDAS                                                           |      |      |      |     |
|                                    | TOTAL                                                            | 10   | 10   | 9,9  | 9,8 |
|                                    | Agarrar dos membros inferiores sem de ser superior a 90°         |      |      |      |     |
|                                    | Pernas paralelas ao chão                                         |      |      |      |     |
|                                    | Pernas em estuado                                                | 0    | 0    | 0,2  | 0,2 |
|                                    | Mãos tocadas no dorso dos pés                                    |      |      |      |     |
|                                    | Raptação a dois pés e sem passos                                 |      |      |      |     |
|                                    | AJUDAS                                                           |      |      |      |     |
| MONTA-DE-SUBSTITUIÇÃO              | Outro em frente                                                  |      |      |      |     |
|                                    | Corpo em estuado completo e tonicidade máxima                    |      |      |      |     |
|                                    | Pis juntos                                                       | 0    | 0    | 0,2  | 0,2 |
|                                    | Ajustamento dos membros superiores ao final para parar a rotação |      |      |      |     |
|                                    | Raptação a dois pés e sem passos                                 |      |      |      |     |
|                                    | AJUDAS                                                           |      |      |      |     |
|                                    | TOTAL                                                            | 10   | 10   | 9,8  | 9,8 |
|                                    | Bracos em elevação superior                                      |      |      |      |     |
|                                    | Elevação da cabeça                                               |      |      |      |     |
|                                    | Agarrar os joelhos                                               | 0,2  | 0,2  | 0,2  | NR  |
|                                    | Alinhamento na vertical                                          |      |      |      |     |
|                                    | AJUDAS                                                           | -0,3 | -0,3 | -0,3 | 0   |
|                                    | TOTAL                                                            | 9,5  | 9,5  | 9,5  | 0   |
| TOTAL DA GINÁSTICA DE TRAMPOLINS   |                                                                  |      |      |      |     |
| 49,5 49,5 49,9 39,2 0,0            |                                                                  |      |      |      |     |

| CRITÉRIOS DE ÊXITO (Nome do aluno) |                                                                  |     |     |      |      |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|------|
| VILA                               | Bracos em elevação superior                                      |     |     |      |      |
|                                    | Outro em frente                                                  |     |     |      |      |
|                                    | Pis unidos                                                       | F   | F   | 0,2  | 0,1  |
|                                    | Corpo em estuado completo e em tonicidade máxima                 |     |     |      |      |
|                                    | Ajustamento corporal                                             |     |     |      |      |
|                                    | AJUDAS                                                           |     |     |      |      |
|                                    | TOTAL                                                            | 0   | 0   | 9,8  | 9,8  |
|                                    | Bracos em elevação superior                                      |     |     |      |      |
|                                    | Outro em frente                                                  |     |     |      |      |
|                                    | Agarrar os joelhos                                               | F   | F   | 0,2  | 0,2  |
| ENFERMAGEM                         | Agarrar com pernas e tronco/costas inferior a 90°                |     |     |      |      |
|                                    | Controlo junto ao corpo                                          |     |     |      |      |
|                                    | AJUDAS                                                           |     |     |      |      |
|                                    | TOTAL                                                            | 0   | 0   | 9,8  | 9,8  |
|                                    | Agarrar dos membros inferiores sem de ser superior a 90°         |     |     |      |      |
|                                    | Pernas paralelas ao chão                                         |     |     |      |      |
|                                    | Pernas em estuado                                                | F   | F   | 0,2  | 0,2  |
|                                    | Mãos tocadas no dorso dos pés                                    |     |     |      |      |
|                                    | Raptação a dois pés e sem passos                                 |     |     |      |      |
|                                    | AJUDAS                                                           |     |     |      |      |
| MONTA-DE-SUBSTITUIÇÃO              | Outro em frente                                                  |     |     |      |      |
|                                    | Corpo em estuado completo e tonicidade máxima                    |     |     |      |      |
|                                    | Pis juntos                                                       | F   | F   | 0,1  | 0,2  |
|                                    | Ajustamento dos membros superiores ao final para parar a rotação |     |     |      |      |
|                                    | Raptação a dois pés e sem passos                                 |     |     |      |      |
|                                    | AJUDAS                                                           |     |     |      |      |
|                                    | TOTAL                                                            | 0   | 0   | 9,9  | 9,8  |
|                                    | Bracos em elevação superior                                      |     |     |      |      |
|                                    | Elevação da cabeça                                               |     |     |      |      |
|                                    | Agarrar os joelhos                                               | F   | F   | 0,2  | NR   |
|                                    | Alinhamento na vertical                                          |     |     |      |      |
|                                    | AJUDAS                                                           |     |     |      |      |
|                                    | TOTAL                                                            | 0,0 | 0,0 | 48,8 | 39,3 |
| TOTAL DA GINÁSTICA DE TRAMPOLINS   |                                                                  |     |     |      |      |
| 0,0 0,0 48,8 39,3 39,2 39,2        |                                                                  |     |     |      |      |

| CRITÉRIOS DE ÊXITO (Nome do aluno) |                                                                  |     |   |     |     |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|-----|
| VILA                               | Bracos em elevação superior                                      |     |   |     |     |
|                                    | Outro em frente                                                  |     |   |     |     |
|                                    | Pis unidos                                                       | 0,1 | F | 0,1 | 0,2 |
|                                    | Corpo em estuado completo e em tonicidade máxima                 |     |   |     |     |
|                                    | Ajustamento corporal                                             |     |   |     |     |
|                                    | AJUDAS                                                           |     |   |     |     |
|                                    | TOTAL                                                            | 9,9 | 0 | 9,9 | 9,8 |
|                                    | Bracos em elevação superior                                      |     |   |     |     |
|                                    | Outro em frente                                                  |     |   |     |     |
|                                    | Agarrar os joelhos                                               | 0,1 | F | 0,1 | 0,1 |
| ENFERMAGEM                         | Agarrar com pernas e tronco/costas inferior a 90°                |     |   |     |     |
|                                    | Controlo junto ao corpo                                          |     |   |     |     |
|                                    | AJUDAS                                                           |     |   |     |     |
|                                    | TOTAL                                                            | 9,9 | 0 | 9,9 | 9,9 |
|                                    | Agarrar dos membros inferiores sem de ser superior a 90°         |     |   |     |     |
|                                    | Pernas paralelas ao chão                                         |     |   |     |     |
|                                    | Pernas em estuado                                                | 0,2 | F | 0,2 | 0,2 |
|                                    | Mãos tocadas no dorso dos pés                                    |     |   |     |     |
|                                    | Raptação a dois pés e sem passos                                 |     |   |     |     |
|                                    | AJUDAS                                                           |     |   |     |     |
| MONTA-DE-SUBSTITUIÇÃO              | Outro em frente                                                  |     |   |     |     |
|                                    | Corpo em estuado completo e tonicidade máxima                    |     |   |     |     |
|                                    | Pis juntos                                                       | 0,1 | F | 0,2 | 0,2 |
|                                    | Ajustamento dos membros superiores ao final para parar a rotação |     |   |     |     |
|                                    | Raptação a dois pés e sem passos                                 |     |   |     |     |
|                                    | AJUDAS                                                           |     |   |     |     |
|                                    | TOTAL                                                            | 9,9 | 0 | 9,8 | 9,8 |
|                                    | Bracos em elevação superior                                      |     |   |     |     |
|                                    | Elevação da cabeça                                               |     |   |     |     |
|                                    | Agarrar os joelhos                                               | 0,1 | F | NR  | NR  |
|                                    | Alinhamento na vertical                                          |     |   |     |     |
|                                    | AJUDAS                                                           |     |   |     |     |
|                                    | TOTAL                                                            | 9,9 | 0 | 0   | 9,8 |
| TOTAL DA GINÁSTICA DE TRAMPOLINS   |                                                                  |     |   |     |     |
| 49,4 0,0 39,4 39,3 49,1            |                                                                  |     |   |     |     |

## ✓ Pontuações e Classificação das Competição

### CUMPRIMENTO DO REGULAMENTO

Em todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente 25 pontos por cada critério abaixo descrito, que podem ser retirados segundo os seguintes critérios:

Ano: 10º

Turma: 2

Escola: B45 Gonçalves Zarco

Data: 22/11/2018

|                         |                                                                                                  | METALLICA    |  |   |   | ALFA |  |     |  | FBI |  |   |  |  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|---|---|------|--|-----|--|-----|--|---|--|--|
|                         |                                                                                                  | PENALIZAÇÃO: |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
| AJUDAS GÍMICAS          | Se a equipe for evitada pelo professor 5 vezes ou mais, por não realizar as ajudas corretamente. | 10           |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
|                         | Se a equipe for evitada pelo professor 4 vezes, por não realizar as ajudas corretamente.         | 7,5          |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
|                         | Se a equipe for evitada pelo professor 3 vezes, por não realizar as ajudas corretamente.         | 5            |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
|                         | Se a equipe for evitada pelo professor 2 vezes, por não realizar as ajudas corretamente.         | 2,5          |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
| CUMPRIMENTO DAS FUNÇÕES | Falta de empenho dos elementos da equipe, no exercício das funções previamente contratualizadas. | 2,5          |  |   |   |      |  | X   |  |     |  |   |  |  |
|                         | Falta injustificada de um elemento da equipe no treino/competição.                               | 1            |  |   | X |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
|                         | Não arrumar o material.                                                                          | 2,5          |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
|                         | Não realizar os alongamentos no final dos treinos ou jornadas.                                   | 5            |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
|                         | Não cumprir o tempo estabelecido em cada estação.                                                | 2            |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
|                         | Não levar o equipamento adequado para a realização dos treinos e competições.                    | 2            |  |   |   |      |  |     |  | X   |  |   |  |  |
|                         | Não respeitar as funções dos colegas.                                                            | 5            |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
|                         | Não respeitar o plano e mudá-lo sem autorização do professor/treinador principal.                | 5            |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
| FAIR PLAY               | Atitude antidesportiva pouco grave, como linguagem não apropriada.                               | 2,5          |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
|                         | Atitude antidesportiva grave, como desrespeitar os colegas ou elementos de outras equipes.       | 5            |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
|                         | Atitude antidesportiva muito grave, como agredir um colega ou um elemento de outra equipe.       | 10           |  |   |   |      |  |     |  |     |  |   |  |  |
|                         | TOTAL DE PONTOS A RETIRAR À EQUIPA                                                               |              |  | 1 |   |      |  | 2,5 |  |     |  | 2 |  |  |

#### PONTUAÇÃO ATUAL

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| FBI       | 25 + 25 - 2 = 48     |
| ALFA      | 20 + 25 - 2,5 = 42,5 |
| METALLICA | 15 + 25 - 1 = 39     |

NOTA: Se o Rodrigo justificar a falta repomos o ponto.

### Classificações MED Ginástica - 1ª COMPETIÇÃO

Escola: Básica e Secundária Gonçalves Zarco

Ano: 10º

Turma: 2

| Classificação | Clube     | Ginástica de solo | Ginástica de aparelhos | TOTAL de Performance | Ajudas Gímicas | Cumprimento das Funções | Fair Play | TOTAL de Competição | Pontuação Extra | Pontos a atribuir: |
|---------------|-----------|-------------------|------------------------|----------------------|----------------|-------------------------|-----------|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1º            | FBI       | 116,8             | 93,7                   | 105,2                | 25             | 25                      | 25        | 205,2               | 0               | 25                 |
| 2º            | ALFA      | 116,7             | 88,7                   | 102,58               | 25             | 25                      | 25        | 197,58              | 0               | 20                 |
| 3º            | METALLICA | 102,7             | 81                     | 92,22                | 25             | 25 + 2,5 = 22,5         | 25        | 179,72              | 0               | 15                 |

Legenda: 1º Lugar (25p); 2º Lugar (20p); 3º Lugar (15p).

### Classificações MED Ginástica - 2ª COMPETIÇÃO

Escola: Básica e Secundária Gonçalves Zarco

Ano: 10º

Turma: 2

| Classificação | Clube     | Ginástica de solo | Ginástica de aparelhos | TOTAL de performance | Ajudas Gímicas | Cumprimento das Funções | Fair Play | TOTAL de Competição | Pontos a atribuir: | Pontuação Extra |
|---------------|-----------|-------------------|------------------------|----------------------|----------------|-------------------------|-----------|---------------------|--------------------|-----------------|
| 1º            | ALFA      | 116,88            | 83,2                   | 100,252              | 25             | 25                      | 25        | 175,252             | 25                 | 3               |
| 2º            | FBI       | 117,05            | 88,42                  | 102,69               | 25             | 25 + 2,5 = 22,5         | 25        | 175,19              | 20                 | 2,5             |
| 3º            | METALLICA | 112,68            | 80,08                  | 96,18                | 25             | 25                      | 25        | 171,18              | 15                 | 4               |

Legenda: 1º Lugar (25p); 2º Lugar (20p); 3º Lugar (15p).

### Classificações MED Ginástica - EVENTO CULMINANTE

Escola: Básica e Secundária Gonçalves Zarco

Ano: 10º

Turma: 2

| Classificação | Clube     | Ginástica de solo | Ginástica de aparelhos | TOTAL da competição | Ajudas Gímicas | Cumprimento das Funções | Fair Play | TOTAL da Competição | Pontos a atribuir: | Pontuação Extra |
|---------------|-----------|-------------------|------------------------|---------------------|----------------|-------------------------|-----------|---------------------|--------------------|-----------------|
| 1º            | ALFA      | 118,2             | 93,125                 | 211,325             | 25             | 25 - 2 = 23             | 25        | 178,505             | 25                 | 16              |
| 2º            | METALLICA | 116,9             | 92                     | 208,9               | 25             | 25                      | 25        | 179,16666           | 20                 | 19,5            |
| 3º            | FBI       | 117,4             | 85,56666667            | 202,9666667         | 25             | 25                      | 25        | 176,48002           | 15                 | 21              |

Legenda: 1º Lugar (25p); 2º Lugar (20p); 3º Lugar (15p).

## ✓ Organização das Jornadas e do Evento culminante



### MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA – GINÁSTICA

| DIVISÃO DE TAREFAS – 1ª COMPETIÇÃO – 08/11/2018 |           |            |             |              |       |
|-------------------------------------------------|-----------|------------|-------------|--------------|-------|
|                                                 | Clube     | Juizes     |             | Fotógrafo(a) | Hora  |
| 1ª Equipa                                       | METALLICA | Prof. João | Prof. Luísa | [Redacted]   | 17:05 |
| 2ª Equipa                                       | ALFA      | Prof. João | Prof. Luísa |              | 17:30 |
| 3ª Equipa                                       | FBI       | Prof. João | Prof. Luísa |              | 17:50 |

- 1- A 1ª equipa a competir, terá 15 minutos para aquecer e treinar. Ao mesmo tempo a 3ª equipa prepara-se para fotografar e avaliar a performance.
- 2- A 1ª equipa tem 20 minutos para realizar a sequência gímnica. A 3ª equipa fotografa e avalia. Ao mesmo tempo a 2ª equipa está a aquecer e a treinar.
- 3- A 2ª equipa tem 20 minutos para realizar a sequência gímnica. A 1ª equipa fotografa e avalia. Ao mesmo tempo a 3ª equipa está a aquecer e a treinar.
- 4- A 3ª equipa tem 20 minutos para realizar a sequência gímnica. A 2ª equipa fotografa e avalia.
- 5- Todas as equipas têm 15 minutos para realizar os alongamentos e arrumar o material.



### MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA – GINÁSTICA

| DIVISÃO DE TAREFAS – 3ª COMPETIÇÃO - (10/12/2018) |           |               |                |            |             |                   |
|---------------------------------------------------|-----------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------------|
|                                                   | Clube     | Juizes        |                |            |             | Fotógrafo(a) Hora |
| 1ª Equipa                                         | ALFA      | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa | [Redacted] 15:40  |
| 2ª Equipa                                         | FBI       | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa |                   |
| 3ª Equipa                                         | METALLICA | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa |                   |

- 1- A turma terá 30 minutos para aquecer e treinar o esquema gímnico.
- 2- A 1ª equipa começa a realização do esquema gímnico às 15:40 (tem 20 minutos). A 3ª equipa fotografa e avalia. Ao mesmo tempo a 2ª equipa está a treinar.
- 3- A 2ª equipa começa a realização do esquema gímnico às 16:00 (tem 20 minutos). A 1ª equipa fotografa e avalia. Ao mesmo tempo a 3ª equipa está a treinar.
- 4- A 3ª equipa começa a realização do esquema gímnico às 16:20 (tem 20 minutos). A 2ª equipa fotografa e avalia.
- 5- Às 16:50h, começa avaliação dos saltos no minitrampolim, juntamente com a turma do 10º1 (têm 10 minutos de treino).



### MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA – GINÁSTICA DE SOLO 10º2

| DIVISÃO DE TAREFAS – 3ª COMPETIÇÃO - (10/12/2018) |           |               |                |            |             |                   |
|---------------------------------------------------|-----------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------------|
| Ordem                                             | Clube     | Juizes        |                |            |             | Fotógrafo(a) Hora |
| 1ª Equipa                                         | ALFA      | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa | [Redacted] 15:40  |
| 2ª Equipa                                         | FBI       | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa |                   |
| 3ª Equipa                                         | METALLICA | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa |                   |

- 1- A turma terá 30 minutos para aquecer e treinar o esquema gímnico.
- 2- A 1ª equipa começa a realização do esquema gímnico às 15:40 (tem 20 minutos). A 3ª equipa fotografa e avalia. Ao mesmo tempo a 2ª equipa está a treinar.
- 3- A 2ª equipa começa a realização do esquema gímnico às 16:00 (tem 20 minutos). A 1ª equipa fotografa e avalia. Ao mesmo tempo a 3ª equipa está a treinar.
- 4- A 3ª equipa começa a realização do esquema gímnico às 16:20 (tem 20 minutos). A 2ª equipa fotografa e avalia.
- 5- Às 16:50h, começa avaliação dos saltos no minitrampolim, juntamente com a turma do 10º1 (têm 10 minutos de treino).



### MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA – GINÁSTICA DE SOLO 10º1

| DIVISÃO DE TAREFAS – 3ª COMPETIÇÃO - (10/12/2018) |                 |                   |                |                   |             |                             |
|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|-------------------|-------------|-----------------------------|
| Ordem                                             | Clube           | 1ª Mesa de Juizes |                | 2ª Mesa de Juizes |             | Fotógrafo (a) Hora          |
| 1ª Equipa                                         | GRF             | Prof. Marcelo     | Prof. Leonardo | Miriam            | Prof. Luísa | Prof. João Sara P. 17:35    |
| 2ª Equipa                                         | SIX SQUAD       | Prof. Marcelo     | Prof. Leonardo | Sofia             | Prof. Luísa | Prof. João Cristina 17:35   |
| 3ª Equipa                                         | 100 NOME        | Prof. Marcelo     | Prof. Leonardo | Leonor R.         | Prof. Luísa | Prof. João Sara C. 17:50    |
| 4ª Equipa                                         | ZEROS À DIREITA | Prof. Marcelo     | Prof. Leonardo | Alexandre         | Prof. Luísa | Prof. João Beatriz N. 17:50 |

- 1 - A turma terá 15 minutos para treinar a sequência gímnica;
- 2 - A 1ª e 2ª Equipa iniciam o esquema gímnico pelas 17h35 (têm 15 minutos). A equipa 100 NOME fotografa e avalia a 1ª equipa. A equipa ZEROS À DIREITA fotografa e avalia a 2ª equipa.
- 3 - A 3ª e 4ª Equipa iniciam o esquema gímnico pelas 17h50 (têm 15 minutos). A equipa GRF fotografa e avalia a 3ª equipa. A equipa SIX SQUAD fotografa e avalia a 4ª Equipa.
- 4 - Arrumação de todo o material da aula (18h10).



### MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA – GINÁSTICA

| DIVISÃO DE TAREFAS – 2ª COMPETIÇÃO - (29/11/2018) |           |            |             |              |       |
|---------------------------------------------------|-----------|------------|-------------|--------------|-------|
|                                                   | Clube     | Juizes     |             | Fotógrafo(a) | Hora  |
| 1ª Equipa                                         | FBI       | Prof. João | Prof. Luísa | [Redacted]   | 17:10 |
| 2ª Equipa                                         | METALLICA | Prof. João | Prof. Luísa |              | 17:30 |
| 3ª Equipa                                         | ALFA      | Prof. João | Prof. Luísa |              | 18:50 |

- 1- A 1ª equipa a competir, terá 20 minutos para aquecer e treinar. Ao mesmo tempo a 3ª equipa prepara-se para fotografar e avaliar a performance.
- 2- A 1ª equipa tem 20 minutos para realizar o esquema gímnico. A 3ª equipa fotografa e avalia. Ao mesmo tempo a 2ª equipa está a aquecer e a treinar.
- 3- A 2ª equipa tem 20 minutos para realizar o esquema gímnico. A 1ª equipa fotografa e avalia. Ao mesmo tempo a 3ª equipa está a aquecer e a treinar.
- 4- A 3ª equipa tem 20 minutos para realizar o esquema gímnico. A 2ª equipa fotografa e avalia.
- 5- Toda a turma tem 20 minutos no fim da aula para realizar os saltos no minitrampolim.
- 6- Todas as equipas têm 10 minutos para realizar os alongamentos e arrumar o material.



### MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA – GINÁSTICA

| DIVISÃO DE TAREFAS – 3ª COMPETIÇÃO - (10/12/2018) |           |               |                |            |             |                   |
|---------------------------------------------------|-----------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------------|
|                                                   | Clube     | Juizes        |                |            |             | Fotógrafo(a) Hora |
| 1ª Equipa                                         |           | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa | [Redacted] 16:50  |
| 2ª Equipa                                         | ALFA      | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa |                   |
| 3ª Equipa                                         |           | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa |                   |
| 4ª Equipa                                         | FBI       | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa | [Redacted] 17:05  |
| 5ª Equipa                                         |           | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa |                   |
| 6ª Equipa                                         | METALLICA | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa |                   |
| 7ª Equipa                                         |           | Prof. Marcelo | Prof. Leonardo | Prof. João | Prof. Luísa | 17:20             |

### MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA – GINÁSTICA MINITRAMPOLIM 10º2 e 10º1

| DIVISÃO DE TAREFAS – 3ª COMPETIÇÃO - (10/12/2018) |                 |                   |                |                   |         |                    |
|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|-------------------|---------|--------------------|
| Ordem                                             | Clube           | 1ª Mesa de Juizes |                | 2ª Mesa de Juizes |         | Fotógrafo (a) Hora |
| 1ª Equipa                                         | 100 NOME        | Prof. Marcelo     | Prof. Leonardo | Prof. Luísa       | Nairobi | Prof. João 16:50   |
| 2ª Equipa                                         | ALFA            | Prof. Marcelo     | Prof. Leonardo | Prof. Luísa       | Nairobi | Prof. João 16:55   |
| 3ª Equipa                                         | ZEROS À DIREITA | Prof. Marcelo     | Prof. Leonardo | Prof. Luísa       | Diana   | Prof. João 17:00   |
| 4ª Equipa                                         | FBI             | Prof. Marcelo     | Prof. Leonardo | Prof. Luísa       | Diana   | Prof. João 17:05   |
| 5ª Equipa                                         | GRF             | Prof. Marcelo     | Prof. Leonardo | Prof. Luísa       | Joasmay | Prof. João 17:10   |
| 6ª Equipa                                         | METALLICA       | Prof. Marcelo     | Prof. Leonardo | Prof. Luísa       | Joasmay | Prof. João 17:15   |
| 7ª Equipa                                         | SIX SQUAD       | Prof. Marcelo     | Prof. Leonardo | Prof. Luísa       | Diana   | Prof. João 17:20   |





## Apêndice 7: Documentação de apoio ao MC - JDC (Futebol e Basquetebol)

✓ **Dossier dos Alunos**



GRUPO DE ESTÁGIO DE EFD 2018-2019

DOSSIER DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

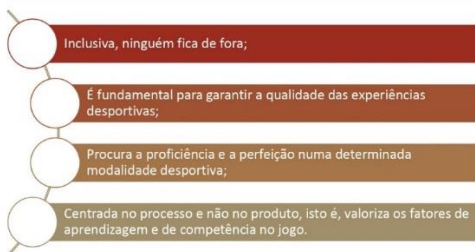
## Objetivos do MED

O modelo de educação desportiva contempla 3 grandes objetivos:



- Habilidades técnicas fundamentais para a competição;
- Entendimento das regras, valores e património cultural do desporto;
- Permite fazer uma análise mais técnica e social acerca do desporto.

## Competição à Luz do MED



MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## Equipas

Nome da  
Equipa A:  
BUCANEROS

Nome da  
Equipa B:  
100 LIMITE

## Contratos Por Equipa

|                                 |
|---------------------------------|
| Contrato Do Capitão De Equipa   |
| Contrato Dos Jogadores          |
| Contrato Do Fotógrafo De Equipa |
| Contrato Do Árbitro             |
| Contrato Do Treinador Adjunto   |
| Contrato Do Preparador Físico   |
| Contrato Do 1º e 2º Analista    |

DOSSIER DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA



## DOSSIER DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

## OBJETIVOS

O **Dossier** é um documento **muito importante** para que tenham sucesso ao longo da presente época desportiva! Zelem-no ao máximo, sempre que o utilizarem! Nele encontrarão informações fundamentais para que a época desportiva decorra sem problemas, tais como:

- Os dados da equipa e os contratos com as respetivas funções;
- Os regulamentos dos dias de treino, jogos de treino e campeonato (jornadas);
- A calendarização da época desportiva;
- A formação dos árbitros;
- Os exercícios a desenvolver e planos de treino;
- As fichas de registo para os dias de torneio;
- Os exercícios de mobilidade articular;
- Os exercícios de alongamento;

GRUPO DE ESTÁGIO DE EFD 2018-2019

DOSSIER DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## DADOS DA EQUIPA - A

| Elementos | Funções           |
|-----------|-------------------|
| 1.        | Capitão de Equipa |
| 2.        | Treinador Adjunto |
| 3.        | Árbitro           |
| 4.        | 1º Analista       |
| 5.        | 2º Analista       |
| 6.        | Preparador Físico |
| 7.        | Fotógrafo         |

Nome da Equipa: BUCANEROS  
Cor do Equipamento: PRETO  
Grito da Equipa: BU-CANEROS

Símbolo/Emblema



## DADOS DA EQUIPA - B

| Elementos | Funções           |
|-----------|-------------------|
|           | Capitão           |
|           | Treinador Adjunto |
|           | 1º Analista       |
|           | 2º Analista       |
|           | Preparador Físico |
|           | Árbitro           |
|           | Fotógrafo         |

Nome da Equipa: 100 LIMITES  
Cor do Equipamento: Branco  
Grito da Equipa: 100 Limites

Símbolo/Emblema



DOSSIER DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## REGULAMENTO (1/7)

A 1ª jornada é dividida em duas partes:

- Na 1.ª parte competem as duas equipas no basquetebol.
- O jogo é composto por 2 partes de 10 minutos (a meio existe um intervalo, de 5 minutos e trocam de campos);
- Em cada período existe troca de funções entre árbitros e analistas.
- Na 2.ª parte realizamos a competição de futebol à semelhança da anterior.

Exemplo:

1ª PARTE DA JORNADA - Basquetebol

2ª PARTE DA JORNADA - Futebol

Equipa A vs Equipa B (1ª Parte do Jogo)

Equipa B vs Equipa A (1ª Parte do Jogo)

Equipa B vs Equipa A (2ª Parte do Jogo)

Equipa A vs Equipa B (2ª Parte do Jogo)

DOSSIER DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## REGULAMENTO (2/7)

As duas equipas ficam responsáveis por:

- Preparar e montar os campos;
- Arbitrar o jogo;
- Marcar os pontos;
- Fotografar os jogos;
- Entregar a ficha de jogo ao professor devidamente preenchida.

## REGULAMENTO (3/7)

### PONTUAÇÃO

A pontuação a atribuir é a seguinte na jornada:

- Vitória (3 pontos);
- Empate (1 ponto);
- Derrota (0 pontos).

## REGULAMENTO (5/7)

### CUMPRIMENTO DAS FUNÇÕES

| Em todos os treinos e jornadas são atribuídos, inicialmente 25 pontos pelo cumprimento de deveres, que podem ser retirados, segundo os seguintes critérios: | Penalização de: |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Falta de empenho dos elementos da equipa, no exercício das funções previamente contratualizadas.                                                            | 2,5             |
| Falta injustificada de um elemento da equipa no treino/competição.                                                                                          | 1               |
| Não arrumar o material.                                                                                                                                     | 2,5             |
| Não realizar os alongamentos no final dos treinos ou jornadas.                                                                                              | 5               |
| Não cumprir o tempo estabelecido em cada estação.                                                                                                           | 2               |
| Não levar o equipamento adequado para a realização dos treinos e competições.                                                                               | 2               |
| Não respeitar as funções dos colegas.                                                                                                                       | 5               |
| Não respeitar o plano e mudá-lo sem autorização do professor/treinador principal.                                                                           | 5               |

## REGULAMENTO (4/7)

### Formato dos Jogos

- Os jogos de Futebol e Basquetebol serão realizados no formato de 5x5;
- Cada parte do jogo terá a duração de 10 minutos, com 5 minutos de intervalo;
- Não existem limites de substituições;
- Todos os jogadores têm obrigatoriamente de jogar pelo menos 5 minutos por jogo, sob pena de penalização de toda a equipa;
- Serão cumpridas as regras que dizem respeito a cada modalidade;
- A regra do fora-de-jogo (Futebol) não será tida em consideração.

DOSSIER DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## REGULAMENTO (7/7)

### CLASSIFICAÇÃO FINAL

60%

TREINOS E JORNADAS



40%

EVENTO CULMINANTE

Outras Informações:

Nos dias de treino e de jornada, as pontuações serão atualizadas e anexadas no grupo privado do facebook.

## REGULAMENTO (6/7)

### FAIR PLAY

| Em todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente 25 pontos pelo fair play, que podem ser retirados segundo os seguintes critérios: | Penalização de: |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Atitude antidesportiva pouco grave, como linguagem não apropriada.                                                                           | 5               |
| Atitude antidesportiva muito grave, como agredir um colega ou um elemento de outra equipa.                                                   | 10              |
| Cartão Amarelo                                                                                                                               | 1               |
| Cartão Vermelho (decisão entre o árbitro e o professor)                                                                                      | 5               |
| Não cumprimento do tempo mínimo de jogo por elemento de equipa nos dias de Campeonato (jornadas)                                             | 5               |

Todos os casos onixios serão decididos pelo professor em conjunto com os diretores de cada equipa.

DOSSIER DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

DOSSIER DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

# Regulamento e Principais Regras do Jogo Formal



## BASQUETEBOL



### Regulamento do Jogo Formal de Basquetebol

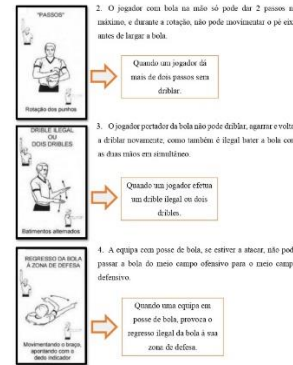
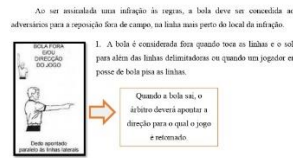
1. A equipa é constituída por 5 jogadores efetivos (em campo) e um técnico de 7 suplentes. Não há limite de substituições, porém só poderá realizar-se quando o jogo estiver interrompido.
2. Uma partida tem a duração de 40 minutos, divididos por quatro períodos de 10 minutos. No final do segundo período existe um intervalo de 15 minutos, no fim dos outros, apenas há um intervalo de 2 minutos.
3. No fim do jogo, se estiver empatado, joga-se um período suplementar de 5 minutos. Se mesmo assim, persistir o empate, haverá novo período suplementar de 5 minutos, repetindo-se o processo até que haja um vencedor.
4. Cada equipa tem direito a dois descensos de tempo na 1ª parte do jogo (1ª e 2ª período), três na 2ª parte (3ª e 4ª período) e um durante cada período suplementar.
5. O jogo inicia com bola no ar no centro central. Nos restantes períodos, o início é realizado na linha lateral (desenvolvimento da defesa), segundo a regra da posse de bola alternada.
6. Ao lance livre é atribuído 1 ponto, ao lançamento executado na área de lançamento de dois pontos são atribuídos 2 pontos. Quando são executados atrás da linha de três pontos, o lançamento equivale 3 pontos.



### Principais Regras e Sinaléticas do Árbitro Oficial de Jogo

O encontro é dirigido por uma equipa constituída por um árbitro principal e um ou dois árbitros auxiliares. Acompanhados por um oficial de mesa e por uma cronometrista.

#### Violações



#### Faltas

Quando existe um contacto ilegal (agarrar, obstar, empurrar, impulsionar) com um adversário ou um comportamento antidesportivo (sem intenção de jogar na bola) por parte de uma equipa para com outra, é atribuído uma falta à equipa infratora.

1. Se a falta ocorrer em ato de lançamento, convertido, o cesto será válido e concedido um lance livre. Se não for convertido, serão concedidos dois ou três lances livres (dependendo da zona onde foi feito o lançamento).
2. Se no ato da falta não houver qualquer intenção de jogar a bola, o jogador que sofreu a falta tem direito a interrupção de dois lançamentos livres. Posteriormente, a bola será reposta em campo na intersecção da linha lateral com a linha de meio-campo pela equipa do elemento que sofreu a falta.
3. O jogador que comete cinco faltas será excluído da partida e não poderá reentrar em jogo, sendo substituído por um colega.



Quando um jogador efetua algum tipo de contacto ilegal em revelo comportamento antidesportivo.

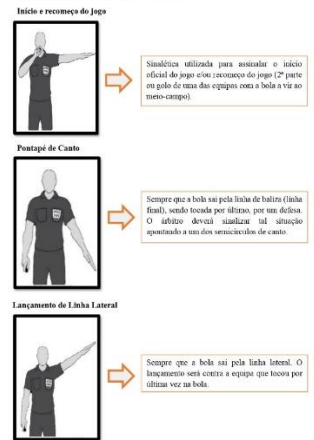
## FUTEBOL



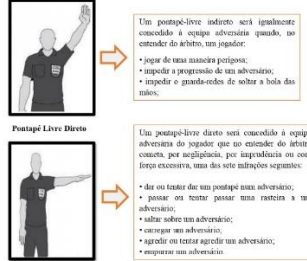
### REGULAMENTO DO JOGO FORMAL DE FUTEBOL

1. O jogo é disputado por duas equipas compostas por um máximo de 11 jogadores cada uma, dos quais um será o guarda-redes. Nenhum jogo pode começar ou continuar se mais das equipas tiver menos de sete jogadores.
2. O jogo disputa-se sob o controlo de um árbitro que dispõe de toda a autoridade necessária para voltar pela aplicação das Leis do Jogo no momento para que tenha sido suscitado.
3. O jogo compõe-se de duas partes de 45 minutos cada uma, a menos que outra duração tenha sido combinada de comum acordo entre o árbitro e as duas equipas participantes, antes do início do jogo e de acordo com o regulamento da competição. Os jogadores têm direito a um descanso entre as duas partes, que não deve exceder os 15 minutos.
4. A equipa que vence o sorteio efectuado por meio de uma moeda escolhe a baliza em direção a qual ataca durante a primeira parte. A outra equipa é atribuído o pontapé de saída do jogo.
5. Para iniciar o jogo a bola é colocada sobre o ponto central da linha do meio campo.

### Principais Sinaléticas do Árbitro Oficial de Jogo



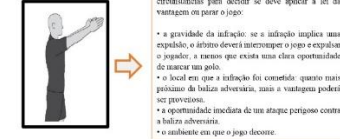
### Livre Indirecto



### Vantagem

O árbitro pode aplicar a lei da vantagem sempre que se comete uma infração. Para além do sinal "com os dois braços" para a aplicação da vantagem, um sinal semelhante "com um braço" é agora permitido, uma vez que nem sempre é fácil para os árbitros correrem com os dois braços estendidos.

### Vantagem



O árbitro deve ter em consideração as seguintes circunstâncias para decidir se deve aplicar a lei da vantagem ou parar o jogo:

- a gravidade da infração: se a infração implica uma expulsão, o árbitro deverá interromper o jogo e expulsar o jogador, a menos que exista uma clara oportunidade de marcar um gol.
- o local em que a infração foi cometida: quanto mais próximo da baliza adversária, mais a vantagem poderá ser aproveitada.
- a oportunidade inata de um ataque perigoso contra a baliza adversária.
- o ambiente em que o jogo decorre.



## CONTRATOS MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

CONTRATO DO CAPITÃO DE EQUIPA

CONTRATO DOS JOGADORES

CONTRATO DO FOTÓGRAFO DE EQUIPA

CONTRATO DO ÁRBITRO

CONTRATO DO TREINADOR ADJUNTO

CONTRATO DO PREPARADOR FÍSICO

CONTRATO DOS ANALISTA

### CONTRATO DO CAPITÃO DE EQUIPA

Como capitão de equipa, vou liderar demonstrando um bom comportamento desportivo e de liderança nas seguintes áreas:

- **Fair play** - Participar de forma responsável, dedicar-se, respeitar, ser prestável e não prejudicial;
- **Esforçar-se ao máximo** - Trabalhar muito para a equipa em todas as situações (i.e., nos treinos, ouvir todos nas decisões; prevenir conflitos, trabalhar na preparação física, e organizar a equipa nas competições);
- **Respeitar** - Respeitar os companheiros de equipa, juizes, adversários, professores e equipamentos;
- **Responsabilidade** - Organizar os companheiros de equipa nos treinos e antes das competições;
- **Ajudar** - Ajudar todos os elementos a melhorar em todas as situações.

Deveres diários específicos...

- Registrar a assiduidade;
- Se necessário, convocar reuniões onde as preocupações da equipa possam ser discutidas;
- Assistir o professor nas competições;
- Atuar como porta-voz da equipa;
- Verificar os comportamentos da sua equipa.

Assinatura:

Data:

Assinaturas dos restantes membros da equipa:

### CONTRATO DOS JOGADORES

Nós, elementos da equipa \_\_\_\_\_, prometemos que iremos demonstrar o seguinte:

- **Bom desportivismo e respeito**: Ter uma boa conduta em relação aos companheiros da equipa, os adversários e todos os deveres para com os membros da equipa e o professor;
- **Fair play**: Respeitar as regras da competição e da turma em todas as situações;
- **Cooperação**: Ajudar os colegas de equipa quando necessário em todas as situações (durante os treinos, competições e tarefas de equipa);
- **Trabalhar muito**: Esforçar-se para ser melhor durante toda a época;
- **Atitude positiva**: Trabalhar em conjunto, encorajando positivamente os membros da equipa e não ter medo de falhar.

Alguns exemplos de expectativas diárias:

- Participar plenamente no treino diário, na ativação geral e em toda a sessão de treino;
- Seguir as indicações do treinador ou capitão em todas as situações;
- Aprender e seguir as regras da modalidade;
- Cumprir os deveres e as tarefas atribuídas com cuidado e rapidez.

Data:

Assinaturas (de todos os jogadores):

### CONTRATO DO FOTÓGRAFO DE EQUIPA

Descrição da função

O fotógrafo de equipa deve registar os principais momentos da competição em que está de serviço. Para além disso, deve, no início de cada competição, capturar uma foto com as equipas formadas.

Tarefas e deveres:

- Trazer um aparelho que possibilite capturar fotografias (máquina fotográfica ou *smartphone*);
- Colocar as melhores fotos no grupo de facebook da turma, no final de cada jornada;
- As fotos devem permanecer no grupo e só podem ser partilhadas para o público com a devida autorização dos intervenientes e do professor.

Assinatura:

Data:

### CONTRATO DO ÁRBITRO

Descrição da função

Os árbitros garantem que todos os participantes respeitem as regras da competição da forma mais justa possível. Os juizes devem saber usar as regras e evitar favorecer uma equipa em detrimento da outra.

Tarefas e deveres:

- Iniciar as competições no horário previsto sem atrasos;
- Ser justo para as duas equipas e evitar favoritismos;
- Ser firme, consistente e justo;
- Explicar as decisões de forma clara aos participantes;
- Identificar maus comportamentos desportivos e reportar ao professor;
- Acima de tudo: Dar o seu melhor. (Como juiz principiante, é possível que ocorram alguns erros. Não há problema!)

Assinatura:

Data:

### CONTRATO DO TREINADOR ADJUNTO

Descrição da função

Os treinadores adjuntos organizam as sessões de treino e competições ou eventos da equipa. Eles trabalham com os colegas de equipa (por exemplo, capitão) para encontrar maneiras de preparar-se melhor para as próximas competições.

Tarefas e deveres:

- Ajudar todos os seus jogadores;
- Estar presente em todas as aulas;
- Obter ajuda do seu professor com as principais práticas da equipa, se necessário;
- Organizar os elementos da sua equipa antes de cada evento;
- Dar a todos os companheiros de equipa tempo igual para praticar;
- Organizar as práticas da equipa durante as pausas ou almoço (se possível);
- Falar com o seu professor sobre o desempenho da sua equipa.

Assinatura:

Data:

### CONTRATO DO PREPARADOR FÍSICO

Descrição da função

O preparador físico tem a responsabilidade de apoiar a coordenação dos exercícios de condição física (força, resistência, equilíbrio e flexibilidade), consoante os elementos gímnicos que irão realizar na aula e as fragilidades apresentadas pela sua equipa.

Tarefas e deveres:

- No início da aula, prepara todo o equipamento para a aula;
- Organiza os colegas de equipa para a realização dos treinos;
- Inicialmente, apoia a coordenação da ativação geral, consoante o trabalho desenvolvido durante a aula;
- Durante a aula aplica o plano eleito consoante as fragilidades da equipa;
- No fim da aula, coordena os alongamentos;
- É da sua responsabilidade, comunicar com o professor, se houver alguma queixa física de qualquer aluno da sua equipa;
- No final da aula certifica-se que todo o material é arrumado.

Assinatura:

Data:

### CONTRATO DO 1º ANALISTA

Descrição da função

Os jogadores e as equipas fazem o melhor para jogar bem. Os marcadores devem certificar-se de que os resultados de um jogo são registados com precisão.

Tarefas e deveres:

- Preparar a ficha de jogo de forma correta, preenchendo todos os espaços indicados;
- Permanecer atento ao jogo, evitando distrair-me com os outros colegas!
- Procurar a ajuda do árbitro caso não tenha a certeza se foi ponto/golo ou não;
- Manter um registo preciso durante os jogos de cada equipa;
- Fornecer os resultados estatísticos de cada equipa, ao professor, logo após o jogo;
- Fechar a ficha de jogo com as assinaturas dos responsáveis de equipa.

Assinatura:

Data:

### CONTRATO DO 2º ANALISTA

Descrição da função

Os jogadores e as equipas fazem o melhor para jogar bem. Os marcadores devem certificar-se de que os resultados de um jogo são registados com precisão.

Tarefas e deveres:

- Preparar a ficha de jogo de forma correta, preenchendo todos os espaços indicados;
- Permanecer atento ao jogo, evitando distrair-me com os outros colegas!
- Procurar a ajuda do árbitro caso não tenha a certeza se foi ponto/golo ou não;
- Manter um registo preciso durante os jogos de cada equipa;
- Fornecer os resultados estatísticos de cada equipa, ao professor, logo após o jogo;
- Fechar a ficha de jogo com as assinaturas dos responsáveis de equipa.

Assinatura:

Data:

## ✓ Planos de Treino e de Jogo

### ATIVACÃO GERAL GERAL.

= 3 séries + descanso de 1 Minuto entre séries



**1. Saltar a corda**  
(30 segundos)



**2. Afundado:** Deve colocar as mãos no banco suado, formando um ângulo de 90° entre o braço e antebraço. Em seguida deve esticar os braços com as pernas em extensão e o corpo estabilizado. (15 repetições)



**3. Polichinelas:** O exercício começa na posição anatómica base sendo que o aluno deve afastar os membros inferiores ao mesmo tempo que afasta os membros inferiores acima da cabeça e volta à posição inicial. (30 segundos)



**4. Agachamento com Salto:** Na posição base com os membros inferiores a largura das ombros, deve lentamente, flexionar os joelhos e projetar o quadril para trás, como se fosse sentar numa cadeira. Em seguida volta a posição inicial. (15 repetições)

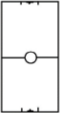
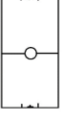
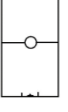
### ALONGAMENTOS (FINAL DA AULA)

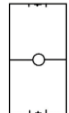
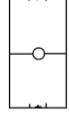
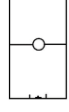
= e.g. 15 seg. em cada exercício;  
- Poderá escolher outro exercício que seja pertinente, ou trabalhar a pares, no entanto deve sempre avisar o professor.



| 100 LIMITE                                                                                                                                                         |                |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <b>ÉPOCA 2018/2019</b><br/>           Planificação das Unidades de Treino         </div> </div> |                |                 |
| Sessão:                                                                                                                                                            | Data:          | Escalão:        |
| Local:                                                                                                                                                             | Dia da semana: | Duração:        |
| Horário:                                                                                                                                                           | Materiais:     | N.º de atletas: |
| Objetivos:                                                                                                                                                         |                |                 |

Descrição dos exercícios:

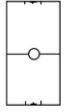
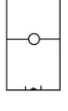
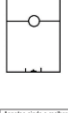




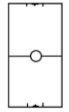
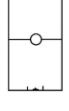
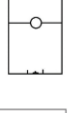




Aspectos ainda a melhorar:

| BUCANEROS                                                                                                                                                          |                |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <b>ÉPOCA 2018/2019</b><br/>           Planificação das Unidades de Treino         </div> </div> |                |                 |
| Sessão:                                                                                                                                                            | Data:          | Escalão:        |
| Local:                                                                                                                                                             | Dia da semana: | Duração:        |
| Horário:                                                                                                                                                           | Materiais:     | N.º de atletas: |
| Objetivos:                                                                                                                                                         |                |                 |

Descrição dos exercícios:

Aspectos ainda a melhorar:

| 10º Ano         |              |
|-----------------|--------------|
| ÉPOCA 2018/2019 |              |
| Plano de Jogo   |              |
| Jogo: _____     |              |
| Data: _____     | Local: _____ |
| 7 Jogadores:    |              |
| 1. _____        | 2. _____     |
| 3. _____        | 4. _____     |
| 5. _____        | 6. _____     |
| 7. _____        |              |
| 1º Cinco:       | 2º Cinco:    |
| 1. _____        | 1. _____     |
| 2. _____        | 2. _____     |
| 3. _____        | 3. _____     |
| 4. _____        | 4. _____     |
| 5. _____        | 5. _____     |
| 3º Cinco:       | 4º Cinco:    |
| 1. _____        | 1. _____     |
| 2. _____        | 2. _____     |
| 3. _____        | 3. _____     |
| 4. _____        | 4. _____     |
| 5. _____        | 5. _____     |
| Objetivos       |              |
| ➤ Ataque:       |              |
| ✓               | _____        |
| ✓               | _____        |
| ✓               | _____        |
| ➤ Defesa:       |              |
| ✓               | _____        |
| ✓               | _____        |
| ✓               | _____        |

| 10º Ano         |              |
|-----------------|--------------|
| ÉPOCA 2018/2019 |              |
| Plano de Jogo   |              |
| Jogo: _____     |              |
| Data: _____     | Local: _____ |
| 7 Jogadores:    |              |
| 1. _____        | 2. _____     |
| 3. _____        | 4. _____     |
| 5. _____        | 6. _____     |
| 7. _____        |              |
| 1º Cinco:       | 2º Cinco:    |
| 1. _____        | 1. _____     |
| 2. _____        | 2. _____     |
| 3. _____        | 3. _____     |
| 4. _____        | 4. _____     |
| 5. _____        | 5. _____     |
| 3º Cinco:       | 4º Cinco:    |
| 1. _____        | 1. _____     |
| 2. _____        | 2. _____     |
| 3. _____        | 3. _____     |
| 4. _____        | 4. _____     |
| 5. _____        | 5. _____     |
| Objetivos       |              |
| ➤ Ataque:       |              |
| ✓               | _____        |
| ✓               | _____        |
| ✓               | _____        |
| ➤ Defesa:       |              |
| ✓               | _____        |
| ✓               | _____        |
| ✓               | _____        |

## ✓ Avaliação e Pontuações das Competições

| Autoavaliação do desempenho da equipa - BUCANEROS |                                                                                  |               |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Dimensões                                         | Parâmetros                                                                       | Classificação |
| Cooperação com os companheiros                    | Acertam as indicações que lhes são dadas pelos colegas                           |               |
|                                                   | Quando o colega falha apoiam-no                                                  |               |
|                                                   | Trabalham em equipa para ganhar o jogo                                           |               |
| Decisões de Arbitragem                            | Respeitaram as decisões do árbitro                                               |               |
|                                                   | Evitaram ações que colocam em risco a integridade física do colega               |               |
|                                                   | Penetram, driblam e finalizaram                                                  |               |
| Enquadramento Ofensivo                            | Passaram a um companheiro que se desmarcava para o alvo                          |               |
|                                                   | Ofereceram linhas de passe constantemente ao portador da bola                    |               |
|                                                   | Procuraram constantemente progredir para o alvo                                  |               |
| Enquadramento Defensivo                           | Pressionaram, na maioria das vezes, o adversário em posse de bola                |               |
|                                                   | Ganham superioridade numérica no processo defensivo                              |               |
|                                                   | Fecharam as linhas de passe do portador da bola                                  |               |
|                                                   | Realizaram coberturas quando os companheiros foram ultrapassados pelo adversário |               |

### Escala de Classificação:

4 – Muito Bom;

3 – Bom;

2 – Suficiente;

1 – Insuficiente

Indicador Nivel Geral do Jogo (Muito Bom, Bom, Suficiente, Insuficiente)



| Autoavaliação do desempenho da equipa – 100 LIMITE |                                                                                  |               |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Dimensões                                          | Parâmetros                                                                       | Classificação |
| Cooperação com os companheiros                     | Acertam as indicações que lhes são dadas pelos colegas                           |               |
|                                                    | Quando o colega falha apoiam-no                                                  |               |
|                                                    | Trabalham em equipa para ganhar o jogo                                           |               |
| Decisões de Arbitragem                             | Respeitaram as decisões do árbitro                                               |               |
|                                                    | Evitaram ações que colocam em risco a integridade física do colega               |               |
|                                                    | Penetram, driblam e finalizaram                                                  |               |
| Enquadramento Ofensivo                             | Passaram a um companheiro que se desmarcava para o alvo                          |               |
|                                                    | Ofereceram linhas de passe constantemente ao portador da bola                    |               |
|                                                    | Procuraram constantemente progredir para o alvo                                  |               |
| Enquadramento Defensivo                            | Pressionaram, na maioria das vezes, o adversário em posse de bola                |               |
|                                                    | Ganham superioridade numérica no processo defensivo                              |               |
|                                                    | Fecharam as linhas de passe do portador da bola                                  |               |
|                                                    | Realizaram coberturas quando os companheiros foram ultrapassados pelo adversário |               |

### Escala de Classificação:

4 – Muito Bom;

3 – Bom;

2 – Suficiente;

1 – Insuficiente

Indicador Nivel Geral do Jogo (Muito Bom, Bom, Suficiente, Insuficiente)



| Ficha de Avaliação do Desempenho das Funções – Equipa BUCANEROS |                                                                                          |               |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Função                                                          | Crítérios                                                                                | Classificação |
| Árbitro                                                         | A honestidade, assertividade e imparcialidade                                            |               |
|                                                                 | Posicionamento no terreno de jogo (acompanha a jogada)                                   |               |
|                                                                 | Rigorosidade e coerência no julgamento das faltas                                        |               |
|                                                                 | Conhecimento do regulamento e regras                                                     |               |
|                                                                 | Lidera o aquecimento e o alongamento                                                     |               |
|                                                                 | Verifica se os colegas estão em condições físicas e psicológicas para permanecer em jogo |               |
|                                                                 | Faz o registo e seleciona as melhores fotos registadas nos treinos ou nas competições    |               |
|                                                                 | Escolhe e procura o ângulo certo para tirar as fotos                                     |               |
|                                                                 | Orienta a equipa antes e durante a aula                                                  |               |
|                                                                 | Quando está em jogo, declinar estas funções de orientação da equipa a um colega          |               |
| Treinador-Adjunto                                               | Incentiva e mobiliza a equipa para o sucesso da mesma                                    |               |
|                                                                 | Examina as fichas de identificação da equipa                                             |               |
|                                                                 | Verifica a presença dos cartões de jogador das equipas                                   |               |
|                                                                 | Regista a pontuação do jogo e regista os pontos/faltas por jogador                       |               |
|                                                                 | Examina as fichas de identificação da equipa                                             |               |
|                                                                 | Verifica a presença dos cartões de jogador das equipas                                   |               |
|                                                                 | Regista a pontuação do jogo e regista os pontos/faltas por jogador                       |               |
|                                                                 | Prepara e orienta as sessões de treino                                                   |               |
|                                                                 | Organiza e gere a equipa durante o jogo                                                  |               |
|                                                                 | Dá indicações sobre os aspetos defensivos e ofensivos                                    |               |
| Jogador                                                         | É responsável pelas substituições                                                        |               |

### 3 partes fundamentais do Treinador-Adjunto

- 1 – Planeamento (prepara antecipadamente as sessões a orientar);
- 2 – Condução e Organização da sessão do treino (variáveis: preparação do material; organiza a equipa; rentabilização dos tempos de transição; a utilização de feedbacks)
- 3 – Reflexão.

### Escala de Classificação

| 1     | 2         | 3        | 4            | 5      |
|-------|-----------|----------|--------------|--------|
| Nunca | Raramente | Às vezes | Quase sempre | Sempre |

| Ficha de Avaliação do Desempenho das Funções – Equipa 100 LIMITE |                                                                                          |               |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Função                                                           | Crítérios                                                                                | Classificação |
| Árbitro                                                          | A honestidade, assertividade e imparcialidade                                            |               |
|                                                                  | Posicionamento no terreno de jogo (acompanha a jogada)                                   |               |
|                                                                  | Rigorosidade e coerência no julgamento das faltas                                        |               |
|                                                                  | Conhecimento do regulamento e regras                                                     |               |
|                                                                  | Lidera o aquecimento e o alongamento                                                     |               |
|                                                                  | Verifica se os colegas estão em condições físicas e psicológicas para permanecer em jogo |               |
|                                                                  | Faz o registo e seleciona as melhores fotos registadas nos treinos ou nas competições    |               |
|                                                                  | Escolhe e procura o ângulo certo para tirar as fotos                                     |               |
|                                                                  | Orienta a equipa antes e durante a aula                                                  |               |
|                                                                  | Quando está em jogo, declinar estas funções de orientação da equipa a um colega          |               |
| Treinador-Adjunto                                                | Incentiva e mobiliza a equipa para o sucesso da mesma                                    |               |
|                                                                  | Examina as fichas de identificação da equipa                                             |               |
|                                                                  | Verifica a presença dos cartões de jogador das equipas                                   |               |
|                                                                  | Regista a pontuação do jogo e regista os pontos/faltas por jogador                       |               |
|                                                                  | Examina as fichas de identificação da equipa                                             |               |
|                                                                  | Verifica a presença dos cartões de jogador das equipas                                   |               |
|                                                                  | Regista a pontuação do jogo e regista os pontos/faltas por jogador                       |               |
|                                                                  | Prepara e orienta as sessões de treino                                                   |               |
|                                                                  | Organiza e gere a equipa durante o jogo                                                  |               |
|                                                                  | Dá indicações sobre os aspetos defensivos e ofensivos                                    |               |
| Jogador                                                          | É responsável pelas substituições                                                        |               |

### 3 partes fundamentais do Treinador-Adjunto

- 1 – Planeamento (prepara antecipadamente as sessões a orientar);
- 2 – Condução e Organização da sessão do treino (variáveis: preparação do material; organiza a equipa; rentabilização dos tempos de transição; a utilização de feedbacks)
- 3 – Reflexão.

### Escala de Classificação

| 1     | 2         | 3        | 4            | 5      |
|-------|-----------|----------|--------------|--------|
| Nunca | Raramente | Às vezes | Quase sempre | Sempre |

### 1ª Jornada

| Basquetebol |   |    |   |            |
|-------------|---|----|---|------------|
| BUCANEROS   | 2 | vs | 8 | 100 LIMITE |

| Futebol   |   |    |   |            |
|-----------|---|----|---|------------|
| BUCANEROS | 0 | vs | 5 | 100 LIMITE |

### Classificações MED IDC - 1ª Jornada

| Escola: B+S Gonçalves Zarco | Ano: 10º                    | Turma: 2                |                                                                                                                                                                                                  |           |                   |                  |                     |               |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|------------------|---------------------|---------------|
| Clube                       | Pontos Jogo 1 (Basquetebol) | Pontos Jogo 2 (Futebol) | Cumprimento das Funções                                                                                                                                                                          | Fair Play | Pontuação Extra * | TOTAL da Jornada | TOTAL da competição | Classificação |
| 100 LIMITE                  | 3                           | 3                       | 23                                                                                                                                                                                               | 20        | 0                 | 49               | 49                  | 1º            |
| BUCANEROS                   | 0                           | 0                       | 23                                                                                                                                                                                               | 20        | 0                 | 43               | 43                  | 2º            |
| <b>Observações:</b>         |                             |                         |                                                                                                                                                                                                  |           |                   |                  |                     |               |
| <b>100 LIMITE</b>           |                             |                         | Cumprimento das funções: -2 Por não levar o equipamento adequado para a realização dos treinos e competições.<br>Fairplay: -5 Atitude antidesportiva pouco grave, como linguagem não apropriada. |           |                   |                  |                     |               |
| <b>BUCANEROS</b>            |                             |                         | Cumprimento das Funções: -2 Por não levar o equipamento adequado para a realização dos treinos e competições.<br>Fairplay: -5 Atitude antidesportiva pouco grave, como linguagem não apropriada. |           |                   |                  |                     |               |

\* Pontos Extra: Realizar o grito (4 pontos); Equipamento (3 pontos); Mascote (3 pontos)

| PONTOS APENAS DOS JOGOS                                |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
|--------------------------------------------------------|------------|---------|---|---|-------------|---|---|----|----|----|----|----------|----------|-----------------|
|                                                        |            | Futebol |   |   | Basquetebol |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| Classificação                                          | Equipas    | V       | E | D | V           | E | D | CM | CS | GM | GS | DF CM/CF | DF GM/GF | Total de Pontos |
| 1º                                                     | 100 LIMITE | 1       | 0 | 0 | 1           | 0 | 0 | 4  | 1  | 5  | 0  | 3        | 5        | 4               |
| 2º                                                     | BUCANEROS  | 0       | 0 | 1 | 0           | 0 | 1 | 1  | 4  | 0  | 5  | -3       | -5       | 0               |
| <b>Legenda</b>                                         |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| V Vitória = 3                                          |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| E Empate = 1                                           |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| D Derrota = 0                                          |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| CM Cestos marcados                                     |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| CS Cestos sofridos                                     |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| GM Golos marcados                                      |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| GS Golos sofridos                                      |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| DF CM/CF Diferença de cestos marcado e cestos sofridos |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| DF GM/GF Diferença de golos marcado e golos sofridos   |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| F Faltas                                               |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| CA Cartões amarelos                                    |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |
| CV Cartões vermelhos                                   |            |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |                 |

| Melhores Marcadores |      |        |        |         |      |       |        |
|---------------------|------|--------|--------|---------|------|-------|--------|
| Basquetebol         |      |        |        | Futebol |      |       |        |
| Clas.               | Nome | Pontos | Faltas | Clas.   | Nome | Golos | Faltas |
| 1º                  |      | 4      | 0      | 1º      |      | 3     | 0      |
| 2º                  |      | 2      | 0      | 2º      |      | 2     | 0      |
| 3º                  |      | 2      | 0      | 3º      |      | 0     | 0      |
| 4º                  |      | 2      | 0      | 4º      |      | 0     | 0      |
| 5º                  |      | 0      | 0      | 5º      |      | 0     | 0      |
| 6º                  |      | 0      | 0      | 6º      |      | 0     | 0      |
| 7º                  |      | 0      | 0      | 7º      |      | 0     | 0      |
| 8º                  |      | 0      | 0      | 8º      |      | 0     | 0      |
| 9º                  |      | 0      | 0      | 9º      |      | 0     | 0      |
| 10º                 |      | 0      | 0      | 10º     |      | 0     | 0      |
| 11º                 |      | 0      | 0      | 11º     |      | 0     | 0      |
| 12º                 |      | 0      | 2      | 12º     |      | 0     | 0      |
| 13º                 |      | 0      | 2      | 13º     |      | 0     | 0      |
| 14º                 |      | 0      | 4      | 14º     |      | 0     | 2      |

| 2ª Jornada  |    |    |   |           |            |   |    |   |           |
|-------------|----|----|---|-----------|------------|---|----|---|-----------|
| Basquetebol |    |    |   |           | Futebol    |   |    |   |           |
| 100 LIMITE  | 10 | VS | 2 | BUCANEROS | 100 LIMITE | 5 | VS | 1 | BUCANEROS |

| Classificações MED JDC - 2ª Jornada                                                                                            |                                |                            |                            |           |                      |                     |                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------|----------------------|---------------------|------------------------|---------------|
| Escola: B+S Gonçalves Zarco                                                                                                    |                                |                            | Ano: 10º                   |           | Turma: 2             |                     |                        |               |
| Clube                                                                                                                          | Pontos Jogo 1<br>(Basquetebol) | Pontos Jogo 2<br>(Futebol) | Cumprimento<br>das Funções | Fair Play | Pontuação<br>Extra * | TOTAL da<br>Jornada | TOTAL da<br>competição | Classificação |
| 100 LIMITES                                                                                                                    | 3                              | 3                          | 24                         | 25        | 7                    | 62                  | 111                    | 1ª            |
| BUCANEROS                                                                                                                      | 0                              | 0                          | 20,5                       | 20        | 4                    | 44,5                | 87,5                   | 2ª            |
| Observações:                                                                                                                   |                                |                            |                            |           |                      |                     |                        |               |
| Cumprimento das funções: -2 Por não levar o equipamento adequado para a realização dos treinos e competições;                  |                                |                            |                            |           |                      |                     |                        |               |
| BUCANEROS -2,5 Falta de empenho dos elementos da equipa, no exercício das funções previamente (Fotógrafo - Guilherme).         |                                |                            |                            |           |                      |                     |                        |               |
| Fairplay: -5 Atitude antidesportiva pouco grave, como linguagem não apropriada.                                                |                                |                            |                            |           |                      |                     |                        |               |
| 100 LIMITES Cumprimento das Funções: -1 Falta injustificada de um elemento da equipa no treino/competição (Analista - Rodrigo) |                                |                            |                            |           |                      |                     |                        |               |
| * Pontos Extra: Realizar o Hino (4 pontos); Equipamento (3 pontos); Mascote (3 pontos)                                         |                                |                            |                            |           |                      |                     |                        |               |

| PONTOS APENAS DOS JOGOS                                |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|---|-------------|---|---|----|----|----|----|----------|----------|---|----|----|-----------------|
| Classificação                                          | Equipes                                                                                         | Futebol |   |   | Basquetebol |   |   | CM | CS | GM | GS | DF CM/CF | DF GM/GF | F | CA | CV | Total de Pontos |
|                                                        |                                                                                                 | V       | E | D | V           | E | D |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| 1ª                                                     | 100 LIMITES  | 2       | 0 | 0 | 2           | 0 | 0 | 9  | 1  | 10 | 1  | 8        | 9        | 4 | 0  | 0  | 12              |
| 2ª                                                     | BUCANEROS    | 0       | 0 | 2 | 0           | 0 | 2 | 2  | 9  | 1  | 10 | -7       | -9       | 8 | 0  | 0  | 0               |
| Legenda                                                |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| V Vitória = 3                                          |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| E Empate = 1                                           |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| D Derrota = 0                                          |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| CM Cestos marcados                                     |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| CS Cestos sofridos                                     |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| GM Golos marcados                                      |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| GS Golos sofridos                                      |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| DF CM/CF Diferença de cestos marcado e cestos sofridos |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| DF GM/GF Diferença de golos marcado e golos sofridos   |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| F Faltas                                               |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| CA Cartões amarelos                                    |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |
| CV Cartões vermelhos                                   |                                                                                                 |         |   |   |             |   |   |    |    |    |    |          |          |   |    |    |                 |

| Melhores Marcadores |      |        |        |         |      |       |        |
|---------------------|------|--------|--------|---------|------|-------|--------|
| Basquetebol         |      |        |        | Futebol |      |       |        |
| Clas.               | Nome | Pontos | Faltas | Clas.   | Nome | Golos | Faltas |
| 1º                  |      | 12     | 0      | 1º      |      | 4     | 0      |
| 2º                  |      | 4      | 0      | 2º      |      | 3     | 0      |
| 3º                  |      | 2      | 0      | 3º      |      | 3     | 0      |
| 4º                  |      | 2      | 0      | 4º      |      | 1     | 2      |
| 5º                  |      | 2      | 1      | 5º      |      | 0     | 0      |
| 6º                  |      | 0      | 0      | 6º      |      | 0     | 0      |
| 7º                  |      | 0      | 0      | 7º      |      | 0     | 0      |
| 8º                  |      | 0      | 0      | 8º      |      | 0     | 0      |
| 9º                  |      | 0      | 0      | 9º      |      | 0     | 0      |
| 10º                 |      | 0      | 0      | 10º     |      | 0     | 0      |
| 11º                 |      | 0      | 0      | 11º     |      | 0     | 0      |
| 12º                 |      | 0      | 2      | 12º     |      | 0     | 0      |
| 13º                 |      | 0      | 2      | 13º     |      | 0     | 0      |
| 14º                 |      | 0      | 5      | 14º     |      | 0     | 0      |



## ✓ Organização das Jornadas



MODELO DE COMPETÊNCIAS- JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

| DIVISÃO DE TAREFAS – 1ª COMPETIÇÃO – 25/02/2019 |                            |    |    |    |           |
|-------------------------------------------------|----------------------------|----|----|----|-----------|
| Modalidades                                     | Partes do Jogo (5 minutos) |    |    |    | Funções   |
|                                                 | 1ª                         | 2ª | 3ª | 4ª |           |
| Basquetebol                                     |                            |    |    |    | Árbitro   |
|                                                 |                            |    |    |    | Analista  |
|                                                 |                            |    |    |    | Fotógrafo |
|                                                 |                            |    |    |    |           |
| Futebol                                         |                            |    |    |    | Árbitro   |
|                                                 |                            |    |    |    | Analista  |
|                                                 |                            |    |    |    | Fotógrafo |

- 1- O **treinador adjunto**, com ajuda do professor, irá preencher o **plano de jogo**, respeitando as funções supramencionadas.
- 2- **ATIVACÃO GERAL:** O **preparador físico** de cada equipa verifica se tem o material necessário para realizar o trabalho de condição física. Posto isto, o **capitão** organiza a equipa e o **preparador físico** ajuda o professor a coordenar o exercício.
- 3- Os jogos são compostos por 4 partes de 5 minutos, terão 1 minuto de descanso no fim de cada parte, aqui o **treinador adjunto** prepara os cinco jogadores que irão entrar em campo.
- 4- **ALONGAMENTOS:** O capitão de equipa organiza a equipa em círculo e o **preparador físico** lidera os alongamentos.



MODELO DE COMPETÊNCIAS- JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

| DIVISÃO DE TAREFAS – 2ª COMPETIÇÃO – 18/03/2019 |                            |    |    |    |           |
|-------------------------------------------------|----------------------------|----|----|----|-----------|
| Modalidades                                     | Partes do Jogo (4 minutos) |    |    |    | Funções   |
|                                                 | 1ª                         | 2ª | 3ª | 4ª |           |
| Basquetebol                                     |                            |    |    |    | Árbitro   |
|                                                 |                            |    |    |    | Analista  |
|                                                 |                            |    |    |    | Fotógrafo |
|                                                 |                            |    |    |    |           |
| Futebol                                         |                            |    |    |    | Árbitro   |
|                                                 |                            |    |    |    | Analista  |
|                                                 |                            |    |    |    | Fotógrafo |

- 1- Os **árbitros** recolhem os cartões de jogadores (cada um recolhe da sua equipa) e apresentam na mesa dos **analistas**.
- 2- Os **analistas** preenchem as folhas de jogo.
- 3- O **treinador adjunto**, com ajuda do professor, realiza o **plano de jogo**, respeitando as funções supramencionadas.
- 4- **ATIVACÃO GERAL:** O **preparador físico** de cada equipa verifica se tem o material necessário para realizar o trabalho de condição física. Posto isto, o **capitão** organiza a equipa e o **preparador físico** ajuda o professor a coordenar o exercício.
- 5- Os jogos são compostos por 4 partes de 4 minutos, terão 1 minuto de descanso no fim de cada parte, aqui o **treinador adjunto** prepara os cinco jogadores que irão entrar em campo.
- 6- **ALONGAMENTOS:** O **capitão de equipa** organiza a equipa em círculo e o **preparador físico** lidera os alongamentos.

FICHA DE ANÁLISE DE JOGO

| JOGO       |  | VS.        |  |
|------------|--|------------|--|
| MODALIDADE |  | JORNADA Nº |  |
| DATA/ HORA |  | LOCAL      |  |

| EQUIPA VISITADA |       |    |    |   | EQUIPA VISITANTE |       |    |    |   |
|-----------------|-------|----|----|---|------------------|-------|----|----|---|
| JOGADORES       | GOLOS | CA | CV | F | JOGADORES        | GOLOS | CA | CV | F |
|                 |       |    |    |   |                  |       |    |    |   |
|                 |       |    |    |   |                  |       |    |    |   |
|                 |       |    |    |   |                  |       |    |    |   |
|                 |       |    |    |   |                  |       |    |    |   |
|                 |       |    |    |   |                  |       |    |    |   |
|                 |       |    |    |   |                  |       |    |    |   |
|                 |       |    |    |   |                  |       |    |    |   |
|                 |       |    |    |   |                  |       |    |    |   |
|                 |       |    |    |   |                  |       |    |    |   |

RESULTADO FINAL: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

## ✓ Organização do Evento culminante

- Cada Jogo é composto por 2 partes de 7 minutos, no fim da 1ª parte, têm 1 minuto de descanso e reflexão (15 minutos no total)
- 5' minutos de transição entre o próximo jogo (para preencher as folhas de jogo, organizar a equipa e preparar as funções)

| Horário dos jogos |                 | 1ª Ronda |                 | Modalidade  | Equipa Funções  |
|-------------------|-----------------|----------|-----------------|-------------|-----------------|
| 15:30             | 100 LIMITE      |          | BUCANEROS       | Futebol     | GRF             |
| 15:30             | 100 NOME        |          | ZEROS à DIREITA | Basquetebol | SIX SQUAD       |
| Horário dos jogos |                 | 2ª Ronda |                 | Modalidade  | Equipa Funções  |
| 15:50             | GRF             |          | 100 NOME        | Futebol     | BUCANEROS       |
| 15:50             | SIX SQUAD       |          | 100 LIMITE      | Basquetebol | ZEROS à DIREITA |
| Horário dos jogos |                 | 3ª Ronda |                 | Modalidade  | Equipa Funções  |
| 16:10             | ZEROS à DIREITA |          | SIX SQUAD       | Futebol     | 100 LIMITE      |
| 16:10             | BUCANEROS       |          | GRF             | Basquetebol | 100 NOME        |
| Horário dos jogos |                 | 4ª Ronda |                 | Modalidade  | Equipa Funções  |
| 16:30             | 100 LIMITE      |          | ZEROS à DIREITA | Futebol     | SIX SQUAD       |
| 16:30             | BUCANEROS       |          | 100 NOME        | Basquetebol | GRF             |
| Horário dos jogos |                 | 5ª Ronda |                 | Modalidade  | Equipa Funções  |
| 16:50             | SIX SQUAD       |          | 100 NOME        | Futebol     | ZEROS à DIREITA |
| 16:50             | 100 LIMITE      |          | GRF             | Basquetebol | BUCANEROS       |

- Cada Jogo é composto por 2 partes de 7 minutos, no fim da 1ª parte, têm 1 minuto de descanso e reflexão (15 minutos no total)
- 5' minutos de transição entre o próximo jogo (para preencher as folhas de jogo, organizar a equipa e preparar as funções)

| Horário dos jogos                                                              |           | 6ª Ronda |                 | Modalidade  | Equipa Funções |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------------|-------------|----------------|
| 17:10                                                                          | GRF       |          | ZEROS à DIREITA | Futebol     | 100 NOME       |
| 17:10                                                                          | SIX SQUAD |          | BUCANEROS       | Basquetebol | 100 LIMITE     |
| Horário dos jogos                                                              |           | 7ª Ronda |                 | Modalidade  | Equipa Funções |
| 17:30                                                                          | 100 NOME  |          | 100 LIMITE      | Futebol     | GRF            |
| 17:30                                                                          | BUCANEROS |          | ZEROS à DIREITA | Basquetebol | SIX SQUAD      |
| Horário dos jogos                                                              |           | 8ª Ronda |                 | Modalidade  | Equipa Funções |
| 17:50                                                                          | GRF       |          | SIX SQUAD       | Futebol     | A definir      |
| Desafio dos Lançamentos (cada equipa dispõe de 2 minutos para lançar ao cesto) |           |          |                 |             |                |
| Equipa                                                                         |           |          | Pontos          |             |                |
| 100 LIMITE                                                                     |           |          |                 |             |                |
| BUCANEROS                                                                      |           |          |                 |             |                |
| 100 NOME                                                                       |           |          |                 |             |                |
| ZEROS à DIREITA                                                                |           |          |                 |             |                |
| GRF                                                                            |           |          |                 |             |                |
| SIX SQUAD                                                                      |           |          |                 |             |                |



| FICHA DE ANÁLISE DE JOGO |                                                                                   |           |                                                                                   |  |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| JOGO<br>1                | Equipa 100 LIMITE                                                                 | VS.       | Equipa BUCANEROS                                                                  |  |
|                          |  |           |  |  |
| MODALIDADE               | JORNADA Nº                                                                        | DATA/HORA | LOCAL                                                                             |  |

| FICHA DE ANÁLISE DE JOGO    |                                                                                                      |            |                                                                                                             |                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>JOGO</b><br><br><b>2</b> | Equipe 100 NOME<br> | <b>VS.</b> | Equipe ZEROS À DIREITA<br> |                  |
|                             | <b>MODALIDADE</b>                                                                                    |            | <b>JORNADA Nº</b>                                                                                           | <b>DATA/HORA</b> |

| FICHA DE ANÁLISE DE JOGO |                                                                                            |           |                                                                                                  |  |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| JOGO<br>15               | <br>Grif | VS.       | <br>SIX SQUAD |  |
| MODALIDADE               | JORNADA Nº                                                                                 | DATA/HORA | LOCAL                                                                                            |  |

| FICHA DE ANÁLISE DE JOGO |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |            |                                                                                                                                                                                          |       |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>JOGO</b><br><b>3</b>  | Equipe 100 NOME<br> NOME<br>  |            | <b>VS.</b> | Equipe GRF<br><br> GRF |       |
|                          | MODALIDADE                                                                                                                                                                                                                                                                       | JORNADA Nº |            | DATA/HORA                                                                                                                                                                                | LOCAL |

| FICHA DE ANÁLISE DE JOGO |                                                                                                                    |            |                                                                                                                                |           |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>JOGO</b><br><b>5</b>  | Equipe SIX SQUAD<br><br>SIX SQUAD | <b>VS.</b> | Equipe ZEROS À DIREITA<br><br>ZEROS À DIREITA |           |
|                          | MODALIDADE                                                                                                         |            | JORNADA Nº                                                                                                                     | DATA/HORA |

| FICHA DE ANÁLISE DE JOGO |                                                                                                                                                                                                   |                  |                                                                                                              |  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>JOGO</b><br>9         | Equipa 100 NOME<br><br>NOME<br> | <b>VS.</b>       | Equipa GRF<br><br>SIX SQUAD |  |
| <b>MODALIDADE</b>        | <b>JORNADA Nº</b>                                                                                                                                                                                 | <b>DATA/HORA</b> | <b>LOCAL</b>                                                                                                 |  |

[illegible][illegible][illegible]

| FICHA DE ANÁLISE DE JOGO |                                                                                                                                       |                  |                                                                                                                                                               |  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>JOGO</b><br>11        | <div> <div>Equipa GRF</div>  <div>GRF</div> </div> | <b>VS.</b>       | <div> <div>Equipa ZEROS À DIREITA</div>  <div>ZEROS À DIREITA</div> </div> |  |
| <b>MODALIDADE</b>        | <b>JORNADA Nº</b>                                                                                                                     | <b>DATA/HORA</b> | <b>LOCAL</b>                                                                                                                                                  |  |

| FICHA DE ANÁLISE DE JOGO |                                                                                                          |            |                                                                                                         |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>JOGO</b><br><b>4</b>  | Equipe 100 LIMITE<br> | <b>VS.</b> | Equipe SIX SQUAD<br> |  |
| MODALIDADE               | JORNADA Nº                                                                                               | DATA/HORA  | LOCAL                                                                                                   |  |

| FICHA DE ANÁLISE DE JOGO |                                                                                                         |           |                                                                                                     |  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| JOGO<br>6                | Equipa BUCANEROS<br> | VS.       | Equipa GRF<br> |  |
| MODALIDADE               | JORNADA N°                                                                                              | DATA/HORA | LOCAL                                                                                               |  |

[illegible][illegible][illegible]



| Classificações MED JDC - Evento Culinante                                              |                                                                                                                                                                             |                        |                         |           |                   |                 |                     |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------|-------------------|-----------------|---------------------|---------------|
| Escola: B+S Gonçalves Zarco                                                            |                                                                                                                                                                             | Ano: 10º               | Turma: 2                |           |                   |                 |                     |               |
| Clube                                                                                  | Pontos Jogos (Basquetebol)                                                                                                                                                  | Pontos Jogos (Futebol) | Cumprimento das Funções | Fair Play | Pontuação Extra * | TOTAL do Evento | TOTAL da competição | Classificação |
| 100 LIMITES                                                                            | 4                                                                                                                                                                           | 6                      | 23                      | 25        | 7                 | 65              | 176                 | 1º            |
| BUCANEROS                                                                              | 3                                                                                                                                                                           | 4                      | 24                      | 20        | 7                 | 58              | 145,5               | 2º            |
| Observações:                                                                           |                                                                                                                                                                             |                        |                         |           |                   |                 |                     |               |
| BUCANEROS                                                                              | Cumprimento das Funções: -1 Falta injustificada de um elemento da equipa na competição.<br>Fair Play: -5 Atitude antidesportiva pouco grave, como linguagem não apropriada. |                        |                         |           |                   |                 |                     |               |
| 100 LIMITES                                                                            | Cumprimento das Funções: -2 Falta injustificada de dois elementos da equipa na competição.                                                                                  |                        |                         |           |                   |                 |                     |               |
| * Pontos Extra: Realizar o Hino (4 pontos); Equipamento (3 pontos); Mascote (3 pontos) |                                                                                                                                                                             |                        |                         |           |                   |                 |                     |               |

| Melhores Marcadores |      |        |        |         |      |       |        |
|---------------------|------|--------|--------|---------|------|-------|--------|
| Basquetebol         |      |        |        | Futebol |      |       |        |
| Clas.               | Nome | Pontos | Faltas | Clas.   | Nome | Golos | Faltas |
| 1º                  |      | 24     | 1      | 1º      |      | 6     | 0      |
| 2º                  |      | 8      | 1      | 2º      |      | 4     | 0      |
| 3º                  |      | 6      | 0      | 3º      |      | 4     | 0      |
| 4º                  |      | 4      | 1      | 4º      |      | 3     | 0      |
| 5º                  |      | 4      | 1      | 5º      |      | 2     | 2      |
| 6º                  |      | 2      | 0      | 6º      |      | 2     | 0      |
| 7º                  |      | 2      | 5      | 7º      |      | 1     | 0      |
| 8º                  |      | 0      | 0      | 8º      |      | 0     | 0      |
| 9º                  |      | 0      | 0      | 9º      |      | 0     | 0      |
| 10º                 |      | 0      | 0      | 10º     |      | 0     | 0      |
| 11º                 |      | 0      | 0      | 11º     |      | 0     | 0      |
| 12º                 |      | 0      | 0      | 12º     |      | 0     | 0      |
| 13º                 |      | 0      | 2      | 13º     |      | 0     | 0      |
| 14º                 |      | 0      | 2      | 14º     |      | 0     | 0      |



Apêndice 8: Tabela de Registo da Avaliação da Turma do 10.ºano

Escola Básica e Secundária **Gonçalves Zarco**

**Educação Física**

|                                                                                   |      |                               |              |               |         |                             |            |                          |                                 |               |                |                                  |                 |               |            |                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------|--------------|---------------|---------|-----------------------------|------------|--------------------------|---------------------------------|---------------|----------------|----------------------------------|-----------------|---------------|------------|-----------------------------------------|--|
| Ano Lectivo                                                                       |      | 2018/2019                     |              |               |         |                             |            | Turma                    |                                 |               | Ano            |                                  | 10º             |               |            |                                         |  |
| Professora Estagiária                                                             |      | Luísa Isabel da Costa Pereira |              |               |         |                             |            |                          |                                 |               |                |                                  |                 |               |            |                                         |  |
|  |      | GRELHA DE AVALIAÇÃO           |              |               |         |                             |            |                          |                                 |               |                |                                  |                 |               |            |                                         |  |
|                                                                                   |      | Atitudes 10%                  |              |               |         |                             |            |                          | Conhecimentos e Capacidades 90% |               |                |                                  | Nota            |               |            |                                         |  |
|                                                                                   |      | Assiduidade                   | Pontualidade | Comportamento | Empenho | Autonomia / Atitude Crítica | Cooperação | Avaliação Total Atitudes | Atividades Físicas              | Conhecimentos | Aptidão Física | Total da Avaliação Conhecimentos | Nota às décimas | TORNEIO (0,5) | Nota Final | Nota para Av. Intercalar (Escala 1 a 5) |  |
|                                                                                   |      | 1.00%                         | 1.00%        | 1.0%          | 1.0%    | 1.0%                        | 5.0%       | 10%                      | 65%                             | 10%           | 15%            | 90%                              |                 |               |            |                                         |  |
| Nº                                                                                | Nome | 20.00                         | 20.00        | 20.00         | 20.00   | 20.00                       | 20.00      | 2.00                     | 20.00                           | 20.00         | 20.00          | 18.00                            | 20.00           | 0.50          | 21         | 5.00                                    |  |
| 1                                                                                 |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.50          | #####      | #####                                   |  |
| 3                                                                                 |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.00          | #####      | #####                                   |  |
| 5                                                                                 |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.00          | #####      | #####                                   |  |
| 9                                                                                 |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.50          | #####      | #####                                   |  |
| 10                                                                                |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.50          | #####      | #####                                   |  |
| 11                                                                                |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.00          | #####      | #####                                   |  |
| 12                                                                                |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.00          | #####      | #####                                   |  |
| 13                                                                                |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.50          | #####      | #####                                   |  |
| 15                                                                                |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.50          | #####      | #####                                   |  |
| 17                                                                                |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.50          | #####      | #####                                   |  |
| 18                                                                                |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.00          | #####      | #####                                   |  |
| 19                                                                                |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.50          | #####      | #####                                   |  |
| 20                                                                                |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.00          | #####      | #####                                   |  |
| 21                                                                                |      | #DIV/0!                       | #DIV/0!      | #DIV/0!       | #####   | #####                       | #####      | ###                      | #DIV/0!                         | #DIV/0!       | #DIV/0!        | #####                            | #####           | 0.00          | #####      | #####                                   |  |
| Confirmação                                                                       |      | 20.00                         | 20.00        | 20.00         | 20.00   | 20.00                       | 20.00      | 2.00                     | 20.00                           | 20.00         | 20.00          | 18.00                            | 20.00           | 0.00          | 20         | 5.00                                    |  |

|             |      | Assiduidade |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |         |
|-------------|------|-------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|---------|
| Nº          | Nome | 3/jan       | 7/jan | 10/jan | 14/jan | 17/jan | 21/jan | 24/jan | 28/jan | 31/jan | 4/fev | 7/fev | 11/fev | 14/fev | 18/fev | 21/fev | 25/fev | 28/fev | 7/mar | 11/mar | 14/mar | 18/mar | 21/mar | 25/mar | 28/mar | 1/abr | 4/abr | Nota    |
| 1           |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 3           |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 5           |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 9           |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 10          |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 11          |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 12          |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 13          |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 15          |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 17          |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 18          |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 19          |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 20          |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 21          |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| Confirmação |      | 20          | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20      |
| Faltas      |      |             |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |         |

|             |      | Pontualidade |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |         |
|-------------|------|--------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|---------|
| Nº          | Nome | 3/jan        | 7/jan | 10/jan | 14/jan | 17/jan | 21/jan | 24/jan | 28/jan | 31/jan | 4/fev | 7/fev | 11/fev | 14/fev | 18/fev | 21/fev | 25/fev | 28/fev | 7/mar | 11/mar | 14/mar | 18/mar | 21/mar | 25/mar | 28/mar | 1/abr | 4/abr | Nota    |
| 1           |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 3           |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 5           |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 9           |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 10          |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 11          |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 12          |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 13          |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 15          |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 17          |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 18          |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 19          |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 20          |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 21          |      |              |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| Confirmação |      | 20           | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20      |

| Nº          | Nome | Comportamento |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | Nota    |
|-------------|------|---------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|---------|
|             |      | 3/jan         | 7/jan | 10/jan | 14/jan | 17/jan | 21/jan | 24/jan | 28/jan | 31/jan | 4/fev | 7/fev | 11/fev | 14/fev | 18/fev | 21/fev | 25/fev | 28/fev | 7/mar | 11/mar | 14/mar | 18/mar | 21/mar | 25/mar | 28/mar | 1/abr | 4/abr |         |
| 1           |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 3           |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 5           |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 9           |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 10          |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 11          |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 12          |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 13          |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 15          |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 17          |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 18          |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 19          |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 20          |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 21          |      |               |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| Confirmação |      | 20            | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20      |

|                                   |                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| JDC                               | Janeiro: 7, 14, 21, 28 Fevereiro: 4, 11, 18, 25 Março: 11, 18, 25, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ARE E AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA | Março: dia 28                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ARE E BADMINTON                   | Janeiro: 3, 10, 17, 24, 31 Fevereiro: 7, 14, 21, 28 Março: 7       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| JDC E ARE                         | Março: 14, 21 Abril: 1                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Nº          | Nome | Empenho |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | Nota    |
|-------------|------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|---------|
|             |      | 3/jan   | 7/jan | 10/jan | 14/jan | 17/jan | 21/jan | 24/jan | 28/jan | 31/jan | 4/fev | 7/fev | 11/fev | 14/fev | 18/fev | 21/fev | 25/fev | 28/fev | 7/mar | 11/mar | 14/mar | 18/mar | 21/mar | 25/mar | 28/mar | 1/abr | 4/abr |         |
| 1           |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 3           |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 5           |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 9           |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 10          |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 11          |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 12          |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 13          |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 15          |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 17          |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 18          |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 19          |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 20          |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| 21          |      |         |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |
| Confirmação |      | 20      | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20      |

|                                   |                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| JDC                               | Janeiro: 7, 14, 21, 28 Fevereiro: 4, 11, 18, 25 Março: 11, 18, 25, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ARE E AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA | Março: dia 28                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ARE E BADMINTON                   | Janeiro: 3, 10, 17, 24, 31 Fevereiro: 7, 14, 21, 28 Março: 7       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| JDC E ARE                         | Março: 14, 21 Abril: 1                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|             |      | Autonomia&AtitudeCrítica |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |         |  |  |
|-------------|------|--------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|---------|--|--|
| Nº          | Nome | 3/jan                    | 7/jan | 10/jan | 14/jan | 17/jan | 21/jan | 24/jan | 28/jan | 31/jan | 4/fev | 7/fev | 11/fev | 14/fev | 18/fev | 21/fev | 25/fev | 28/fev | 7/mar | 11/mar | 14/mar | 18/mar | 21/mar | 25/mar | 28/mar | 1/abr | 4/abr | Nota    |  |  |
| 1           |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 3           |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 5           |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 9           |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 10          |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 11          |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 12          |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 13          |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 15          |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 17          |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 18          |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 19          |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 20          |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 21          |      |                          |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| Confirmação |      | 20                       | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20      |  |  |

|                                   |                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| JDC                               | Janeiro: 7, 14, 21, 28 Fevereiro: 4, 11, 18, 25 Março: 11, 18, 25, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ARE E AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA | Março: dia 28                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ARE E BADMINTON                   | Janeiro: 3, 10, 17, 24, 31 Fevereiro: 7, 14, 21, 28 Março: 7       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| JDC E ARE                         | Março: 14, 21 Abril: 1                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|             |      | Cooperação |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |         |  |  |
|-------------|------|------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|---------|--|--|
| Nº          | Nome | 3/jan      | 7/jan | 10/jan | 14/jan | 17/jan | 21/jan | 24/jan | 28/jan | 31/jan | 4/fev | 7/fev | 11/fev | 14/fev | 18/fev | 21/fev | 25/fev | 28/fev | 7/mar | 11/mar | 14/mar | 18/mar | 21/mar | 25/mar | 28/mar | 1/abr | 4/abr | Nota    |  |  |
| 1           |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 3           |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 5           |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 9           |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 10          |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 11          |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 12          |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 13          |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 15          |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 17          |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 18          |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 19          |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 20          |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| 21          |      |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       | #DIV/0! |  |  |
| Confirmação |      | 20         | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20      |  |  |

|                                   |                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| JDC                               | Janeiro: 7, 14, 21, 28 Fevereiro: 4, 11, 18, 25 Março: 11, 18, 25, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ARE E AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA | Março: dia 28                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ARE E BADMINTON                   | Janeiro: 3, 10, 17, 24, 31 Fevereiro: 7, 14, 21, 28 Março: 7       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| JDC E ARE                         | Março: 14, 21 Abril: 1                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Nº                                | Nome                                                                             | Psicomotor |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    |         | Nota |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|----|---------|------|
|                                   |                                                                                  | 3/jan      | 7/jan | 10/jan | 14/jan | 17/jan | 21/jan | 24/jan | 28/jan | 31/jan | 4/fev | 7/fev | 11/fev | 14/fev | 18/fev | 21/fev | 25/fev | 28/fev | 7/mar | 11/mar | 14/mar | 18/mar | 21/mar | 25/mar | 28/mar | 1/abr | 4/abr |    |         |      |
| 1                                 |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 3                                 |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 5                                 |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 9                                 |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 10                                |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 11                                |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 12                                |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 13                                |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 15                                |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 17                                |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 18                                |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 19                                |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 20                                |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| 21                                |                                                                                  |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    | #DIV/0! |      |
| Confirmação                       |                                                                                  | 20         | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20     | 20    | 20    | 20 |         |      |
| JDC                               | Janeiro: 7, 14, 21, 28 Fevereiro: 4, 11, 18, 25 Março: 11, 18, 25, Março: dia 28 |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    |         |      |
| ARE E AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA | Março: dia 28                                                                    |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    |         |      |
| ARE E BADMINTON                   | Janeiro: 3, 10, 17, 24, 31 Fevereiro: 7, 14, 21, 28 Março: 7                     |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    |         |      |
| JDC E ARE                         | Março: 14, 21 Abril: 1                                                           |            |       |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |       |    |         |      |

| Nº          | Nome | JDC | ARE |  |  | Badminton | Média ARE e Badminton | Nota    |
|-------------|------|-----|-----|--|--|-----------|-----------------------|---------|
| 1           |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 3           |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 5           |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 9           |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 10          |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 11          |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 12          |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 13          |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 15          |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 17          |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 18          |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 19          |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 20          |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| 21          |      |     |     |  |  |           |                       | #DIV/0! |
| Confirmação |      |     |     |  |  |           |                       | 20      |







| CRITÉRIOS DE ÊXITO   Nome                                                                         |                          |                                                                  |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|
| CINÁSTICA DE TRAMPOLINS                                                                           | VILA                     | Braços em elevação superior                                      |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Olhar em frente                                                  |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Pés unidos                                                       | -1                | -2   | -2   | -1   | NR   | -2   | -1   | -1   | -1   | -2   | -1   | -1   | -1   | -2   | -2   |    |
|                                                                                                   |                          | Corpo em extensão completa e em tonicidade máxima                |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Alinhamento corporal                                             |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   | AJUDAS                   |                                                                  | 0                 | 0    | 0    | 0    |      | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |    |
|                                                                                                   | TOTAL                    |                                                                  | 3                 | 8    | 8    | 3    | 0    | 8    | 3    | 3    | 3    | 8    | 3    | 3    | 3    | 8    | 8    |    |
|                                                                                                   | TORRE                    | Braços em elevação superior                                      |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Olhar em frente                                                  |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Agarrar os joelhos                                               | -2                | -2   | -1   | -1   | NR   | -1   | -1   | -1   | -1   | -2   | -2   | -2   | -1   | -1   | -2   | -1 |
|                                                                                                   |                          | Ângulo coxa/perna e tronco/coxa inferior a 90°                   |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Cotovelos junto ao corpo                                         |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   | AJUDAS                   |                                                                  | 0                 | 0    | 0    | 0    |      | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |    |
|                                                                                                   | TOTAL                    |                                                                  | 8                 | 8    | 3    | 3    | 0    | 3    | 3    | 3    | 3    | 8    | 8    | 8    | 3    | 3    | 8    | 3  |
|                                                                                                   | CORPO AVANÇADO           | Ângulo dos membros inferiores tem de ser superior a 90°          |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Pernas paralelas ao chão                                         |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Pernas em extensão                                               | -2                | -1   | -2   | -2   | NR   | -1   |      | -2   | -2   | -2   | -2   | -1   | -2   | -2   | -2   |    |
|                                                                                                   |                          | Mãos tocam no dorso dos pés                                      |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Receção a dois pés e sem passos                                  |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   | AJUDAS                   |                                                                  | 0                 | 0    | 0    | 0    |      | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |    |
|                                                                                                   | TOTAL                    |                                                                  | 8                 | 3    | 8    | 8    | 0    | 3    | 10   | 8    | 8    | 8    | 8    | 3    | 8    | 8    | 8    |    |
|                                                                                                   | MÉDIA DE LÍNEA INCLINADA | Olhar em frente                                                  |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Corpo em extensão completa e tonicidade máxima                   |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Pés juntos                                                       | -2                | -2   | -1   | -2   | NR   | -2   | -1   | -2   | -2   | -2   | -2   | -2   | -2   | -2   | -2   |    |
|                                                                                                   |                          | Afastamento dos membros superiores no final para parar a rotação |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Receção a dois pés e sem passos                                  |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   | AJUDAS                   |                                                                  | 0                 | 0    | 0    | 0    |      | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |    |
|                                                                                                   | TOTAL                    |                                                                  | 8                 | 8    | 3    | 8    | 0    | 8    | 3    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    |    |
|                                                                                                   | MÉDIA DE TORÇÃO          | Braços em elevação superior                                      |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Elevação da bacia                                                | NR                | -1   | NR   | -2   | NR   | -1   | NR   | -2   | NR   | NR   | -1   | -1   | -2   | -2   | -2   |    |
|                                                                                                   |                          | Agarrar os joelhos                                               |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Joelhos juntos                                                   |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   |                          | Abertura na vertical                                             |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
|                                                                                                   | AJUDAS                   |                                                                  |                   | -0,3 |      | -0,3 |      | -0,3 |      | -0,3 |      |      | -0,3 | -0,3 | -0,3 | -0,3 | -0,5 |    |
|                                                                                                   | TOTAL                    |                                                                  | 0                 | 8,7  | 0    | 7,7  | 0    | 8,7  | 0    | 7,7  | 0    | 0    | 8,7  | 8,7  | 7,7  | 7,7  | 7,5  |    |
| Total de Trampolins                                                                               |                          | 33,0                                                             | 41,7              | 34,0 | 41,7 | 0,0  | 42,7 | 37,0 | 41,7 | 34,0 | 32,0 | 41,7 | 42,7 | 41,7 | 41,7 | 39,7 | 40,5 |    |
| Pontuação                                                                                         |                          |                                                                  | Legenda:          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
| 10 O aluno faz o elemento sem erros (cumprir com todos os critérios de êxito)                     |                          |                                                                  | NR - Não realizou |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
| -1 O aluno faz o elemento com poucos erros (cumprir com a maior parte dos critérios de êxito)     |                          |                                                                  |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
| -2 O aluno faz o elemento com muitos erros (não cumprir com a maior parte dos critérios de êxito) |                          |                                                                  |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
| 0 O aluno não executou o elemento (NR)                                                            |                          |                                                                  |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
| -1 Ajuda muito ativa                                                                              |                          |                                                                  |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
| -0 Ajuda ativa                                                                                    |                          |                                                                  |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |
| 0 Ajuda passiva                                                                                   |                          |                                                                  |                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |

# Ficha de Avaliação Inicial Cognitiva

## Ginástica

Nome: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

### Grupo I – Ginástica de Solo

1. Legenda as respetivas figuras (4 valores – 1 valor cada legenda certa):



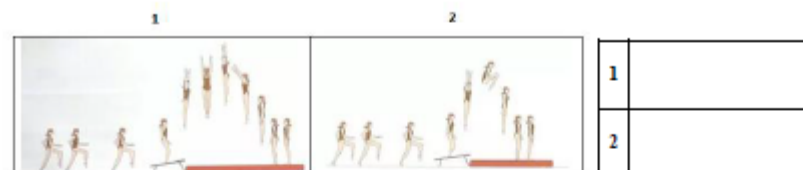
2. Assinala verdadeiro (V) ou Falso (F) nas seguintes afirmações (7 valores – 0,5 v cada resposta certa):

- a) No **rolamento à frente** devo colocar as mãos à largura dos ombros e o queixo junto ao peito. ☐
- b) No **rolamento atrás** devo manter o queixo afastado do peito e palmas das mãos viradas para cima. ☐
- c) No **rolamento à frente** devo impulsionar os membros inferiores e afastar o queixo do peito. ☐
- d) No **rolamento atrás** a repulsão deve de ocorrer tocando com as mãos no solo de forma a "passar a cabeça". ☐
- e) O **avião** é uma posição de flexibilidade. ☐
- f) A **ponte** é uma posição de flexibilidade. ☐
- g) No **avião** o tronco deve estar paralelo ao solo e o olhar dirigido em frente. ☐
- h) Na **ponte** a bacia deve de estar elevada acima da linha dos ombros e os dedos das mãos devem estar juntos. ☐
- i) No **apoio facial invertido** devo manter o queixo junto ao peito. ☐
- j) No **apoio facial invertido** devo levantar as duas pernas ao mesmo tempo. ☐
- k) No **apoio facial invertido** devo manter as pernas estendidas e os pés a apontar para à frente, de modo a manter o alinhamento corporal. ☐
- l) Na **roda** os apoios são colocados de forma alternada (mão, mão, pé, pé) e há uma passagem do corpo pela vertical. ☐
- m) Na **ajuda ao apoio facial invertido**, o professor ou o colega devem estar colocados de frente para o aluno que vai executar o referido elemento gímico. ☐
- n) Na **ajuda ao rolamento à frente**, o professor ou colega devem estar colocados ao lado do aluno ☐

que vai executar preocupando-se em colocar uma mão na coxa e outra nas costas ou nuca do executante. ☐

### Grupo II – Ginástica de Aparelhos

1. Legenda as respetivas figuras (2 valores – 1 valor cada legenda certa):



2. Seleciona com um X a opção correta (1,5 valores).

- a) No salto de Vela no mini-trampolim, os braços devem estar estendidos ao longo do corpo, na fase aérea. ☐
- b) No salto de Vela no mini-trampolim, no ponto mais alto do voo, devo levar os joelhos ao peito. ☐
- c) No salto de Vela no mini-trampolim, o corpo deve estar em extensão completa e em tonicidade máxima. ☐
- d) No salto de 1 Pirueta no mini-trampolim, no ponto mais alto do voo, devo levar os joelhos ao peito. ☐

3. Seleciona com um X a opção correta (1,5 valores).

- a) No salto engrupado no mini-trampolim, o corpo deve estar em extensão completa e em tonicidade máxima. ☐
- b) No salto de carpa de pernas afastadas no mini-trampolim, no ponto mais alto do voo, o ângulo formado entre os MI tem de ser superior a 90°. ☐
- c) No salto de Vela no mini-trampolim, no ponto mais alto do voo, as mãos tocam no dorso dos pés. ☐
- d) No salto de 1 Pirueta no mini-trampolim, no ponto mais alto do voo, o ângulo formado entre os MI tem de ser superior a 90°. ☐

4. Seleciona com um X a opção correta (1,5 valores).

- a) No Mortal à frente engrupado no mini-trampolim, após impulsionar a tela devo inclinar ligeiramente o corpo à frente e engrupar o corpo (iniciando a rotação no eixo transversal). ☐
- b) No salto engrupado no mini-trampolim, no ponto mais alto do voo, o ângulo formado entre os MI tem de ser superior a 90°. ☐
- c) No Mortal à frente engrupado no mini-trampolim, o corpo deve estar em extensão completa e em tonicidade máxima. ☐
- d) No salto de 1 Pirueta no mini-trampolim, após impulsionar a tela devo inclinar ligeiramente o corpo à frente e engrupar o corpo (iniciando a rotação no eixo transversal). ☐

5. Seleciona com um X as duas opções corretas (2,5 valores).

- a) No salto ao eixo no Boque, na fase de transposição do aparelho, devo estar com a bacia acima da linha dos ombros e os MI acentuadamente afastados e estendidos, olhando em frente. ☐
- b) Na ajuda do salto de Vela no mini-trampolim, o professor/colega deve estar colocado ligeiramente à frente e ao lado do colchão de queda, de modo a impedir que o executante vá para fora do colchão. ☐
- c) No salto ao eixo no Boque, na fase de transposição do aparelho, devo-me colocar em posição engrupada. ☐
- d) Na ajuda do salto de Vela no mini-trampolim, o professor/colega deve estar colocado ao lado do ☐

✓ Ténis de Campo



## Avaliação Inicial de Ténis de Campo

| Gestos Técnicos   Nome do aluno |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>Pega da Raquete</b>          | 10   | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 10   | 6    | 10   | 8    | 8    | 10   | 10   | 8    |
| <b>Batimento de Direita</b>     | 6    | 8    | 6    | 8    | 6    | 8    | 6    | 6    | 8    | 6    | 8    | 6    | 8    | 8    | 8    | 8    |
| <b>Batimento de Esquerda</b>    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 8    | 6    | 6    | 8    | 6    | 6    | 8    | 6    | 6    | 6    | 8    |
| <b>Serviço</b>                  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 6    | 0    | 0    | 0    |
| <b>Deslocamentos</b>            | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 8    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    |
| <b>Posição Base</b>             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| <b>TOTAL DE TÉNIS DE CAMPO</b>  | 28,0 | 28,0 | 26,0 | 28,0 | 26,0 | 30,0 | 26,0 | 26,0 | 32,0 | 24,0 | 32,0 | 28,0 | 34,0 | 30,0 | 30,0 | 30,0 |

### Pontuação

- 0** Não Executa;
- 4** Executa com muitos erros;
- 2** Executa com alguns erros;
- 10** Executa sem erros.



### CrITÉrios de Classificação

**Pega da Raquete:** Realiza pega com o polegar livre de forma a permitir o ajustamento da pega da raquete de acordo com os batimentos que deve realizar.

**Batimento de Direita/Esquerda:** Direciona a bola para a zona do campo adversário.

**Serviço:** Realiza o serviço "por cima" para iniciar a jogada

**Deslocamentos:** Desloca-se antecipadamente, por forma a realizar o batimento, consoante a leitura do adversário e da trajetória da bola

**Posição Base:** 1.Posiciona a raquete na horizontal, dirigida para o adversário;  
2.Coloca os pés afastados, à largura dos ombros;  
3.Semiflete o tronco ligeiramente à frente;  
4.Distribui o peso do corpo igualmente pelos dois apoios;

## ✓ JDC (Futebol e Basquetebol)

| Nome        | Comunicação na Ação | Estruturação do Espaço | Relação com a Bola | Média | Classificação | Escala de Valores      | Crítérios de Avaliação |  |  |
|-------------|---------------------|------------------------|--------------------|-------|---------------|------------------------|------------------------|--|--|
| D           |                     |                        |                    | BREF! |               |                        |                        |  |  |
| G           |                     |                        |                    | BREF! | Muito Bom     | 17 a 20                | Elaboração             |  |  |
| J           |                     |                        |                    | BREF! | Bom           | 14 a 16                | Estruturação           |  |  |
| M           |                     |                        |                    | BREF! | Suficiente    | 11 a 13                | Descentralização       |  |  |
| M           |                     |                        |                    | BREF! | Insuficiente  | Inferior ou igual a 10 | Jogo Anárquico         |  |  |
| M           |                     |                        |                    | BREF! |               |                        |                        |  |  |
| N           |                     |                        |                    | BREF! |               |                        |                        |  |  |
| P           |                     |                        |                    | BREF! |               |                        |                        |  |  |
| R           |                     |                        |                    | BREF! |               |                        |                        |  |  |
| R           |                     |                        |                    | BREF! |               |                        |                        |  |  |
| T           |                     |                        |                    | BREF! |               |                        |                        |  |  |
| R           |                     |                        |                    | BREF! |               |                        |                        |  |  |
| J           |                     |                        |                    | BREF! |               |                        |                        |  |  |
| P           |                     |                        |                    | BREF! |               |                        |                        |  |  |
| F           |                     |                        |                    | BREF! |               |                        |                        |  |  |
| Assinatura: |                     |                        |                    |       |               |                        |                        |  |  |

**Ficha de Avaliação Inicial Cognitiva**  
Jogos Desportivos Coletivos - Futebol e Basquetebol

Nome \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_

**Grupo I - Regras e Regulamento do Futebol e Basquetebol**

1. Legenda as respetivas figuras (4 valores - 1 valor cada legenda certa):

Campo de Futebol

Campo de Basquetebol

2. Assinala verdadeiro (V) ou Falso (F) nas seguintes afirmações (5 valores - 0,5 v cada resposta certa):

- Uma equipa de basquetebol é constituída por 10 jogadores, 5 em campo e 5 suplentes. ☐
- No basquetebol, o jogador portador da bola, pode dar 3 passos sem driblar. ☐
- Quando uma equipa de basquetebol estiver a atacar não pode passar a bola do meio campo ofensivo para o meio campo defensivo. ☐
- Um jogo de futebol de 11 tem a duração de 90 minutos no tempo regulamentar. ☐
- Quando é falta, no futebol, a bola inicia na linha lateral mais próxima. ☐
- O guarda-redes de futebol pode jogar com as mãos em todo o campo. ☐
- Se um jogo de basquetebol ficar empatado, no tempo regulamentar, é atribuído um ponto para cada equipa e o jogo termina. ☐
- Um lançamento vale três pontos, no basquetebol, quando é realizado e convertido a frente da linha de 3 pontos (6,75m). ☐
- Durante um jogo de futebol de 11, são permitidas, por equipa, 2 substituições em cada parte. ☐
- Se a bola de futebol sair pela linha de baliza, tocada em último lugar pelo jogador da equipa que defende, é pontapé de canto. ☐

3. Coloca a legenda a cada uma das seguintes simaléticas dos árbitros (2 valores - 0,5 valor cada legenda certa):

1-

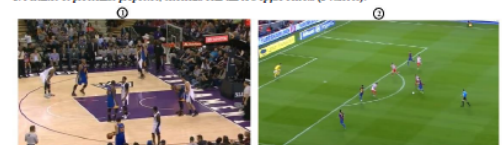
2-

3-

4-

### Grupo II - Ações Técnicas e Táticas do Futebol e Basquetebol

1. Para os problemas propostos, seleciona com um X a opção correta (2 valores):



1.1. Identifica qual o problema defensivo encontrado nesta imagem:

- Não existe nenhum problema defensivo.
- Existe a defender a zona.
- Não realizam trocas defensivas.
- Ha um jogador que não está a defender o espaço entre o adversário e o cesto.
- Existe todos a realizar defesa individual (entre o adversário e o cesto).

1.2. Para o problema ofensivo, ilustrado nesta imagem, o portador da bola deve:

- Passar e rematar a baliza.
- Passar a bola ao colega que está isolado a sua esquerda.
- Progrredir com a bola e rematar a baliza.
- Passar a bola ao colega que está a sua direita.
- Parar e esperar que os colegas organizem o jogo.

2. Seleciona com um X a opção correta (1,5 valores).

- Numa situação de jogo, quando a minha equipa perde a posse de bola, devo defender o espaço.
- Numa situação de jogo, quando a minha equipa perde a posse de bola, devo fazer transição ataque-defesa.
- Numa situação de jogo, quando a minha equipa perde a posse de bola, devo cooperar com os meus colegas, por forma a recuperar a bola.
- Todas as respostas anteriores estão corretas.

3. Seleciona com um X a opção correta (1,5 valores).

- Defender o espaço, defender a baliza e ganhar a bola são problemas táticos referentes ao processo ofensivo.
- Defender o espaço, defender a baliza e ganhar a bola são problemas táticos referentes ao processo defensivo.
- Defender o espaço, defender a baliza e ganhar a bola são problemas táticos referentes ao processo atacante.
- Todas as respostas anteriores estão incorretas.

4. Seleciona com um X a opção correta (1,5 valores).

- Um jogador quando recebe a bola tem três opções: se estiver marcado por um adversário deve passar, se não tiver ninguém à sua frente deve finalizar, e se tiver em frente ao alvo deve finalizar.
- Um jogador quando recebe a bola tem três opções: se estiver marcado por um adversário deve atacar a bola, se não tiver ninguém à sua frente deve progredir, e se tiver em frente ao alvo deve finalizar.
- Um jogador quando recebe a bola tem três opções: se estiver marcado por um adversário deve passar, se não tiver ninguém à sua frente deve progredir, e se tiver em frente ao alvo deve desmarcar.
- Um jogador quando recebe a bola tem três opções: se estiver marcado por um adversário deve passar, se não tiver ninguém à sua frente deve progredir, e se tiver em frente ao alvo deve finalizar.

5. Seleciona com um X as duas opções corretas (2,5 valores).

- O objetivo do basquetebol é evitar que sucedam os nossos erros.
- O objetivo do basquetebol consiste em marcar pontos numa baliza.
- O objetivo do basquetebol é encostar no cesto adversário.
- O objetivo do basquetebol consiste em realizar o maior número de faltas.

|                           |       | Ficha de Avaliação Psicomotora de Atividades Rítmicas e Expressivas |         |       |                |                     |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|---------|-------|----------------|---------------------|-------|
| Nº                                                                                                         | Nomes | COORDENAÇÃO MOTORA                                                  | POSTURA | RITMO | EXPRESSIVIDADE | VIVÊNCIA RELACIONAL | MÉDIA |
| 1                                                                                                          |       | 15                                                                  | 11      | 15    | 14             | 16                  | 14,2  |
| 3                                                                                                          |       | 9                                                                   | 10      | 10    | 9              | 10                  | 9,6   |
| 5                                                                                                          |       | 13                                                                  | 10      | 15    | 20             | 13                  | 14,2  |
| 9                                                                                                          |       | 17                                                                  | 17      | 17    | 15             | 17                  | 16,6  |
| 10                                                                                                         |       | 13                                                                  | 10      | 14    | 13             | 15                  | 13    |
| 11                                                                                                         |       | 14                                                                  | 12      | 14    | 13             | 16                  | 13,8  |
| 12                                                                                                         |       | 17                                                                  | 16      | 17    | 17             | 15                  | 16,4  |
| 13                                                                                                         |       | 17                                                                  | 13      | 17    | 17             | 17                  | 16,2  |
| 15                                                                                                         |       | 13                                                                  | 13      | 14    | 13             | 16                  | 13,8  |
| 17                                                                                                         |       | 13                                                                  | 10      | 13    | 13             | 15                  | 12,8  |
| 18                                                                                                         |       | 6                                                                   | 10      | 6     | 6              | 0                   | 5,6   |
| 19                                                                                                         |       | 17                                                                  | 14      | 17    | 20             | 17                  | 17    |
| 20                                                                                                         |       | 17                                                                  | 15      | 17    | 16             | 16                  | 16,2  |
| 21                                                                                                         |       | 17                                                                  | 14      | 17    | 16             | 16                  | 16    |
| Sistema de registo: Excelente (18 a 20); Boa (14 a 17); Alguma (10 a 13); Pouca (6 a 9) e Nenhuma (0 a 5). |       |                                                                     |         |       |                |                     |       |

| Escalas de Avaliação | Coordenação motora                                          | Postura                                                                       | Ritmo                                 | Expressividade                                                                                   | Vivência relacional                                                                                          |
|----------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 a 20              | Excelente relação entre os membros superiores e inferiores. | Excelente alinhamento corporal. Excelente estabilização da cintura escapular. | Excelente relação música / movimento. | Excelente comunicação corporal através do movimento. Excelente realização de gestos expressivos. | Excelente sincronização das ações individuais com as ações do parceiro. Excelente cooperação com o parceiro. |
| 14 a 17              | Boa relação entre os membros superiores e inferiores.       | Bom alinhamento corporal. Boa estabilização da cintura escapular.             | Boa relação música / movimento.       | Boa comunicação corporal através do movimento. Boa realização de gestos expressivos.             | Boa sincronização das ações individuais com as ações do parceiro. Boa cooperação com o parceiro.             |
| 10 a 13              | Relaciona os membros superiores com os inferiores.          | Algum alinhamento corporal. Alguma estabilização da cintura escapular.        | Alguma relação música / movimento.    | Alguma comunicação corporal através do movimento. Alguma realização de gestos expressivos.       | Alguma sincronização das ações individuais com as ações do parceiro. Alguma cooperação com o parceiro.       |
| 6 a 9                | Coordena isoladamente os membros inferiores ou superiores.  | Pouco alinhamento corporal. Pouca estabilização da cintura escapular.         | Pouca relação música / movimento.     | Pouca comunicação corporal através do movimento.                                                 | Pouca sincronização das ações individuais com as ações do parceiro. Pouca cooperação com o parceiro.         |
| 0 a 5                | Nenhuma coordenação.                                        | Nenhum alinhamento corporal. Nenhuma estabilização da cintura                 | Nenhuma relação música / movimento.   | Nenhuma comunicação corporal através do movimento                                                | Nenhuma sincronização das ações individuais com as ações do parceiro. Nenhuma                                |



✓ **Badminton**

| Avaliação Diagnóstica Badminton                                                   |  |                              |         |     |       |        |       |        |          |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|---------|-----|-------|--------|-------|--------|----------|-------------|
|  |  | Habilidades Motoras (Níveis) |         |     |       |        |       |        |          | Média (0-3) |
|                                                                                   |  | Pegas                        | Serviço | Lob | Clear | Amorti | Drive | Remate | Jogo 1x1 |             |
| 1                                                                                 |  | 3                            | 2       | 2   | 2     | 1      | 2     | 1      | 2        | 1,875       |
| 3                                                                                 |  | 3                            | 2       | 2   | 2     | 1      | 1     | 1      | 2        | 1,75        |
| 5                                                                                 |  | 3                            | 2       | 2   | 2     | 2      | 2     | 1      | 2        | 2           |
| 9                                                                                 |  | 3                            | 2       | 2   | 2     | 1      | 2     | 2      | 2        | 2           |
| 10                                                                                |  | 2                            | 2       | 2   | 1     | 2      | 1     | 2      | 2        | 1,75        |
| 11                                                                                |  | 3                            | 2       | 2   | 3     | 3      | 2     | 3      | 3        | 2,625       |
| 12                                                                                |  | 2                            | 1       | 1   | 2     | 1      | 1     | 2      | 1        | 1,375       |
| 13                                                                                |  | 3                            | 3       | 2   | 2     | 3      | 2     | 3      | 2        | 2,5         |
| 15                                                                                |  | 3                            | 2       | 2   | 3     | 3      | 2     | 3      | 3        | 2,625       |
| 17                                                                                |  | 2                            | 2       | 2   | 3     | 2      | 2     | 1      | 2        | 2           |
| 18                                                                                |  | 2                            | 2       | 2   | 2     | 3      | 3     | 3      | 2        | 2,375       |
| 19                                                                                |  | 3                            | 1       | 2   | 2     | 3      | 2     | 3      | 2        | 2,25        |
| 20                                                                                |  | 2                            | 1       | 2   | 1     | 2      | 1     | 1      | 1        | 1,375       |
| 21                                                                                |  | 3                            | 2       | 2   | 2     | 1      | 1     | 1      | 2        | 1,75        |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pegas    | 1 | Não utiliza minimamente qualquer tipo de pega.                                                                                                                                                                           |
|          | 2 | Aplica apenas a pega de direita nos batimentos.                                                                                                                                                                          |
|          | 3 | Diferencia o tipo de pega em função do batimento (pega de direita e esquerda).                                                                                                                                           |
| Serviço  | 1 | Não realiza o serviço corretamente.                                                                                                                                                                                      |
|          | 2 | Coloca um dos pés à frente, mas a trajetória dada ao volante não é explosiva.                                                                                                                                            |
|          | 3 | Adota a posição correta do serviço colocando um dos pés à frente, batendo o volante de baixo para cima abaixo da cintura, promovendo uma trajetória ascendente em profundidade e alterando o peso de trás para a frente. |
| Lob      | 1 | Não realiza minimamente o batimento corretamente.                                                                                                                                                                        |
|          | 2 | Avançar o MI do lado do MS executor mas abatimento não é explosivo.                                                                                                                                                      |
|          | 3 | Batimento à frente do corpo e abaixo da cintura, promovendo uma trajetória ascendente, alta e profunda.                                                                                                                  |
| Clear    | 1 | Não realiza minimamente o batimento corretamente.                                                                                                                                                                        |
|          | 2 | Coloca o MS executor à altura da cabeça e em extensão mas não realiza o batimento explosivo.                                                                                                                             |
|          | 3 | Batimento acima da cabeça e à frente do corpo, rotação do tronco dando uma trajetória alta e profunda.                                                                                                                   |
| Amorti   | 1 | Não realiza minimamente o batimento corretamente.                                                                                                                                                                        |
|          | 2 | Avança o MI do lado do MS executor batendo o volante com extensão do MS.                                                                                                                                                 |
|          | 3 | Batimento à frente com desaceleração na fase final do movimento, colocando o volante junto à rede.                                                                                                                       |
| Drive    | 1 | Não realiza minimamente o batimento corretamente.                                                                                                                                                                        |
|          | 2 | Avança o MI do lado do MS executor, mas não bate o volante de forma rápida.                                                                                                                                              |
|          | 3 | Realiza um batimento ao lado do braço numa zona intermédia do campo, enviando o volante para o fundo do campo adversário. O volante passa rezante à rede.                                                                |
| Remate   | 1 | Não realiza minimamente o batimento corretamente.                                                                                                                                                                        |
|          | 2 | Realiza rotação do tronco com a mão acima da cabeça mas com o MS sempre fletido.                                                                                                                                         |
|          | 3 | Batimento acima e à frente da cabeça, imprimindo uma trajetória descendente e explosiva com rotação do tronco.                                                                                                           |
| Jogo 1x1 | 1 | Não se desloca nem toma iniciativa perante o volante.                                                                                                                                                                    |
|          | 2 | Desloca-se corretamente no campo mas nem sempre as decisões são as melhores.                                                                                                                                             |
|          | 3 | Posiciona-se corretamente para devolver o volante sabendo qual o elemento técnico mais adequado, perante situações ofensivas ou defensivas.                                                                              |



## ✓ Voleibol

| Nº | Nome | Serviço | Recepção ao Serviço | Defesa | Ataque | Média |
|----|------|---------|---------------------|--------|--------|-------|
| 1  |      | 15      | 15                  | 14     | 14     | 14    |
| 3  |      | 18      | 11                  | 12     | 13     | 11,5  |
| 5  |      | 3       | 13                  | 13     | 13     | 12    |
| 9  |      | 13      | 14                  | 13     | 13     | 13,25 |
| 10 |      | 14      | 14                  | 13     | 15     | 14    |
| 11 |      | 14      | 14                  | 13     | 14     | 13,75 |
| 12 |      | 13      | 13                  | 13     | 13     | 13    |
| 13 |      | 16      | 15                  | 14     | 16     | 15,25 |
| 15 |      | 16      | 15                  | 14     | 16     | 15,25 |
| 17 |      | 14      | 13                  | 13     | 15     | 13,75 |
| 18 |      | 15      | 16                  | 14     | 15     | 15    |
| 19 |      | 15      | 16                  | 14     | 15     | 15    |
| 20 |      | 12      | 13                  | 12     | 13     | 12,5  |
| 21 |      | 15      | 16                  | 14     | 15     | 15    |

**Observações:** A turma na geral apresenta um jogo anárquico e construção rudimentar, sendo que, alguns alunos enquadram-se no perfil da jogo estática.

| Classificação | Escala de Valores | Critérios de Avaliação |
|---------------|-------------------|------------------------|
| Muito Bom     | 17 a 20           | Construção elaborada   |
| Bom           | 14 a 16           | Construção rudimentar  |
| Suficiente    | 10 a 13           | Jogo Anárquico         |
| Insuficiente  | Inferior a 10     | Jogo Estático          |

| Situações Básicas do Jogo de Voleibol/ Níveis de | Jogo Estático                                                                                               | Jogo Anárquico                                                       | Construção Rudimentar                                                 | Construção Elaborada                                                                  |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Serviço                                          | Percentagem de serviços falhados elevada                                                                    | Percentagem média de serviços falhados                               | Percentagem baixa de serviços falhados, com incerteza da zona da bola | Percentagem baixa de serviços falhados, com certeza da zona da bola                   |
| Recepção ao Serviço                              | Ausência de deslocamentos para a bola sem intencionalidade na ação defensiva, assume-se à atitude de espera | Não orientada para o passador. Atraso na chegada à bola.             | Orientada para o passador. Ação motora coordenada (MS e MI).          | Chegada atempada à bola (deslocamentos rápidos e eficazes). Elevada eficácia na       |
| Defesa                                           |                                                                                                             | Defesa estática. Ocupam apenas as zonas centrais do terreno de jogo. | Melhoria na eficácia defensiva. Ocorrência do 2º toque                | Atitude dinâmica e defesa efetuada com recurso à manchete.                            |
| Ataque                                           | Ataque ineficaz e inexistente. Reduzido a 1 toque.                                                          | Eficácia reduzida do ataque. Ocorre ocasionalmente o 2º toque.       | Ocorre com mais frequência o 3º toque, com baixa eficácia do ataque.  | Construção organizada do ataque. Presença de vários jogadores para realizar o ataque. |

## ✓ DC

| Nº | Nome | Consciencialização das noções de equilíbrio versus desequilíbrio (relação Centro de Massa/Base de Apoio) | Percepção e leitura de "janelas de oportunidade" (controlo) | Intenção de dar falsas indicações ao adversário | Direção, sentido, ponto de aplicação e intensidade das forças (úteis) exercidas (compreensão) | Movimentos redondos (retirar ponto de aplicação de força, criar desequilíbrios) | Capacidade de leitura de indicadores, de seleção de estímulos e de orientação espacial versus opositor (gestão e compreensão das distâncias) | Gestão de emoções | Média   |
|----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|
| 1  |      | 14                                                                                                       | 13                                                          | 10                                              | 13                                                                                            | 10                                                                              | 13                                                                                                                                           | 18                | 13      |
| 3  |      | 13                                                                                                       | 12                                                          | 9                                               | 12                                                                                            | 10                                                                              | 12                                                                                                                                           | 17                | 12,1429 |
| 5  |      | 14                                                                                                       | 13                                                          | 12                                              | 13                                                                                            | 12                                                                              | 13                                                                                                                                           | 18                | 13,5714 |
| 9  |      | 14                                                                                                       | 14                                                          | 11                                              | 14                                                                                            | 11                                                                              | 14                                                                                                                                           | 19                | 13,8571 |
| 10 |      | 15                                                                                                       | 13                                                          | 12                                              | 13                                                                                            | 11                                                                              | 14                                                                                                                                           | 19                | 13,8571 |
| 11 |      | 14                                                                                                       | 14                                                          | 11                                              | 14                                                                                            | 11                                                                              | 14                                                                                                                                           | 18                | 13,7143 |
| 12 |      | 14                                                                                                       | 13                                                          | 10                                              | 13                                                                                            | 10                                                                              | 13                                                                                                                                           | 18                | 13      |
| 13 |      | 16                                                                                                       | 15                                                          | 15                                              | 16                                                                                            | 14                                                                              | 16                                                                                                                                           | 17                | 15,5714 |
| 15 |      | 16                                                                                                       | 15                                                          | 15                                              | 15                                                                                            | 14                                                                              | 16                                                                                                                                           | 18                | 15,5714 |
| 17 |      | 14                                                                                                       | 13                                                          | 12                                              | 13                                                                                            | 12                                                                              | 13                                                                                                                                           | 17                | 13,4286 |
| 18 |      | 15                                                                                                       | 14                                                          | 14                                              | 15                                                                                            | 12                                                                              | 15                                                                                                                                           | 17                | 14,5714 |
| 19 |      | 15                                                                                                       | 14                                                          | 15                                              | 15                                                                                            | 13                                                                              | 15                                                                                                                                           | 17                | 14,8571 |
| 20 |      | 14                                                                                                       | 13                                                          | 10                                              | 13                                                                                            | 10                                                                              | 13                                                                                                                                           | 18                | 13      |
| 21 |      | 15                                                                                                       | 14                                                          | 15                                              | 15                                                                                            | 13                                                                              | 15                                                                                                                                           | 17                | 14,8571 |

**Observações:**

| Classificação | Escala de Valores |
|---------------|-------------------|
| Muito Bom     | 17 a 20           |
| Bom           | 14 a 16           |
| Suficiente    | 10 a 13           |
| Insuficiente  | Inferior a 10     |

Apêndice 10: Instrumento de Assistência às Aulas adaptado de Batalha (2004)

| Ficha de Observação do Professor Estagiário |                                                                                   |                                                                        |                           |     |                |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|----------------|
| Professor Observador                        |                                                                                   |                                                                        | Ano                       |     | Assistência Nº |
| Professor Observado                         |                                                                                   |                                                                        | Nº de Alunos              |     | Data           |
| Modalidade                                  |                                                                                   |                                                                        |                           |     | Hora           |
| Dimensões                                   | Nº                                                                                | Aspetos chave                                                          | SI<br>M                   | NÃO | Observações    |
| <b>Apresentação do conteúdo</b>             | 1                                                                                 | Inicia a aula a horas                                                  |                           |     |                |
|                                             | 2                                                                                 | Clareza e simplicidade no discurso                                     |                           |     |                |
|                                             | 3                                                                                 | Explica aos alunos os objetivos e tarefas para a aula.                 |                           |     |                |
|                                             | 4                                                                                 | A informação dada aos alunos é pertinente, concisa e perceptível       |                           |     |                |
|                                             | 5                                                                                 | Apresenta um plano de aula adequado ao nível da turma.                 |                           |     |                |
| <b>Organização/ Gestão da Aula</b>          | 6                                                                                 | O material garante a segurança dos alunos.                             |                           |     |                |
|                                             | 7                                                                                 | Maximiza o tempo útil da aula.                                         |                           |     |                |
|                                             | 8                                                                                 | Utiliza os espaços de forma racional.                                  |                           |     |                |
|                                             | 9                                                                                 | Procura colocar-se numa disposição ideal à comunicação e observação.   |                           |     |                |
| <b>Feedback</b>                             | 10                                                                                | Específico (centrado em aspetos) e não geral.                          |                           |     |                |
|                                             | 11                                                                                | Descreve o comportamento observado em vez de o avaliar.                |                           |     |                |
|                                             | 12                                                                                | É solicitado em vez de imposto.                                        |                           |     |                |
|                                             | 13                                                                                | Centra-se na partilha de informações.                                  |                           |     |                |
|                                             | 14                                                                                | É emitido em tempo útil e oportunamente.                               |                           |     |                |
| <b>Clima/Disciplina</b>                     | 15                                                                                | Encoraja uma atmosfera positiva na turma                               |                           |     |                |
|                                             | 16                                                                                | Mostra entusiasmo pela aula e estimula o desejo de aprender aos alunos |                           |     |                |
|                                             | 17                                                                                | Encoraja a participação dos alunos                                     |                           |     |                |
|                                             | 18                                                                                | Cumprimento das regras                                                 |                           |     |                |
| <b>Afetividade</b>                          | 19                                                                                | Elogia e encoraja quando o aluno tem um comportamento positivo         |                           |     |                |
|                                             | 20                                                                                | Trata o aluno pelo próprio nome                                        |                           |     |                |
|                                             | 21                                                                                | Ouve e aceita as sugestões                                             |                           |     |                |
|                                             |                                                                                   | dos alunos                                                             |                           |     |                |
| <b>Notas de Campo</b>                       | <b>Situações de registo na aula (instruções, tarefas, transições e reflexões)</b> |                                                                        |                           |     |                |
|                                             | <b>Aspetos Positivos</b>                                                          |                                                                        | <b>Aspetos a melhorar</b> |     |                |
|                                             | - ...                                                                             |                                                                        | - ...                     |     |                |

Ficha de Observação adaptada de Batalha (2004)

## Apêndice 11: Documentação de apoio à Organização e Dinamização das Atividades de Ação de Extensão Curricular

### ✓ Programa a atividade do evento culminante de JDC e da apresentação do projeto da flexibilidade curricular

**JOGOS: ToDos DiFerEntes, ToDos IguAis**

**Segunda-feira, 1 de abril**

**Programa da Atividade**

**14h00:**

- Receção dos Participantes

**14h15 – 15h30:**

- Apresentação das danças tradicionais Madeirenses (**Chamarita**) e Venezuelana (**Joropo**)
- Jogos Tradicionais Madeirenses e Venezuelanos:
  - Kickinball
  - Corrida de sacas / *Carreras de sacos*
  - Jogo da corda / *Juego De La Cuerda*
  - Jogo do lenço / *Juego del pañuelo*

**15h30 – 17h30:**

- Evento Culminante do MEC

**17h30:**

- Concurso de Lançamentos

**18h00:**

- Encerramento da Atividade

**Turmas Envolvidas**

10º

10º

### ✓ Estrutura para a realização do trabalho teórico sobre as *Danças e Jogos Tradicionais Madeirenses e Venezuelanos*

1. Título à vossa escolha

2. Nome da Dança feita por vocês

2.1. Pequena descrição sobre essa dança: a origem, a história, a zona geográfica, e o traje (com imagem)

3. Jogos Tradicionais que selecionaram da mesma zona geográfica que a dança

4. Nome do Jogo

4.1. Pequena descrição sobre esse jogo: Onde e como surgiu? Como se joga? (com imagem) Principais objetivos.

4.5. Pequena descrição sobre esse jogo: Onde e como surgiu? Como se joga? (com imagem) Principais objetivos.

4.6. Pequena descrição sobre esse jogo: Onde e como surgiu? Como se joga? (com imagem) Principais objetivos.

4.7. Pequena descrição sobre esse jogo: Onde e como surgiu? Como se joga? (com imagem) Principais objetivos.

5. Reflexão sobre a importância e influência da cultura na sociedade.

4.2. Pequena descrição sobre esse jogo: Onde e como surgiu? Como se joga? (com imagem) Principais objetivos.

4.3. Pequena descrição sobre esse jogo: Onde e como surgiu? Como se joga? (com imagem) Principais objetivos.

4.4. Pequena descrição sobre esse jogo: Onde e como surgiu? Como se joga? (com imagem) Principais objetivos.

✓ **Plano do Trabalho teórico-prático sobre as Danças e Jogos Tradicionais Madeirenses e Venezuelanos.**

*Plano de Trabalho sobre as Danças e Jogos Tradicionais Madeirenses e Venezuelanos.*

| <b>Aulas</b>                               | <b>Tarefas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1ª Aula</b><br>(Nº75-76)<br>14-02-2019  | Trabalho escrito<br>• Escolha da dança tradicional;<br>• Pesquisa sobre a história, a origem, a zona geográfica, e o traje;<br>Trabalho Prático<br>- Iniciar a descrição da Dança.                                                                                                       |
| <b>2ª Aula</b><br>(Nº79-80)<br>21-02-2019  | Trabalho Prático<br>- Trazer a música eleita para a aula;<br>- Terminar a descrição da Dança;<br>- Iniciar os ensaios da coreografia.                                                                                                                                                    |
| <b>3ª Aula</b><br>(Nº83-84)<br>28-02-2019  | Trabalho Prático<br>- Continuar os ensaios da coreografia.<br><u>Trabalho Escrito</u><br>• Pesquisar e selecionar 7 jogos tradicionais da mesma zona geográfica da dança escolhida.                                                                                                      |
| <b>4ª Aula</b><br>(Nº85-86)<br>07-03-2019  | Trabalho Prático<br>- Continuar os ensaios da coreografia.<br><u>Trabalho Escrito</u><br>• Caracterizar os jogos tradicionais encontrados (Onde e como surgiu? Como se joga? Principais objetivos).                                                                                      |
| <b>5ª Aula</b><br>(Nº89-90)<br>14-03-2019  | <u>Trabalho Escrito</u><br>• Finalizar o trabalho escrito<br>• Informar os alunos que irão traduzir na disciplina de Inglês e de Português língua não materna o trabalho escrito para Inglês e Castelhano. Na disciplina de Português irão corrigir os erros ortográficos ou sintáticos. |
| <b>7ª Aula</b><br>(Nº93-94)<br>21-03-2019  | <u>Trabalho Prático</u><br>- Continuar os ensaios da coreografia.<br><u>Trabalho Escrito</u><br>• Passar o trabalho teórico (nas três línguas) para computar.                                                                                                                            |
| <b>8ª Aula</b><br>(Nº97-98)<br>28-03-2019  | ENSAIO GERAL<br>Trabalho Prático<br>- Terminar os ensaios da coreografia.<br><u>Trabalho Escrito</u><br>• Praticar a apresentação oral do trabalho teórico.                                                                                                                              |
| <b>9ª Aula</b><br>(Nº99-100)<br>01-04-2019 | <u>APRESENTAÇÃO DO TRABALHO FINAL</u>                                                                                                                                                                                                                                                    |

## ✓ Apresentação oral do trabalho teórico, em português e castelhano, sobre as Danças e Jogos Tradicionais Madeirenses e Venezuelanos.

### Apresentação do 1º Grupo

#### Castelhano

Nuestro trabajo ha sido realizado por Diana, Miguel, Nairobi, Paulo, José, Paola e Francisco. Se titula por JUEROPO. Vamos primero a presentar una Danza Tradicional Venezolana, el Joropo.

El Joropo nació de la mezcla cultural de nativos, europeos y africanos. La danza celebra al hombre del campo, de las llanuras, su galantío, sus actividades. Esta danza se suele bailar en fiestas culturales, religiosas y familiares. Su rasgo más fuerte son los zapateados. Traje típico -mujer: falda de flores, blusa blanca o de flores. Traje típico -hombre: pantalones blancos, camisa blanca y el likiliki.

Todo lo que somos, nuestra vivencia, las creencias y la forma en que actuamos siempre tiene por base toda nuestra cultura. La cultura influye en todo: Quiénes somos y cómo tratamos a los demás. Somos influenciados por las costumbres, ellas forman parte de nuestra cultura, nuestra historia.

Cuando vamos a otro país con una cultura distinta de la nuestra, debemos conocerla para integrarnos en esa sociedad. A este proceso le llamamos la aculturación.

#### Português

O nosso trabalho foi realizado pela Diana, o Miguel, a Nairobi, o Paulo, o José, a Paola e o Francisco. Intitula-se por JUEROPO. Primeiramente, vamos apresentar uma dança tradicional venezuelana, o Joropo.

O Joropo nasceu da mistura cultural de nativos, europeus e africanos. A dança celebra o homem do campo, das planícies, seu galanteio, suas atividades. Costuma-se dançar em festas culturais, religiosas e familiares. O seu traço mais forte são os sapateados. Traje

típico -mulher: saia de flores, blusão branco ou de flores. Traje típico -homem: calças brancas, camisola branca e o likiliki.

Tudo o que somos, a nossa vivência, as crenças e a forma como agimos tem sempre por base toda a nossa cultura. A cultura influencia tudo: Quem nós somos e como lidamos com os outros. Somos influenciados pelos costumes, eles fazem parte da nossa cultura, a nossa história.

Quando vamos para outro país com uma cultura distinta da nossa, nós devemos de conhecer a mesma para nós integrarmos nessa sociedade. A este processo chamamos a aculturação.

### Apresentação do 2º Grupo

#### Português

O nosso trabalho foi realizado pelo Guilherme, o João, a Mariana, a Mónica, o Rui, o Tiago e o Rodrigo. Intitula-se por Danças e Jogos Tradicionais Madeirenses. Primeiramente, vamos apresentar uma dança tradicional madeirense, o chamarrita da Camacha.

Teve origem no Arquipélago dos Açores e na Ilha da Madeira, e foi trazida para Portugal continental por colonos açorianos, na segunda metade do séc. XVIII. Mais tarde chegou ao Brasil e desde a sua chegada ao Rio Grande do Sul, a "chamarrita" (forma original de como era designada) foi evoluindo ao longo de gerações e, no início do séc. XX, passou a ser adotada a forma de dança de pares enlaçados.

A cultura – somatória de costumes, tradições e valores – é um jeito próprio de ser, estar e sentir o mundo, 'jeito' este que leva o indivíduo a fazer, ou a expressar-se, de forma característica. Daí ser a cultura um forte agente de identificação pessoal e social, um modelo de comportamento que integra segmentos sociais e gerações, uma terapia efetiva que desperta os recursos internos do indivíduo e fomenta sua interação com o grupo e um fator essencial na promoção da saúde, na

medida em que o indivíduo se realiza como pessoa e expande suas potencialidades.

#### Castelhano

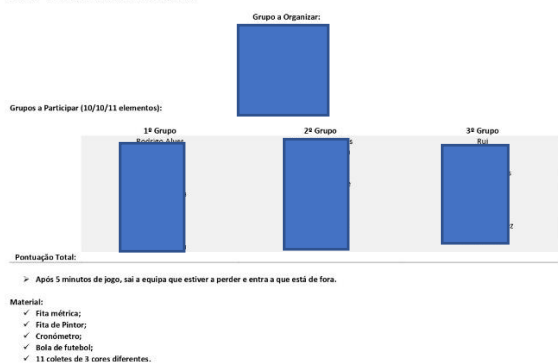
Nuestro trabajo ha sido realizado por Guilherme, João, Mariana, Mónica, Rui, Tiago e Rodrigo. Se titula por Danzas e Juegos Tradicionales Madeirenses. Vamos primero a presentar una Danza Tradicional Madeirense, el Chamarrita de la Camacha.

Tuvo origen en el Archipiélago de los Açores y en la Isla de Madeira, y fue traída para Portugal continental por colonos açorianos, en la segunda mitad del siglo XVIII. Más tarde llegó a Brasil e desde su llegada a Rio Grande del Sur, la "chamarrita" (forma original de como era designada) fue evolucionando a lo largo de generaciones y, en el inicio del siglo XX, pasó a ser adoptada la forma de baile de pares enlazados.

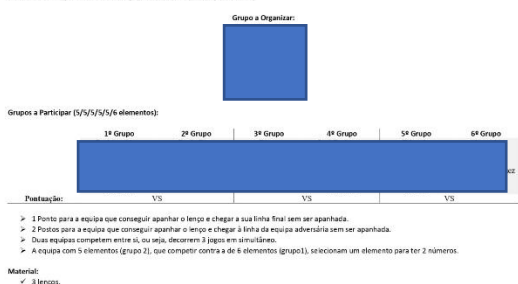
La cultura – sumatorio de costumbres, tradiciones y valores – es un gesto propio de ser, estar y sentir el mundo, 'gesto' este que lleva el individuo que lo hace, o que se expresa, de forma característica. Por eso, la cultura es un fuerte agente de identificación personal y social, un modelo de comportamiento que integra segmentos sociales y generaciones, una terapia efectiva que despierta los recursos internos del individuo y fomenta su interacción con el grupo y un factor esencial en la promoción de la salud, en la medida en que el individuo se realiza como persona y expande sus potencialidades.

# ✓ Ficha de organização e dinamização das estações dos jogos tradicionais.

## 14:30h – 1ª Estação – KICKINGBALL (30 minutos)



## 15:10h – 4ª Estação – JOGO DO LENÇO/JUEGO DEL PAÑUELO (10 minutos)



## 1ª Estação – KICKINGBALL

- Principais Regras:
- ✓ As equipas estão formadas por 8 jogadores, mas nunca mais de 11.
  - ✓ A bola não pode passar por detrás da primeira e terceira base.
  - ✓ Se a equipa que está a atacar conseguir 3 outs, trocam de objectivos.
  - ✓ Se um jogador consegue 3 strikes, a equipa fica com um out.
  - ✓ Chutar a bola rapto.
  - ✓ Se conseguirem atingir as três bases e voltar a home é uma corrida, ou seja, ponto para a equipa.
- Principales Reglas:
- ✓ Los equipos están formados por 8 a 11 jugadores.
  - ✓ El balón no puede pasar por detrás de la primera y tercera base.
  - ✓ Si el equipo que está atacando consigue 3 outs, cambian de objetivos.
  - ✓ Si el kicker hace 3 strikes, su equipo obtiene un out.
  - ✓ Cuando el kicker chuta el balón y está en el aire por el jugador del equipo adversario es un out.
  - ✓ Cuando el kicker chuta el balón y está en el suelo, si está consigue lanzarla para la base que el kicker se está dirigiendo antes de su llegada es out para el equipo del kicker.
  - ✓ Si el kicker pasa por las tres bases y vuelve a home es una carrera, por lo tanto, es punto para el equipo.
  - ✓ Si el kicker manda el balón fuera del campo, consigue un home run.

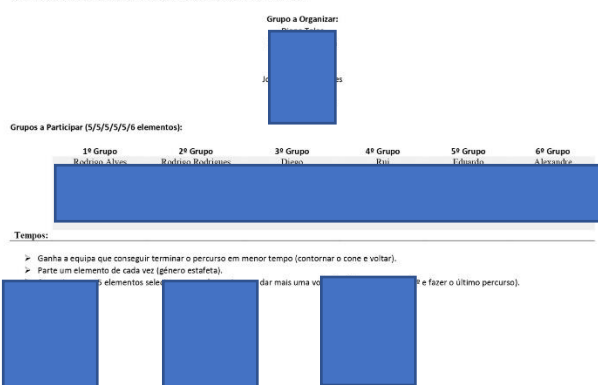


## 3ª Estação – JOGO DA CORDA/JUEGO DE LA CUERDA

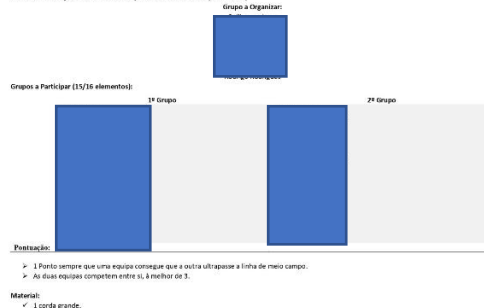
- Descrição:
- Num terreno plano e livre de obstáculos, duas equipas com forças equivalentes seguram, uma de cada lado, e à mesma distância do lenço, uma corda. Entre as equipas, antes de começar o jogo, traça-se ao meio uma linha no chão. Cada equipa tenta puxar a corda para o seu lado, ganhando aquela que conseguir arrastar a outra equipa, fazendo com que a primeira criança do grupo adversário ultrapasse a linha marcada no chão. É derrotada a equipa se os elementos caírem ou largarem a corda. As equipas deverão ser equilibradas e não é permitido enrolar a corda no corpo ou fazer buracos no solo para fixar os pés.
- Descrição:
- En un terreno plano y libre de obstáculos, dos equipos con fuerzas equivalentes sostienen, uno de cada lado, y a la misma distancia del paño, una cuerda. Entre los equipos, antes de comenzar el juego, se dibuja en el medio una línea en el piso. Cada equipo intenta halar la cuerda para su lado, ganando aquella que consigue arrastrar al otro equipo, haciendo con que la primera persona del grupo adversario ultrapase la línea marcada en el piso. Es derrotado el equipo si los elementos se caen o sueltan la cuerda. Los equipos deben ser equilibrados y no es permitido enrollar la cuerda en el cuerpo o hacer huecos en el suelo para anclar los pies.



## 15:00h – 2ª Estação – CORRIDA DE SACAS/CARRERAS DE SACOS (10 minutos)



## 15:20h – 5ª Estação – JOGO DA CORDA/JUEGO DE LA CUERDA (10 minutos)



## 2ª Estação – CORRIDA DE SACAS/CARRERAS DE SACOS

- Descrição:
- É uma corrida em que os participantes cobrem as pernas com sacos que devem segurar com as mãos. Para avançar, só é válido pular, sem libertar o saco. O primeiro a alcançar o objetivo é o vencedor.
- Descrição:
- Es una carrera en la cual los participantes cubren sus piernas con unos sacos que deben sostener con sus manos. Para avanzar sólo es válido saltar, sin soltar el saco. El primero en llegar a la meta es el ganador.



## 4ª Estação – JOGO DO LENÇO/JUEGO DEL PAÑUELO

- Descrição:
- Dois equipas atribuem a cada elemento um número que permanece em segredo. Define-se um espaço e, ao centro deste, um elemento alheio às equipas, segura um lenço com o braço esticado. Quando este anuncia um número, o elemento referente de cada equipa corre para o lenço e tenta alcançá-lo primeiro que o adversário.
- Descrição:
- Dos equipos atribuyen a cada elemento un número que permanece en secreto. Se define un espacio y, al centro de este, un elemento ajeno a los equipos, sostiene un pañuelo con el brazo estirado. Cuando éste anuncia un número, el elemento referente de cada equipo corre hacia el pañuelo e intenta alcanzarlo primero que el adversario.





## ✓ Autorização para a participação na atividade de ação de extensão curricular.

### Autorização

No âmbito da disciplina de Educação Física, no dia **6 de maio de 2019**, será realizada uma atividade no centro do Funchal pelas **14 horas**. Neste contexto, **a turma 10** tem a possibilidade de participar em duas atividades distintas: **Geocaching e Canoagem** tendo um custo de 1€, estando presente os professores da disciplina acima referida.

Esta atividade surge na sequência de uma das ações dos professores estagiários, em que no seu processo de estágio têm de desenvolver uma intervenção com os alunos fora do espaço escolar. Quanto ao material obrigatório para a atividade: **toalha, chinelos, fato de banho, muda de roupa**.

Assim, solicitamos a **autorização** para que o seu educando \_\_\_\_\_ possa participar nesta atividade, sendo a **concentração às 13h30, junto à Estátua do Cristiano Ronaldo**. O seu **término será por volta das 18h00**.

☐

Autorizo o meu educando

☐

Não autorizo o meu educando

### Encarregado de Educação

\_\_\_\_\_

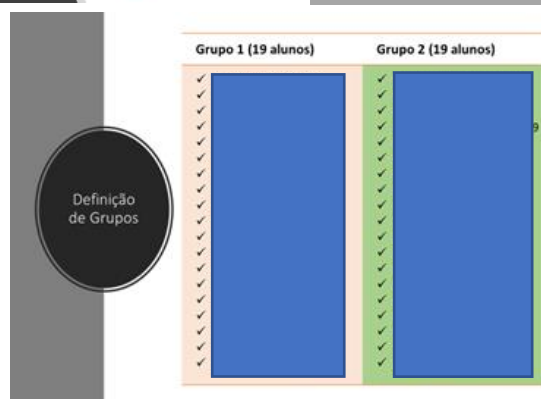
## ✓ Programa e planeamento da atividade de ação de extensão curricular

**AÇÃO DE EXTENSÃO CURRICULAR**  
Segunda-feira, 6 de maio

**Programa da Atividade**  
**13h30:**  
- Concentração no Pavilhão da EBSGZ  
**14h00:**  
- Concentração ao pé da Estátua do Cristiano Ronaldo  
**14h20 – 16h30:**  
- Atividades de Canoagem & Geocaching  
**16h40:**  
- Lanche  
**17h00:**  
- Encerramento da Atividade



| Planeamento da Atividade: 6 de Maio 2019       |                                                   |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Hora                                           | Tarefas                                           |
| <b>Grupo 1: Canoagem e Grupo 2: Geocaching</b> |                                                   |
| 14h00                                          | Instrução Inicial e Divisão de Grupos 5'          |
| 14h05                                          | Preparação (mudança de roupa) 15'                 |
| 14h20                                          | Início das Atividades (Canoagem e Geocaching) 60' |
| 15h20                                          | Fim das Atividades                                |
| <b>Grupo 2: Canoagem e Grupo 1: Geocaching</b> |                                                   |
| 15h20                                          | Transição (mudança de atividade e de roupa) 10'   |
| 15h30                                          | Início das Atividades (Geocaching e Canoagem) 60' |
| 16h30                                          | Fim das Atividades                                |
| 16h30                                          | Preparação (mudança de roupa) 10'                 |
| 16h40                                          | Lanche                                            |
| <b>17h00 – Finalização da Atividade</b>        |                                                   |



## Apêndice 12: Documentação de apoio à Organização e Apresentação da Ação Científico Pedagógica Individual

### ✓ Cartaz e Programa de divulgação e programa da ACPI



Logo da Universidade da Madeira (U.M.) e da EBSGZ (Escola Básica Secundária Gonçalves Zarco).

**AÇÃO CIENTÍFICO PEDAGÓGICA INDIVIDUAL**

**15 e 16 de maio de 2019**

**15 de maio, quarta-feira, às 16:00h no pavilhão da EBSGZ**

- 16:00h – A Educação Física na Autonomia e Flexibilidade Curricular: O Exemplo do Geocaching – Leonardo Ornelas
- 16:20h-18:00h – Componente Prática

**16 de maio, quinta-feira, às 14:00h no pavilhão da EBSGZ**

- 14:00h – Boccia e Voleibol Sentado: Um Meio de Promoção da Inclusão nas Aulas de Educação Física – Luísa Pereira
- 14:20h – FitEscolas: Sua Operacionalização no Contexto Escolar – Ana Rodrigues
- 14:40h-16:00h – Componente Prática

**Destinatários: Professores de Educação Física**  
**Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física da EBSGZ**

Para proceder à **INSCRIÇÃO**, deve preencher a folha afixada na sala de professores de Educação Física ou contactar os responsáveis:

|                                                                                 |                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome: Luísa Pereira                                                             | Nome: Leonardo Ornelas                                                                    |
| Nº telemóvel: 968 609 811                                                       | Nº telemóvel: 969 621 872                                                                 |
| Email: <a href="mailto:luisalameiros@hotmail.com">luisalameiros@hotmail.com</a> | Email: <a href="mailto:leoferreiraornelas@hotmail.com">leoferreiraornelas@hotmail.com</a> |



**PROGRAMA DA AÇÃO CIENTÍFICO PEDAGÓGICA INDIVIDUAL**

**15 de maio de 2019, quarta-feira, às 16:00h no pavilhão da EBSGZ**

**16 de maio de 2019, quarta-feira, às 14:00h no pavilhão da EBSGZ**

**AÇÃO TEÓRICO-PRÁTICA**

**Dia 15 de maio**

**16:00h** – A Educação Física na Autonomia e Flexibilidade Curricular: *O Exemplo do Geocaching* – **Leonardo Ornelas**

**16:20h-18:00h** – Componente Prática

**Objetivos:**

- Enquadrar a Educação Física no projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular;
- Apresentar e caracterizar o Geocaching, a sua evolução histórica, principais normas, skills básicos e adaptações ao contexto escolar;
- Apresentar e analisar um exemplo de trabalho cooperativo com o foco no Geocaching, no contributo para o desenvolvimento de conhecimentos, capacidades e atitudes concomitantes com o perfil de aluno definidos para o secundário.

**Dia 16 de maio**

**14:00h** – Boccia e Voleibol Sentado: *Um Meio de Promoção da Inclusão nas Aulas de Educação Física* – **Luísa Pereira**

**Objetivos:**

- Sensibilizar para a diferença, para a necessidade de adequação do processo de ensino-aprendizagem, considerando uma organização multidisciplinar e as normas legislativas;
- Apresentar as modalidades de Boccia e Voleibol sentado, nomeadamente o seu enquadramento histórico e paraolímpico, as suas principais características, regras e gestos técnicos;
- Propor e apresentar ferramentas e estratégias didático pedagógicas de abordagem destas modalidades, num contexto de inclusão.

Ação Científico Pedagógica Individual – 15 de maio



**14:20h** – FitEscolas: *Sua Operacionalização no Contexto Escolar* – **Ana Rodrigues**

**Objetivos:**

- Expor e caracterizar a bateria de teste motores do FitEscolas;
- Apresentar e debater estratégias de operacionalização da bateria de testes FitEscolas em contexto escolar;
- Apresentar ferramentas de apoio a elaboração de relatórios para os alunos e processamento da informação recolhida.

**14:40h-16:00h** – Componente Prática – **Luísa Pereira e Ana Rodrigues**

**RESPONSÁVEIS**

|                                                                                 |                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome: Luísa Pereira                                                             | Nome: Leonardo Ornelas                                                                    |
| Nº telemóvel: 968 609 811                                                       | Nº telemóvel: 969 621 872                                                                 |
| Email: <a href="mailto:luisalameiros@hotmail.com">luisalameiros@hotmail.com</a> | Email: <a href="mailto:leoferreiraornelas@hotmail.com">leoferreiraornelas@hotmail.com</a> |

Ação Científico Pedagógica Individual – 15 de maio



Dias 15 e 16 de maio de 2019 no pavilhão da EBSGZ

Dias 15 e 16 de maio de 2019 no pavilhão da EBSG7

Dias 15 e 16 de maio de 2019 no pavilhão de FBCG

# ✓ Apresentação em PowerPoint do 2º tema da ACPI: *Boccia e Voleibol Sentado: Um Meio de Promoção da Inclusão nas Aulas de Educação Física*



- I. Enquadramento Legislativo
- II. Objetivos da Ação
- III. A Importância da Inclusão nas Aulas de Educação Física
- IV. O Boccia e Voleibol Sentado como Meio de Inclusão nas Aulas de Educação Física
- V. A Modalidade do Boccia
  - Enquadramento Histórico e Paralímpico
  - Principais regras
- VI. Proposta de Operacionalização do Boccia
- VII. A Modalidade do Voleibol Sentado
  - Enquadramento Histórico e Paralímpico
  - Principais regras
- VIII. Proposta de Operacionalização do Voleibol Sentado
- IX. Considerações Finais

## Enquadramento Legislativo



## Enquadramento Legislativo

O Decreto-Lei Nº 54, de 6 de julho de 2018, procura estipular o regime jurídico da educação inclusiva:

- "As escolas devem incluir nos seus documentos orientadores as linhas de atuação para a criação de uma cultura de escola onde todos encontrem oportunidades para aprender e as condições para se realizarem plenamente, respondendo às necessidades de cada aluno, valorizando a diversidade e promovendo a equidade e a não discriminação no acesso ao currículo e na progressão ao longo da escolaridade obrigatória." (Decreto Lei n.º 54/2018, de 6 de julho).



## Enquadramento Legislativo

Com o Decreto de Lei Nº 55, de 6 de julho de 2018 surgiu um conjunto de documentos curriculares, designado como as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF).

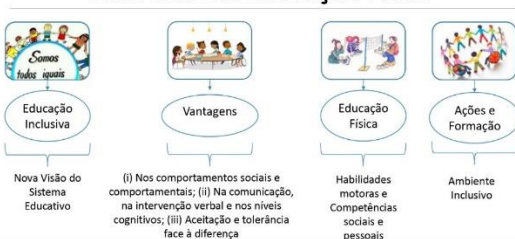
- " (...) interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos" (Decreto Lei n.º 55/2018, de 6 de julho).



## Objetivos da Ação



## A Importância da Inclusão nas Aulas de Educação Física

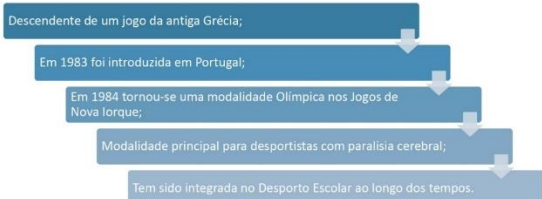


## O Boccia e Voleibol Sentado como Meio de Inclusão nas Aulas de EF



## Modalidade do Boccia

### Enquadramento Histórico e Paralímpico



## Modalidade do Boccia

- ✓ **Objetivo de jogo** é marcar o maior número de pontos possível através do lançamento de 6 bolas em direção a uma bola alvo.

### Principais Regras

- ✓ Terreno de Jogo
- ✓ Material
- ✓ Jogadores e sistema de classificação
- ✓ Início e Reinício de Jogo
- ✓ Sistema de Pontuação
- ✓ Desenvolvimento do Jogo
- ✓ Bola morta e bola alvo fora



## ✓ Jogadores e sistema de classificação

Existem 7 divisões de jogo, 4 dessas divisões são individuais:



## Proposta de Operacionalização do Boccia



## Modalidade do Voleibol Sentado

### Enquadramento Histórico e Paralímpico

Em 1956 surgiu na Holanda, sendo uma combinação entre o voleibol e o sitzball;

Em 1980 tornou-se uma modalidade Olímpica nos Jogos de Arnhem;

Modalidade principal para os praticantes com deficiência motora e amputados;

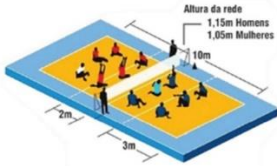
A Federação Portuguesa de Voleibol implementou, no contexto paralímpico, o projeto ParaVolei e o InVolei.

## Modalidade do Voleibol Sentado

Objetivo de jogo é fazer a bola cair no campo adversário.

### Principais Regras

- ✓ **Terreno de Jogo**
- ✓ Duração da partida
- ✓ **Jogadores e sistema de classificação**
- ✓ Início e Reinício de Jogo
- ✓ Sistema de Pontuação
- ✓ Desenvolvimento da partida
- ✓ **Faltas**



## Considerações Finais

Com esta ação, pretendíamos adquirir e transmitir um conjunto de medidas e procedimentos que vissem um ambiente educativo positivo de apoio e respeito pelas diferenças, em que todos participam, ou seja, inclusivo, independentemente da raça, sexo, cultura, religião, habilidade motora ou condição incapacitante (Craft, 1996).

As nossas propostas de operacionalização conjugam, alteram e adaptam um conjunto de variáveis com o principal objetivo de esbater barreiras, preconceitos, fomentando a igualdade entre os participantes e potenciando as suas capacidades físicas, psicológicas e relacionais.

Vários estudos demonstram que a formação, a experiência e o contacto direto com indivíduos com NEE é essencial para ocorrer alterações positivas nas atitudes e que a EF, devido às suas características inerentes, é um meio de atuação favorável (Rodrigues, 2003).

## Proposta de Operacionalização do Voleibol Sentado



Faculdade de Ciências Sociais - Departamento de Educação Física e Desporto  
UNIVERSIDADE da MADEIRA  
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário  
Ação Científico-Pedagógica Individual

**Obrigada pela vossa atenção!**

Luísa Pereira | Leonardo Ornelas | João Carvalho | Ana Rodrigues

Funchal, 16 de maio 2019

## Referências



### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

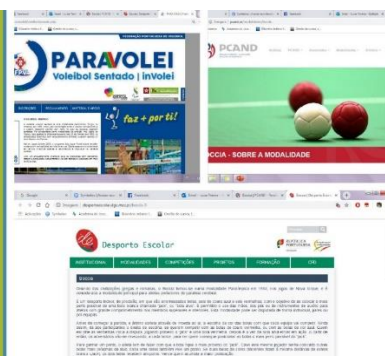
- Akela, A. & Malinauskas, R. (2016). Education of Social Skills among Senior High School Age Students in Physical Education Classes. *European Journal of Contemporary Education*, 4, 383-385. 10.13187/ejced.2016.18.381.
- Craft, D. H. (1996). A focus on Inclusion in Physical Education. In: Hennessy, B. (Ed.), *Physical Education source-book*. Champaign: Human Kinetics.
- Duk, Cynthia. (2006). Educar na diversidade: material de formação docente. Retirado de: <http://portal.mec.gov.br/educar/arquivos/pdf/educaradversidade2006.pdf>
- Filipe, S. (2012). As atitudes dos professores de educação física face à inclusão nas aulas de educação física.
- Rodrigues, D. (2003). A Educação Física perante a Educação Inclusiva: reflexões conceptuais e metodológicas. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 24-25, 73-83.
- Volante dos Santos, J., Faria, J., & Pinho, R. (2013). *FAIR PLAY Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos*. Lisboa: Texto, LDA.

### REFERÊNCIAS LEGISLATIVAS

- Decreto-Lei n.º 54/2018 (2018). Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06. Retirado de: <https://dre.pt/home/-/dre/115652961/detalhe/maximised>
- Decreto-Lei n.º 55/2018 (2018). Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06. Retirado de: <https://dre.pt/home/-/dre/115652962/detalhe/maximised>

## Webgrafia

- ✓ <http://pcand.pt/modalidades/boccia>
- ✓ <http://desportoescolar.dge.mec.pt/boccia-0>
- ✓ <http://www.fpvoleibol.pt/paravolei/voleibolsentado.php>





## ✓ Certificado de participação da ACPI



## ✓ Questionário de percepção sobre a parte teórico-prática do 2º tema

**QUESTIONÁRIO DE PERCEÇÃO**  
**Ação Científico Pedagógica Individual**

O presente questionário tem como objetivo a recolha de informações úteis, relativas ao grau de satisfação e pertinência sobre a Ação de Natureza Científico Pedagógica Individual, intitulada por "Boccia e Voleibol Sentado: Um meio de Promoção e Inclusão nas Aulas de Educação Física", que posteriormente serão utilizadas para efeitos de balanço e avaliação da mesma.

As suas respostas são de caráter confidencial.

Por favor, assinale a sua resposta com o X (apenas uma opção).

**1. Logística**

**a. Horário da Ação**  
Nada Satisfeito ( ) Pouco Satisfeito ( ) Satisfeito ( ) Muito Satisfeito ( )

**b. Duração da Ação**  
Nada Satisfeito ( ) Pouco Satisfeito ( ) Satisfeito ( ) Muito Satisfeito ( )

**c. Espaço onde se concretizou**  
Nada Satisfeito ( ) Pouco Satisfeito ( ) Satisfeito ( ) Muito Satisfeito ( )

**2. Pertinência do Tema**  
Nada importante ( ) Pouco importante ( ) Importante ( ) Muito importante ( )

**3. Parte Teórica**

**a. Clareza da exposição**  
Nada Satisfeito ( ) Pouco Satisfeito ( ) Satisfeito ( ) Muito Satisfeito ( )

**b. Adequação da linguagem**  
Nada Satisfeito ( ) Pouco Satisfeito ( ) Satisfeito ( ) Muito Satisfeito ( )

**c. Clima**  
Nada Satisfeito ( ) Pouco Satisfeito ( ) Satisfeito ( ) Muito Satisfeito ( )

**4. Parte prática**

**a. Organização**  
Nada Satisfeito ( ) Pouco Satisfeito ( ) Satisfeito ( ) Muito Satisfeito ( )

**b. Adequação dos exercícios**  
Nada Satisfeito ( ) Pouco Satisfeito ( ) Satisfeito ( ) Muito Satisfeito ( )

**c. Clima**  
Nada Satisfeito ( ) Pouco Satisfeito ( ) Satisfeito ( ) Muito Satisfeito ( )

Dia 16 de maio de 2019

**QUESTIONÁRIO DE PERCEÇÃO**  
**Ação Científico Pedagógica Individual**

**5. Avaliação Geral da Ação**  
Nada Satisfeito ( ) Pouco Satisfeito ( ) Satisfeito ( ) Muito Satisfeito ( )

**6. Grau de Satisfação Pessoal**  
Nada Satisfeito ( ) Pouco Satisfeito ( ) Satisfeito ( ) Muito Satisfeito ( )

**7. Observações/Futuras Sugestões**  
Resposta aberta: \_\_\_\_\_

Dia 16 de maio de 2019

✓ **Cartaz de divulgação e programa da ACPC & Ficha de presenças da ACPC**

[illegible]

## ✓ Apresentação em PowerPoint da 1ª e 2ª comunicação do módulo 2 da ACPC

### Módulo 2 Educação Inclusiva e Educação Física: do Debate à Reflexão

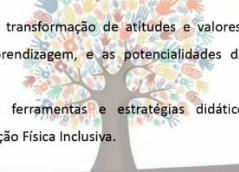
Leonardo Ornelas | Luísa Pereira | Joana Pinto | Sara Faria  
João Carvalho | Ana Rodrigues

Funchal, 09 de março 2019



### Objetivos do Módulo

- ❖ Criar oportunidades de debate e de reflexão sobre os desafios de uma Educação Física Inclusiva.
- ❖ Sensibilizar para a diferença, para a transformação de atitudes e valores, adequação do processo de ensino-aprendizagem, e as potencialidades da Educação Física na Inclusão.
- ❖ Propor e apresentar exemplos de ferramentas e estratégias didático pedagógicas que promovam uma Educação Física Inclusiva.



Educação Inclusiva e Educação Física: do debate à reflexão

### Estrutura do Módulo

#### Comunicação 1

- Educação Inclusiva e Educação Física, um olhar (Dr. Leonardo Ornelas)

#### Comunicação 2

- Percepção e Atitude de estudantes e docentes, face a uma Educação Física Inclusiva (Drª. Luísa Pereira)

#### Comunicação 3

- Educação Inclusiva nas aulas da Educação Física: Utopia ou Realidade? (Doutora Ana Rodrigues)

#### Comunicação 4

- Atividade Motora Adaptada no Desporto Escolar (Mestre Sara Michelle Faria)

Educação Inclusiva e Educação Física: do debate à reflexão

### Educação Inclusiva e Educação Física, um olhar

Leonardo Ornelas | Luísa Pereira | Joana Pinto | Sara Faria  
João Carvalho | Ana Rodrigues

Funchal, 09 de março 2019



### Sumário

- ✓ Pertinência da Temática;
- ✓ Objetivos;
- ✓ Enquadramento Histórico;
- ✓ Necessidades Educativas Especiais (NEE) e Inclusão;
- ✓ Dados Relativos às NEE na Região Autónoma da Madeira;
- ✓ A Educação Inclusiva e a Educação Física.



Educação Inclusiva e Educação Física: um olhar

### Pertinência da Temática

Rodrigues (2003) refere que a Educação Física apresenta características únicas e potencializadores de ambientes inclusivos;

Louro (2001) fala-nos de que os indivíduos portadores de qualquer incapacidade são impedidos de ter uma vida normal aos restantes cidadãos, porque a nossa sociedade premeia sempre os melhores, os mais capacitados.



Educação Inclusiva e Educação Física: um olhar

### Objetivos

- Compreender a relação da sociedade com a diferença, ao longo dos tempos;
- Apresentar o enquadramento legislativo, que sustenta uma Educação Inclusiva;
- Caracterizar no contexto da Região Autónoma da Madeira, os alunos com NEE, nomeadamente ao nível de dificuldade e medidas de apoio adotadas;
- Debater a promoção da Educação Inclusiva na Educação Física.



Educação Inclusiva e Educação Física: um olhar

### Enquadramento Histórico



Miranda (2003)

Educação Inclusiva e Educação Física: um olhar

### Enquadramento Histórico



A ONU proclama a defesa dos direitos humanos, referindo: "Que todos os seres humanos nascem livres e são iguais em dignidade de direitos".

#### DECLARAÇÃO DE SALAMANCA

Declaração de Salamanca (UNESCO, 1994, p.6), "(...) as escolas se devem ajustar a todas as crianças, independentemente das suas condições físicas, sociais, linguísticas ou outras".

Educação Inclusiva e Educação Física: um olhar

### Necessidades Educativas Especiais e Inclusão

#### Necessidades Educativas Especiais

"Os alunos com necessidades educativas especiais são aqueles que, por exibirem determinadas condições específicas, podem necessitar de apoio de serviços de educação especial durante todo ou parte do seu percurso escolar, de forma a facilitar o seu desenvolvimento académico, pessoal e socio emocional." (Correia, 1997)

#### Conceito de Inclusão

"A inclusão é conjunto de atitudes que, juntas, propiciam um ambiente educacional de acolhimento e apoio, que respeita e considera as diferenças individuais, um ambiente no qual todos participam, independentemente de sexo, raça, habilidade motora ou condição incapacitante." (Craft, 1996)



Educação Inclusiva e Educação Física: um olhar



## Necessidades Educativas Especiais e Inclusão

### Porque Incluir não é só...



- A Inclusão não é apenas integração (Correia, 2003).
- A Inclusão não é introduzir fisicamente os alunos com NEE num dado espaço e tempo (Pinheiro, 2001).

### Porque Incluir é também...

- Promover uma participação ativa e concreta nas atividades da escola (Pinheiro, 2001).



Educação Inclusiva e Educação Física, um olhar

## Enquadramento Legislativo



Educação Inclusiva e Educação Física, um olhar

## Constituição da República Portuguesa (1976)

"Os cidadãos portadores de deficiência física ou mental gozam plenamente dos direitos e estão sujeitos aos deveres consignados na Constituição, com ressalva do exercício ou do cumprimento daqueles".



Educação Inclusiva e Educação Física, um olhar

## Decreto-Lei n.º 54/2018, 6 de julho

"(...) criação de uma cultura de escola onde todos encontrem oportunidades para aprender e as condições para se realizarem plenamente, respondendo às necessidades de cada aluno, valorizando a diversidade e promovendo a equidade e a não discriminação no acesso ao currículo e na progressão ao longo da escolaridade obrigatória".



Educação Inclusiva e Educação Física, um olhar

## Dados Relativos às NEE na RAM

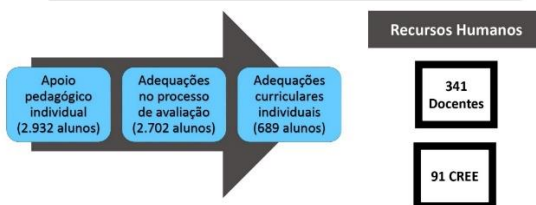
Quadro 1 – Crianças com NEE na Região Autónoma da Madeira, no ano letivo de 2016/2017. (Fonte: OERAM: 2016/2017).

|                      | Total        | Público      | Privado    |
|----------------------|--------------|--------------|------------|
| <b>Total</b>         | <b>3.275</b> | <b>2.838</b> | <b>437</b> |
| Educação pré-escolar | 216          | 136          | 80         |
| Ensino básico        | 2.632        | 2.348        | 284        |
| 1.º ciclo            | 990          | 830          | 160        |
| 2.º ciclo            | 647          | 587          | 60         |
| 3.º ciclo            | 995          | 931          | 64         |
| Ensino secundário    | 427          | 354          | 73         |



Educação Inclusiva e Educação Física, um olhar

## Dados Relativos às NEE na RAM



Educação Inclusiva e Educação Física, um olhar

## Educação Inclusiva



Duck (2006) acredita que a Educação Inclusiva apresenta-se como uma nova visão do sistema educativo.

Nunes (2012) refere que sempre que seja possível devemos incluir os alunos com NEE nas aulas.

A Educação Inclusiva é um processo de fortalecimento da capacidade do sistema de ensino para chegar a todos.

Decreto legislativo regional n.º 8/2012/M

Educação Inclusiva e Educação Física, um olhar

## A Educação Inclusiva na Educação Física

Rodrigues (2003) a Educação Física pode ser considerada uma área privilegiada, visto que é um espaço que promove:



Educação Inclusiva e Educação Física, um olhar

Faculdade de Ciências Sociais - Departamento de Educação Física e Desporto  
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário  
Ação Científico-Pedagógica Coletiva: A Educação Física em tempos de mudança – Ferramentas Didáticas

## Perceção e Atitude de Estudantes e Docentes Face a Uma Educação Física Inclusiva



Lúcia Pereira | Leonardo Ornelas | Joana Pinto | Sara Faria  
João Carvalho | Ana Rodrigues

Funchal, 09 de março 2019

## Sumário



Educação Inclusiva e Educação Física: do debate à reflexão

## Educação Física Inclusiva

❖ A Educação Física possui características próprias que permitem e proporcionam uma educação inclusiva, sendo também, um ótimo meio de experimentação, inovação, e de evolução didático-pedagógica na escola (Rodrigues, 2003).

❖ Afirma-se como um meio privilegiado da promoção de uma educação inclusiva (Rodrigues, 2018), pela maior tolerância e aceitação da diferença:



Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## O Papel dos Professores e dos Pares

❖ O professor é um agente fundamental no processo de ensino aprendizagem, pois é ele que possui a responsabilidade de estruturar e organizar os conteúdos, de acordo com as necessidades educacionais de cada um, adaptando e proporcionando ferramentas, para que os alunos consigam trabalhar competências como o respeito, a cooperação e a integração, que ajudarão a potencializar o processo de inclusão (Leitão, 2010).

❖ Paralelamente, também, os alunos desempenham um papel crucial na promoção da inclusão (Ribeiro, 2015). Para haver inclusão, é necessário que todos alunos, sem exceção, estejam inseridos no processo, que respeitem a individualidade e especificidade de cada um, e sobretudo, cooperem com todos os seus colegas, consciencializados, que independentemente das características, a interação entre colegas é essencial para promover a aprendizagem e a inclusão (Silva, 2011).



Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## Objetivos

- Caracterizar as atitudes e as crenças dos alunos relativamente a inclusão dos seus pares com deficiência nas aulas de Educação Física;
- Descrever a percepção e as atitudes dos professores de EF face uma EF Inclusiva;
- Refletir sobre a importância do professor e dos pares na promoção de uma EF Inclusiva.

Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## Metodologia (Amostra)



Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## Metodologia (Instrumentos)

**I. Questionário:** Constituído por 17 afirmações. (1=discordo completamente; a 5= Concordo completamente).

Permite determinar dois scores:

- (i) de prontidão comportamental para interagir com crianças e adolescentes com deficiência;
- (ii) de percepção cognitiva sobre a deficiência.

**II. Questões livre:** Dados pessoais, conhecimento sobre o movimento paralímpico, desportos adaptados e vivências anteriores.

Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## Metodologia (Instrumentos)

**I. Dados Bibliográficos**

**III. Educação Física e NEE (Questionário e questões livres)**

Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## Metodologia – Procedimentos Estatísticos



Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## Apresentação de Resultados

### Alunos

Caracterizar as atitudes e as crenças dos alunos relativamente a inclusão dos seus pares com deficiência nas aulas de Educação Física.



Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

### Resultados



Gráfico 1 – Percentagem de alunos que reporta conhecer os desportos adaptados.

Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva



## Resultados



Gráfico 2 – Análise descritiva dos scores avaliados por género.

Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## Resultados

Com o aumento da idade regista-se:

- (i) uma **prontidão comportamental mais favorável** para interagir com crianças e adolescentes com deficiência ( $r = -0,203$ ;  $p < 0,001$ ).
- (ii) uma **percepção cognitiva mais positiva sobre a deficiência** ( $r = -0,162$ ;  $p = 0,003$ ).

Vivências anteriores com a deficiência:

- (i) Género Masculino: Não se verificam diferenças com significado estatístico nos scores analisados, entre rapazes com e sem vivências anteriores ( $p > 0,05$ ).
- (ii) Género Feminino: Verifica-se que as **raparigas** com vivências anteriores, apresentam um **perfil mais favorável à inclusão** no score percepção cognitiva sobre a deficiência ( $t_{(323)} = -2,03$ ;  $p = 0,044$ ).

Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## PROFESSORES

Caraterizar a percepção e as atitudes dos professores de EF face à inclusão na Educação Física.



## Resultados

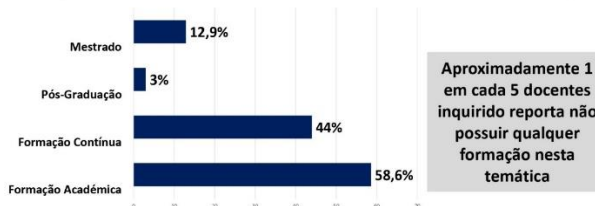


Gráfico 3 – Formação dos Professores no domínio das NEE.

Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## Resultados



Gráfico 4 – Lecionação a alunos com as seguintes NEE.

Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## Resultados



As características próprias inerentes das aulas de Ed. Física, faz com que os participantes considerem esta disciplina como um **ótimo meio de promoção da inclusão (76,7%)**, contudo **6,0% discorda** e **16,5% considera indiferente**.

Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## Resultados



Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

Percepção e Atitude de Estudantes e Docentes, Face a Uma Educação Física Inclusiva

## Considerações Finais



Obrigada pela vossa atenção!



Lúisa Pereira | Leonardo Ornelas | Joana Pinto | Sara Faria  
João Carvalho | Ana Rodrigues

Funchal, 09 de março 2019

## Apêndice 14: Documentação de apoio à Organização e Dinamização das Atividades de Integração no meio

### ✓ Organização do percurso de *Geocaching* e a ficha de controlo dos professores

#### Organização da Atividade

- Instrução Inicial e Organização dos grupos – 10 minutos
- Realização das Caches – 56 minutos

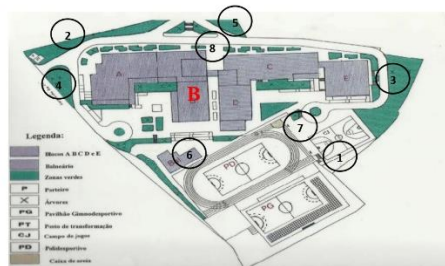
| Tempo de realização das Caches | Grupo 1 | Grupo 2 | Grupo 3 | Grupo 4 | Grupo 5 | Grupo 6 | Grupo 7 | Grupo 8 |
|--------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 7'                             | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       |
| 7'                             | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       | 1       |
| 7'                             | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       | 1       | 2       |
| 7'                             | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       | 1       | 2       | 3       |
| 7'                             | 5       | 6       | 7       | 8       | 1       | 2       | 3       | 4       |
| 7'                             | 6       | 7       | 8       | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       |
| 7'                             | 7       | 8       | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       |
| 7'                             | 8       | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       |

- Ida dos alunos para hidratar – 10 minutos
- Dizer aos alunos as respostas corretas e informar sobre a pontuação total de cada grupo – 14 minutos

| Ficha de Registo e Controlo das Respostas |         |         |         |         |         |         |         |         |
|-------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Respostas                                 | Grupo 1 | Grupo 2 | Grupo 3 | Grupo 4 | Grupo 5 | Grupo 6 | Grupo 7 | Grupo 8 |
| Resposta                                  |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Resposta                                  |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Resposta                                  |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Resposta                                  |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Resposta                                  |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Resposta                                  |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Resposta                                  |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Resposta                                  |         |         |         |         |         |         |         |         |

### ✓ Mapa geral do percurso do geocaching e ficha de controlo dos alunos

#### Mapa Geral do Percurso de Geocaching



| Ficha de Registo das Respostas |  |
|--------------------------------|--|
| Pergunta 1                     |  |
| Pergunta 2                     |  |
| Pergunta 3                     |  |
| Pergunta 4                     |  |
| Pergunta 5                     |  |
| Pergunta 6                     |  |
| Pergunta 7                     |  |
| Pergunta 8                     |  |

## ✓ As oito caches do percurso de geocaching

### Cache n.º 1 - Horta Biológica

Dificuldade: ★★☆☆☆

Terreno: ★☆☆☆☆

Ajuda: Junto ao campo de jogos (CJ)

Tamanho: ☒ ☐ (Pequeno)

Data:

Em Portugal, 87% do consumo de água destina-se à Agricultura. Neste sentido, a horta deve ter como principais princípios, ser ecológica, sustentável e socialmente responsável.



### Cache n.º 2 - ESPACOMAR

Dificuldade: ★★☆☆☆

Terreno: ★☆☆☆☆

Ajuda: Ao lado do edifício da ESPACOMAR

Tamanho: ☒ ☐ (Pequeno)

Data: 14/03/2019

O espaço denominado como "ESPACOMAR" foi concebido para dar lugar a exposições interativas para a comunidade escolar e outros públicos, com objetivo de criar uma consciência, dentro da escola, com as artes e sem o poder único que arte e os respetivos artistas nos podem transmitir.

**Ciclo da água:** Nesta das envolando ocorre a evaporação de alguma água de rios, lagos, mares e oceanos. Formam-se, então, vapor de água, que se acumulam na atmosfera, formando-se nuvens. Quando as temperaturas diminuem a água condensa-se e ocorre precipitação, na forma de chuva. Isto resulta na formação de rios como lagos, poços, etc.



### Cache n.º 3 - A Estrada

Dificuldade: ★☆☆☆☆

Terreno: ★☆☆☆☆

Ajuda: Ao lado do edifício do Bloco E

Tamanho: ☒ ☐ (Pequeno)

Data:

A estrada é uma linha fechada que só deixa entrar os raios UV, e não permite a entrada de chuvas e de quaisquer substâncias e/ou objetos vindos do exterior. Neste local a temperatura mantém-se constante, permitindo que os seres vivos lá presentes, que pertencem ao reino das plantas, cresçam saudáveis e sem doenças.

Por isso, é frequentemente usada para imitar o crescimento de flores e, em certos casos, de frutos e vegetais. Neste contexto, potencia o consumo de água atomizada, por exemplo, o abono e a hortela que são boas para a digestão, e a salvia e o gengibre que são anti-inflamatórios, servem para a recuperação muscular, após os exercícios de grande esforço. Os benefícios da água atomizada são muitos e estão associados ao alimento escolhido para acrescentar à bebida.



### Cache n.º 4 - O Loureiro

Dificuldade: ★★☆☆☆

Terreno: ★☆☆☆☆

Ajuda: Abaixo da entrada principal.

Tamanho: ☒ ☐ (Pequeno)

Data:

O loureiro é uma espécie endêmica da Floresta Laurissilva, este pode chegar a atingir até 10 metros de altura. As suas folhas, designadas por folha de louro são verde-escuras, sendo brilhante na face superior e mais pálida na face inferior. O seu revestimento vegetal favorece a quantidade de água disponível.

Para preservar a água deve-se fazer o reflorestamento, acabar com os incêndios e evitar a destruição das florestas.



### Cache n.º 5 - Bocalho

Dificuldade: ★★☆☆☆

Terreno: ★☆☆☆☆

Ajuda: Junto à entrada bilateral

Tamanho: ☒ ☐ (Pequeno)

Data:

O bocalho é o tipo de tacho mais abundante na ilha da Madeira. Este tacho é de cor negra ou cinzenta e de origem vulcânica (resulta da solidificação rápida de lava em contacto com a atmosfera, na ocorrência de erupções vulcânicas), como é muito dura não absorve a água facilmente. Por isso existem os Maderos vários tipos de água, que têm a sua origem em terra, alto, comendo em direção à costa. Em certos locais do centro norte, as águas precipitam-se em cascata do alto das montanhas e encontram rocha abaixo. Nestes locais, das águas nascentes naturais, continua a borra água, mesmo quando não chove. No Verão, os ribeiros da costa sul estão praticamente secos. É o norte da ilha que fornece a água ao resto da região através das levadas.



### Cache n.º 6 - Balneários

Dificuldade: ★★☆☆☆

Terreno: ★☆☆☆☆

Ajuda: Junto ao Polideportivo (PD)

Tamanho: ☒ ☐ (Pequeno)

Data:

Nesta ducha enquanto se ensaboa com a toalha aberta, gasta até 180 litros de água, porém se fechar a torneira, poupa até 120 litros de água. Cada descarga completa de autoclismo gasta até 15 litros de água, mas cada meia descarga de autoclismo, poupa até 6,5 litros de água. Lavar os dentes com a torneira aberta gasta até 14 litros de água, utilizando um copo, poupa até 13 litros de água.



### Cache n.º 7 - Hidratação

Dificuldade: ★☆☆☆☆

Terreno: ★☆☆☆☆

Ajuda: Entre o Polideportivo (PD) e o Campo de Jogos (CJ)

Tamanho: ☒ ☐ (Pequeno)

Data:

Hidratação é a reposição de água ao organismo, mantendo uma composição corporal. A água representa cerca de 60% do peso corporal de um adulto. Ela é fundamental para o bom funcionamento do organismo. Durante, perdemos, em média, 2,5 litros de água através do suor, respiração, urina e fezes. E quando estamos a realizar exercício físico estes valores aumentam drasticamente. Neste sentido, por forma a manter o equilíbrio, devemos ingerir, bebendo ou comendo (frutas e vegetais devido a elevada quantidade de água existente na sua composição) a mesma quantidade de água por dia.



### Cache n.º 8 - Boca de Incêndio

Dificuldade: ★★☆☆☆

Terreno: ★☆☆☆☆

Ajuda: Encontrar-se ao pé do edifício do bloco C

Tamanho: ☒ ☐ (Pequeno)

Data:

A boca de incêndio é um equipamento de combate a incêndios, que utiliza uma fonte de alimentação contínua e inextinguível de água. Portugal combate os incêndios maioritariamente com água e pode gastar 5 bilhões de litros num só incêndio. Ou seja, a água é um recurso indispensável no combate de fogos, que causam prejuízos, afetam a vida das pessoas e provocam a extinção de inúmeras espécies vegetais e animais.



## ✓ Perguntas para inserir nos objetos das caches

**Pergunta Nº6 – Selecciona a opção correta. Poupas água quando:**  
a) Tomas duche sempre com a torneira aberta, fazes uma descarga completa de autoclismo e lavas os dentes com o copo.  
b) Tomas duche e enquanto ensaboas fechas a torneira, fazes meia descarga de autoclismo e lavas os dentes com o copo.  
c) Tomas duche sempre com a torneira aberta, fazes meia descarga de autoclismo e lavas os dentes com a torneira aberta.

**Pergunta Nº1 – Selecciona a opção correta. Qual é a percentagem de água que Portugal utiliza para a Agricultura?**  
a) 87%  
b) 8%  
c) 5%

**Pergunta Nº3 – Selecciona a opção correta. Dois benefícios no consumo de água aromatizada.**  
a) Desidratar e inflamatória.  
b) Resistência e potência.  
c) Anti-inflamatória e ajuda na digestão.

**Pergunta Nº8 – Selecciona a opção correta. A água é um recurso fundamental no combate de:**  
a) Infestações.  
b) Incêndios.  
c) Derrocadas.

**Pergunta Nº5 – Selecciona a opção correta. É o norte da ilha da Madeira que fornecerá a água ao resto da região através das:**  
a) Lesmas.  
b) Superfícies.  
c) Levadas.

**Pergunta Nº2 – Selecciona a opção correta. O ciclo da água é realizado através de três ações, tais como a:**  
a) Evaporação, condensação e precipitação.  
b) Fermentação, condensação e formação.  
c) Desidratação, poluição e precipitação.

**Pergunta Nº4 – Selecciona a opção correta. Para preservar a água devemos:**  
a) Cortar as árvores para produzir papel.  
b) Queimar os galhos velhos.  
c) Fazer o reflorestamento, acabar com os incêndios e evitar a destruição das florestas.

**Pergunta Nº7 – Selecciona a opção correta. Diariamente perdemos, e por isso, devemos ingerir:**  
a) 2,5 litros ou mais de água.  
b) 1,5 litros de água.  
c) 3 litros de água.

## ✓ Soluções das perguntas, pontuação e tabela de classificação do percurso de geocaching

### SOLUÇÕES

**Pergunta Nº1 – Selecciona a opção correta. Qual é a percentagem de água que Portugal utiliza para a Agricultura?**  
a) 87%  
**Pergunta Nº2 – Selecciona a opção correta. O ciclo da água é realizado através de três ações, tais como a:**  
a) Evaporação, condensação e precipitação.  
**Pergunta Nº3 – Selecciona a opção correta. Dois benefícios no consumo de água aromatizada.**  
c) Anti-inflamatória e ajuda na digestão.  
**Pergunta Nº4 – Selecciona a opção correta. Para preservar a água devemos:**  
c) Fazer o reflorestamento, acabar com os incêndios e evitar a destruição das florestas.  
**Pergunta Nº5 – Selecciona a opção correta. É o norte da ilha da Madeira que fornecerá a água ao resto da região através das:**  
c) Levadas.  
**Pergunta Nº6 – Selecciona a opção correta. Poupas água quando:**  
b) Tomas duche e enquanto ensaboas fechas a torneira, fazes meia descarga de autoclismo e lavas os dentes com o copo.  
**Pergunta Nº7 – Selecciona a opção correta. Diariamente perdemos, e por isso, devemos ingerir:**  
a) 2,5 litros ou mais de água.  
**Pergunta Nº8 – Selecciona a opção correta. A água é um recurso fundamental no combate de:**  
b) Incêndios.

### PONTUAÇÕES

Cada resposta certa – 5 pontos  
1º Acabar – 30 pontos  
2º Acabar – 25 pontos  
3º Acabar – 20 pontos  
4º Acabar – 15 pontos  
5º Acabar – 10 pontos  
6º Acabar – 5 pontos

### CLASSIFICAÇÃO

| 5ª          |                      |                        |                 |               |
|-------------|----------------------|------------------------|-----------------|---------------|
| Nº do Grupo | Lugar de Finalização | Nº de Respostas certas | Pontuação Total | Classificação |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
| 5ª          |                      |                        |                 |               |
| Nº do Grupo | Lugar de Finalização | Nº de Respostas certas | Pontuação Total | Classificação |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
| 5ª          |                      |                        |                 |               |
| Nº do Grupo | Lugar de Finalização | Nº de Respostas certas | Pontuação Total | Classificação |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |

| 5ª          |                      |                        |                 |               |
|-------------|----------------------|------------------------|-----------------|---------------|
| Nº do Grupo | Lugar de Finalização | Nº de Respostas certas | Pontuação Total | Classificação |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
| 5ª          |                      |                        |                 |               |
| Nº do Grupo | Lugar de Finalização | Nº de Respostas certas | Pontuação Total | Classificação |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
| 5ª          |                      |                        |                 |               |
| Nº do Grupo | Lugar de Finalização | Nº de Respostas certas | Pontuação Total | Classificação |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |
|             |                      |                        |                 |               |

## Anexos

### Anexo 1: Instrumentos de Avaliação Cientificamente Validados

#### ✓ Questionário sobre o histórico médico do indivíduo e familiares próximos



#### Histórico Médico Individual

#### INFORMAÇÕES A SEREM PREENCHIDAS PELO ALUNO

##### 1 – Dados Pessoais

|                                                           |                   |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| Nome:                                                     |                   |
| Data de Nascimento:                                       | Sexo: F ( ) M ( ) |
| Ano: 10º                                                  | Turma: 2          |
| Contacto do Encarregado de Educação (Nº Telemovel/Email): |                   |
| Seu Email:                                                |                   |

##### 2 – Sofreu ou sofre das doenças abaixo indicadas? (Assinale Sim ou Não)

| Doença                                 | Sim | Não | Doença                             | Sim | Não |
|----------------------------------------|-----|-----|------------------------------------|-----|-----|
| Doenças do Coração                     |     |     | Cancro, tumores                    |     |     |
| Palpitação                             |     |     | Problemas de audição               |     |     |
| Hipertensão Arterial (pressão alta)    |     |     | Problemas de visão                 |     |     |
| Dispnéia (falta de ar)                 |     |     | Problemas motores                  |     |     |
| Doenças Pulmonares                     |     |     | Doença dos Rins (nefrite, cálculo) |     |     |
| Asma                                   |     |     | Dores nas costas                   |     |     |
| Bronquite (tosse crónica)              |     |     | Dores nos ombros, braços, mãos     |     |     |
| Doença do Estômago (úlceras, gastrite) |     |     | Dores nas pernas, pés              |     |     |
| Doença do Fígado (hepatite)            |     |     | Doenças da Tireóide                |     |     |
| Doença do Pâncreas (Pancreatite)       |     |     | Fraturas                           |     |     |
| Diabetes                               |     |     | Foi submetido a alguma cirurgia    |     |     |
| Cefaléias (dores de cabeça) frequentes |     |     | Obesidade                          |     |     |
| Alergias                               |     |     | Outras                             |     |     |
| Quais:                                 |     |     | Especificar:                       |     |     |

##### 3 – Antecedentes Familiares - Seus familiares diretos (pai, mãe, irmãos e avós), mesmo os já falecidos, têm ou tiveram alguma das doenças abaixo indicadas?

| Doença             | Sim | Não | Parentesco | Doença               | Sim | Não | Parentesco |
|--------------------|-----|-----|------------|----------------------|-----|-----|------------|
| Diabetes           |     |     |            | Surdez               |     |     |            |
| Doenças do Coração |     |     |            | Alcoolismo           |     |     |            |
| Pressão Alta       |     |     |            | Tuberculose Pulmonar |     |     |            |
| Cancro             |     |     |            | Asma                 |     |     |            |
| Depressão          |     |     |            | Alergia              |     |     |            |

##### 4 – Antecedentes Físicos (Assinale Sim ou Não)

|                                                                                           | Sim | Não |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| Já sofreu algum acidente nas aulas de educação física                                     |     |     |
| Afastou-se da escola por período superior a 15 dias por acidente ou doença                |     |     |
| Suas condições de saúde atuais promovem alguma limitação para as aulas de educação física |     |     |
| Toma alguma medicação?                                                                    |     |     |
| Qual?                                                                                     |     |     |



✓ **Teste da função cognitiva, o Cognitive Telephone Screening Instrument (GOGTEL; Kliegel et al., 2007)**

**COGTEL** **VERSÃO A**

Data de Invest. \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nome Completo\*: \_\_\_\_\_ Data de Nasc.\* \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano/Turma\* \_\_\_\_\_

Profissão\*/ Habilitação\*: Pai \_\_\_\_\_ / Mãe \_\_\_\_\_

Pratica algum desporto? Sim ☐ Não ☐ Se pratica um segundo desporto: \_\_\_\_\_

- Qual o desporto que pratica frequentemente \_\_\_\_\_

- Quantas horas por semana? 

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| <1  | 1-2 | 2-3 | 3-4 | >4  |
| 0.5 | 1.5 | 2.5 | 3.5 | 4.5 |

- Quantos meses por ano? 

|      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|
| <1   | 1-3  | 4-6  | 7-9  | >9   |
| 0.04 | 0.17 | 0.42 | 0.67 | 0.92 |

- Qual o desporto que pratica frequentemente \_\_\_\_\_

- Quantas horas por semana? 

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| <1  | 1-2 | 2-3 | 3-4 | >4  |
| 0.5 | 1.5 | 2.5 | 3.5 | 4.5 |

- Quantos meses por ano? 

|      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|
| <1   | 1-3  | 4-6  | 7-9  | >9   |
| 0.04 | 0.17 | 0.42 | 0.67 | 0.92 |

**\* Regras Básicas:**

**Dar resposta a todos os campos do cabeçalho.**

- O **Nome Completo**, a data de nascimento, o ano e a turma devem estar devidamente preenchidos;
- Se o aluno não souber a profissão dos pais, devem tentar questionar de outra forma. Ex.: “onde trabalha o teu pai? O que faz no trabalho?” (evitar respostas vagas, como: “trabalhador do pinga doce” – devem tentar ter uma resposta o mais específica possível); Mesmo na ausência de resposta deve o chefe de campo verificar estes dados no dossiê de turma;
- Se o aluno não souber quantas horas da semana treina, devem tentar questionar de outra forma. Ex.: “em que dias da semana tens treinos?” “E quanto tempo dura 1 treino?”
- Se o aluno não souber quantos meses do ano treina, devem tentar questionar de outra forma. Ex.: “só páras de treinar em que meses do ano?” “Ficas de férias dos treinos nos meses de Verão?”

**1. Memória Prospetiva**

(Score: 1=Lembrou-se (0= não se lembrou) = )

Mais tarde durante este teste haverá uma tarefa em que deverá nomear profissões. Assim, quando eu disser: “tente nomear o número máximo de profissões possível durante 1 minuto”, sem que lhe peça, terá de me dizer o seu ano de nascimento (antes de dizer as profissões). Tem alguma questão sobre esta tarefa?

**2. Memória Verbal a Curto-prazo**

(Número total de respostas certas) =

Agora, vou ler-lhe alguns pares de palavras. Depois disso, eu vou nomear a primeira palavra e terá de me dizer a segunda palavra associada. Vamos imaginar que eu digo este-oeste e ouro-andar, mais tarde quando eu disser “este”, você diz “oeste”. Quando eu disser “ouro”, você diz “andar”.

Que palavra está associada com...?

|          | Resposta | Errado/Não se lembra/Correto |
|----------|----------|------------------------------|
| fruta    |          |                              |
| obedecer |          |                              |
| rosa     |          |                              |
| bebê     |          |                              |
| salada   |          |                              |
| metal    |          |                              |
| escola   |          |                              |
| pressa   |          |                              |

No final do questionário, eu vou perguntar estes pares de palavras novamente, por isso não se esqueça delas...

**3. Memória de trabalho**

(Número total de respostas certas) =

Agora, eu vou ler-lhe alguns números. Quando eu terminar, deve de repeti-los em ordem inversa. Por exemplo, quando eu digo 2-8, você diz (deixe o participante dar a resposta). (Se o participante não disser 8-2): Não, eu disse 2-8, você deve dizer 8-2. Por favor, tente repetir os seguintes números, novamente, em ordem inversa: 3-6.

|               | Certo ou errado? |               | Certo ou errado? |
|---------------|------------------|---------------|------------------|
| 5-1           |                  | 3-8           |                  |
| 4-9-3         |                  | 5-2-6         |                  |
| 3-8-1-4       |                  | 1-6-9-5       |                  |
| 6-2-9-5-2     |                  | 4-8-5-2-6     |                  |
| 9-1-5-2-8-6   |                  | 8-3-1-9-6-4   |                  |
| 4-5-3-9-1-2-8 |                  | 8-1-2-9-3-6-5 |                  |

**Pares de Palavras**

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. metal-ferro    | 5. rosa-flor      |
| 2. bebê-choro     | 6. obedecer-metro |
| 3. pressa-escuro  | 7. fruta-maçã     |
| 4. escola-padeiro | 8. salada-caneta  |

**\*Regras Básicas**

- Ler em voz alta todas os pares de palavras seguindo a “regra dos 3 segundos” entre cada palavra;
- Deve apresentar a 1ª palavra de cada par e os participantes devem reproduzir a 2ª palavra associada em 5 segundos (máx).
- Para as respostas positivas/corretas, o investigador deve dar um feedback positivo.
- Para as respostas incorretas, o investigador deve comunicar a palavra correta, porque vai ser necessário mais à frente.

**\*Regras Básicas**

- O teste tem de ser realizado em linha. Ex: 1º (5-1); 2º (3-8); 3º (4-9-3); 4º (5-2-6)...
- Após 2 falhas seguidas na mesma linha, termina o teste.

**4. Fluência Verbal (Função Executiva)**

(Número total de palavras com a letra A + as profissões corretas) =

Agora, tente nomear o maior número de palavras possível que comecem com a letra A, durante 1 minuto. Não deve repetir nenhuma palavra e não deve nomear nomes próprios, por exemplo, Ana não é válido.

|                               |  |                                                     |
|-------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
| Número de palavras nomeadas:  |  | (Número total de palavras corretas com a letra A) = |
| Número de nomes próprios:     |  |                                                     |
| Número de palavras repetidas: |  |                                                     |

Agora, tente nomear o maior número de profissões possível, durante 1 minuto. Não deve repetir nenhuma palavra e não deve nomear palavras em formas alteradas. Por exemplo, se você disse **médico**, então a palavra **médicos não é válida**.

|                                                |  |                                         |
|------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|
| O participante nomeou o seu ano de nascimento: |  | (Número total de profissões corretas) = |
| Número de nomes:                               |  |                                         |
| Número de palavras repetidas:                  |  |                                         |

**5. Raciocínio indutivo**

(Número total de respostas certas) =

Agora, eu vou apresentar-lhe sequências de números que estão construídas segundo uma regra específica. Cada sequência de números pode ser continuada, aplicando essa regra. A sua tarefa é continuar cada sequência de números. Em cada caso, eu apresentarei 5 números e você deverá acrescentar um sexto número. Por exemplo, quando eu digo a sequência 1-2-3-4-5, então a regra seria +1 e deveria acrescentar o número 6. Tem alguma questão sobre esta tarefa?

|                          | Resposta   | Certo ou errado? |
|--------------------------|------------|------------------|
| 3 - 6 - 9 - 12 - 15 -    | _____ (18) |                  |
| 2 - 5 - 8 - 11 - 14 -    | _____ (17) |                  |
| 63 - 91 - 65 - 94 - 67 - | _____ (97) |                  |
| 25 - 13 - 27 - 16 - 29 - | _____ (19) |                  |
| 10 - 2 - 11 - 4 - 12 -   | _____ (6)  |                  |
| 2 - 4 - 7 - 11 - 16 -    | _____ (22) |                  |
| 8 - 10 - 13 - 17 - 22 -  | _____ (28) |                  |
| 21 - 20 - 18 - 15 - 11 - | _____ (6)  |                  |

**\*Regras Básicas**

- Depois de apresentar um exemplo, o investigador lê em voz alta a sequência de números, seguindo a regra dos 3 segundos entre cada número.
- Realizar as 8 opções.

**6. Memória Verbal a Longo-prazo**

(Número total de respostas certas) =

Há algum tempo, eu li-lhe alguns pares de palavras. Agora, eu irei novamente nomear as primeiras palavras de cada par e você tenta lembrar-se das palavras que estavam associadas às que eu nomear.

Que palavra estava associada com...?

| Palavra  | Resposta | Resposta Correta | Errado/Não se lembra /Correto |
|----------|----------|------------------|-------------------------------|
| salada   |          | (caneta)         |                               |
| bebê     |          | (choro)          |                               |
| metal    |          | (ferro)          |                               |
| escola   |          | (padeiro)        |                               |
| rosa     |          | (flor)           |                               |
| pressa   |          | (escuro)         |                               |
| fruta    |          | (maçã)           |                               |
| obedecer |          | (metro)          |                               |

**\*Regras Básicas**

- Neste exercício, o participante dispõe de 10 segundos para reproduzir a segunda palavra de cada par.
- O investigador não dá qualquer tipo de feedback a cerca da resposta.

Nome do Avaliador: \_\_\_\_\_

**FIM**

Data de Invest. \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

COGTEL

VERSÃO B

Nome Completo\*: \_\_\_\_\_ Data de Nasc.\* \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano/Turma\* \_\_\_\_\_

Profissão\*/ Habilitação\*: Pai \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Mãe \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Pratica algum desporto? Sim ☐ Não ☐

Se pratica um segundo desporto:

Qual o desporto que pratica frequentemente \_\_\_\_\_

Qual o desporto que pratica frequentemente \_\_\_\_\_

Quantas horas por semana? ☐ <1 ☐ 1-2 ☐ 2-3 ☐ 3-4 ☐ >4  
0.5 1.5 2.5 3.5 4.5

Quantas horas por semana? ☐ <1 ☐ 1-2 ☐ 2-3 ☐ 3-4 ☐ >4  
0.5 1.5 2.5 3.5 4.5

Quantos meses por ano? ☐ <1 ☐ 1-3 ☐ 4-6 ☐ 7-9 ☐ >9  
0.04 0.17 0.42 0.67 0.92

Quantos meses por ano? ☐ <1 ☐ 1-3 ☐ 4-6 ☐ 7-9 ☐ >9  
0.04 0.17 0.42 0.67 0.92

\*Regras Básicas:

**Dar resposta a todos os campos do cabeçalho.**

- O **Nome Completo**, a data de nascimento, o ano e a turma devem estar devidamente preenchidos;
- Se o **aluno não souber a profissão dos pais**, devem tentar questionar de outra forma. Ex.: “onde trabalha o teu pai? O que faz no trabalho? (evitar respostas vagas, como: “trabalhador do pinga doce” – devem tentar ter uma resposta o mais específica possível); Mesmo na ausência de resposta deve o chefe de campo verificar estes dados no dossiê de turma;
- Se o **aluno não souber quantas horas da semana treina**, devem tentar questionar de outra forma. Ex.: “em que dias da semana tens treinos?” “E quanto tempo dura 1 treino?”
- Se o **aluno não souber quantos meses do ano treina**, devem tentar questionar de outra forma. Ex.: “só páras de treinar em que meses do ano?” “Ficas de férias dos treinos nos meses de Verão?”

**1. Memória Prospetiva**(Score: 1=Lembrou-se; 0= não se lembrou) = 

Mais tarde durante este teste haverá uma tarefa em que deverá nomear animais. Assim, quando eu disser “Por favor tente nomear o número máximo de animais possível durante um minuto”, por favor, sem que lhe peça, diga-me o seu ano de nascimento. Tem alguma questão sobre esta tarefa?

**2. Memória Verbal a Curto-prazo**(Número total de respostas certas) = 

Agora, vou ler-lhe alguns pares de palavras. Depois disso, eu vou nomear a primeira palavra e terá de me dizer a segunda palavra associada. Vamos imaginar que eu digo este-oeste e outro-andar, mais tarde quando eu disser “este”, você diz “oeste”. Quando eu disser “ouro”, você diz “andar”.

Que palavra está associada com...?

|            | Resposta | Errado/Não se lembra/Correto |
|------------|----------|------------------------------|
| animal     |          |                              |
| engolir    |          |                              |
| bebida     |          |                              |
| pincel     |          |                              |
| carvalho   |          |                              |
| ferramenta |          |                              |
| música     |          |                              |
| sofá       |          |                              |

No final do questionário, eu vou perguntar estes pares de palavras novamente, por isso não se esqueça delas...

**3. Memória de trabalho**(Número total de respostas certas) = 

Agora, eu vou ler-lhe alguns números. Quando eu terminar, deve de repeti-los em ordem inversa. Por exemplo, quando eu digo 2-8, você diz (deixe o participante dar a resposta). (Se o participante não disser 8-2): Não, eu disse 2-8, você deve dizer 8-2. Por favor, tente repetir os seguintes números, novamente, em ordem inversa: 3-6.

|               | Certo ou errado? |               | Certo ou errado? |
|---------------|------------------|---------------|------------------|
| 1-5           |                  | 8-3           |                  |
| 3-9-4         |                  | 6-2-5         |                  |
| 4-1-8-3       |                  | 5-9-6-1       |                  |
| 2-5-9-2-6     |                  | 6-2-5-8-4     |                  |
| 6-8-2-5-1-9   |                  | 4-6-9-1-3-8   |                  |
| 8-2-1-9-3-5-4 |                  | 4-5-3-9-2-1-8 |                  |

**Pares de Palavras**

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 1. ferramenta-martelo | 5. bebida-sumo      |
| 2. pincel-pintura     | 6. engolir-carro    |
| 3. sofá-queijo        | 7. animal-peixe     |
| 4. música-ovo         | 8. carvalho-tesoura |

**\*Regras Básicas**

- Ler em voz alta todos os pares de palavras seguindo a “regra dos 3 segundos” entre cada palavra;
- Deve apresentar a 1ª palavra de cada par e os participantes devem reproduzir a 2ª palavra associada em 5 segundos (máx).
- Para as respostas positivas/corretas, o investigador deve dar um feedback positivo.
- Para as respostas incorretas, o investigador deve comunicar a palavra correta, porque vai ser necessário mais à frente.

**\*Regras Básicas**

- O teste tem de ser realizado em linha. Ex: 1º (5-1); 2º (3-8); 3º (4-9-3); 4º (5-2-6)...
- Após 2 falhas seguidas na mesma linha, termina o teste.



#### 4. Fluência Verbal (Função Executiva)

(Número total de palavras com a letra A+ as p+rofissões corretas) =

Agora, tente nomear o maior número de palavras possível que comecem com a letra **C**, durante 1 minuto. Não deve repetir nenhuma palavra e não deve nomear nomes próprios, por exemplo, **Carla** não é válido.

|                               |  |                                                     |
|-------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
| Número de palavras nomeadas:  |  | (Número total de palavras corretas com a letra A) = |
| Número de nomes próprios:     |  |                                                     |
| Número de palavras repetidas: |  |                                                     |

Agora, tente nomear o maior número de animais possível, durante 1 minuto. Não deve repetir nenhuma palavra e não deve nomear palavras em formas alteradas. Por exemplo, se você disse **gato**, então a palavra **gatos** não é válida.

|                                                |  |                                         |
|------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|
| O participante nomeou o seu ano de nascimento: |  | (Número total de profissões corretas) = |
| Número de nomes:                               |  |                                         |
| Número de palavras repetidas:                  |  |                                         |

#### 5. Raciocínio indutivo

(Número total de respostas certas) =

Agora, eu vou apresentar-lhe sequências de números que estão construídas segundo uma regra específica. Cada sequência de números pode ser continuada, aplicando essa regra. A sua tarefa é continuar cada sequência de números. Em cada caso, eu apresentarei 5 números e você deverá acrescentar um sexto número. Por exemplo, quando eu digo a sequência 1-2-3-4-5, então a regra seria +1 e deveria acrescentar o número 6. Tem alguma questão sobre esta tarefa?

|                 | Resposta   | Certo ou errado? |
|-----------------|------------|------------------|
| 2-4-6-8-10-     | _____ (12) |                  |
| 4-7-10-13-16-   | _____ (19) |                  |
| 64-92-66-95-68- | _____ (98) |                  |
| 26-14-28-17-30- | _____ (20) |                  |
| 11-3-12-6-13-   | _____ (9)  |                  |
| 3-5-8-12-17-    | _____ (23) |                  |
| 9-11-14-18-23-  | _____ (29) |                  |
| 22-21-19-16-12- | _____ (7)  |                  |

##### \*Regras Básicas

- Depois de apresentar um exemplo, o investigador lê em voz alta a sequência de números, seguindo a regra dos 3 segundos entre cada número.
- Realizar as 8 opções.

#### 6. Memória Verbal a Longo-prazo

(Número total de respostas certas) =

Há algum tempo, eu li-lhe alguns pares de palavras. Agora, eu irei novamente nomear as primeiras palavras de cada par e você tenta lembrar-se das palavras que estavam associadas às que eu nomear.

Que palavra estava associada com...?

| Palavra    | Resposta | Resposta Correta | Errado/Não se lembra /Correto |
|------------|----------|------------------|-------------------------------|
| carvalho   |          | (tesoura)        |                               |
| pincel     |          | (pintura)        |                               |
| ferramenta |          | (martelo)        |                               |
| música     |          | (ovo)            |                               |
| bebida     |          | (sumo)           |                               |
| sofá       |          | (queijo)         |                               |
| animal     |          | (peixe)          |                               |
| engolir    |          | (carro)          |                               |

##### \*Regras Básicas

- Neste exercício, o participante dispõe de 10 segundos para reproduzir a segunda palavra de cada par.
- O investigador não dá qualquer tipo de feedback a cerca da resposta.

Nome do Avaliador: \_\_\_\_\_

FIM

✓ **Testes de aptidão física e medidas antropométricas da bateria de testes do Fitnessgram (2010) e Eurofit (1990)**

Número de Identificação – ID

Nome Completo \_\_\_\_\_

Escola \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

Data de Nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ (DD/MM/AAAA) Data de Hoje \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ (DD/MM/AAAA)

**1. Antropometria**

Limites

|                  |      |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |      |
|------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Massa Corporal   | WT   | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |                                                                                     | 500g |
| Altura           | HT   | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 5 mm |
| P. Cintura       | WACI | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 5 mm |
| Prega Tricipital | TRSK | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 10%  |
| Prega Bicipital  | BISK | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 10%  |
| Prega Geminal    | CASK | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 10%  |
| Prega Abdominal  | ABSK | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 10%  |

**2. Aptidão Física**

|                                    |      |                                                                                          |                                                                                          |     |
|------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.1 Salto em Comprimento S/corrida | SLJ  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>      | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>      | cm  |
| Senta e Alcança                    | SAR  | Dir. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | Esq. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | cm  |
| Flexão do Ombro                    | SST  | Dir. <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não                           | Esq. <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não                           |     |
| Vaivém Curto (10x5)                | SHR  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>      |                                                                                          | seg |
| Abdominais em 30 <sub>seg</sub>    | ABD  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>      |                                                                                          | n   |
| Dinamometria Manual                | HGR  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>      | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>      | kg  |
| Suspensão na Barra                 | BAH  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>      |                                                                                          | seg |
| Vaivém (20m)                       | SHRR | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>      |                                                                                          | n   |

## The PACER Group Score Sheet

Score-keeper: \_\_\_\_\_ Group: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Laps (20-meter lengths)

| <i>Min</i> | <i>Laps</i> |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
|------------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 1          | 1           | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |     |     |     |     |     |     |  |
| 2          | 8           | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |     |     |     |     |     |  |
| 3          | 16          | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |     |     |     |     |     |  |
| 4          | 24          | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 32  |     |     |     |     |  |
| 5          | 33          | 34  | 35  | 36  | 37  | 38  | 39  | 40  | 41  |     |     |     |     |  |
| 6          | 42          | 43  | 44  | 45  | 46  | 47  | 48  | 49  | 50  | 51  |     |     |     |  |
| 7          | 52          | 53  | 54  | 55  | 56  | 57  | 58  | 59  | 60  | 61  |     |     |     |  |
| 8          | 62          | 63  | 64  | 65  | 66  | 67  | 68  | 69  | 70  | 71  | 72  |     |     |  |
| 9          | 73          | 74  | 75  | 76  | 77  | 78  | 79  | 80  | 81  | 82  | 83  |     |     |  |
| 10         | 84          | 85  | 86  | 87  | 88  | 89  | 90  | 91  | 92  | 93  | 94  |     |     |  |
| 11         | 95          | 96  | 97  | 98  | 99  | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 |     |  |
| 12         | 107         | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 |     |  |
| 13         | 119         | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 |  |
| 14         | 132         | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 |  |
| 15         | 145         | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 |  |

| Lane | Student name | Laps completed | Lane | Student name | Laps completed |
|------|--------------|----------------|------|--------------|----------------|
|      |              |                |      |              |                |
|      |              |                |      |              |                |
|      |              |                |      |              |                |
|      |              |                |      |              |                |
|      |              |                |      |              |                |
|      |              |                |      |              |                |
|      |              |                |      |              |                |
|      |              |                |      |              |                |
|      |              |                |      |              |                |
|      |              |                |      |              |                |

✓ **Questionário sobre as competências pessoais e sociais adaptado de Gaspar e Matos (2015)**



Número de Identificação – ID

| Escola | Ano de Nasc. | Sexo | Número de Identificação |
|--------|--------------|------|-------------------------|
|        |              |      |                         |

Nome Completo \_\_\_\_\_ Data de Nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ D/M/A;

Escola \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_ Turma \_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_ Data de Inv. \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ D/M/A

**Pedimos-te que respondas a estas questões. Haverá confidencialidade em relação às tuas respostas.**

**Nenhuma resposta é boa ou má, o que interessa é que respondas com sinceridade.**

1. Vamos fazer-te algumas questões relacionadas com o desenvolvimento das tuas competências pessoais e sociais. Assim para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância, utilizando a seguinte escala: “Discordo completamente” corresponde ao valor mínimo de (1) e “Concordo completamente” corresponde ao valor máximo de (5).

| <i>Para mim é fácil...</i>                              | Discordo Completamente   |                          | Concordo Completamente   |                          |                          | <i>Para mim é fácil...</i>                                                                   | Discordo Completamente   |                          | Concordo Completamente   |                          |                          |
|---------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                                         | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |                                                                                              | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
| 1. Escutar outras pessoas.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 24. Reconhecer o que sei fazer.                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Começar e manter uma conversa.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 25. Compreender os meus problemas.                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Fazer perguntas.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 26. Fazer escolhas.                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Dizer “obrigado”.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 27. Ajudar alguém que precisa de ajuda.                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ir falar a uma pessoa que não conheço.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 28. Quando estou triste, começar a fazer alguma coisa que me faça sentir melhor.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Dar elogios.                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 29. Mudar o meu comportamento para conseguir o que quero.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Pedir ajuda.                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 30. Iniciar uma nova conversa mesmo quando estou cansado.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Pedir desculpa.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 31. Ficar nervoso quando as coisas não correm da forma que quero.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Compreender os meus sentimentos.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 32. Não me lembrar dos meus objetivos quando aparecem problemas.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Mostrar os meus sentimentos.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 33. Esquecer-me de tarefas importantes, quando estou a fazer algo verdadeiramente divertido. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Compreender os sentimentos dos outros.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 34. Ter dificuldade em prestar atenção durante uma aula aborrecida.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Pedir autorização.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 35. Falar calmamente, sem me enervar, quando tenho uma zanga com alguém.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Partilhar coisas.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 36. Acalmar-me quando estou entusiasmado.                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Controlar-me.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 37. Saber quando vou começar a chorar.                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Defender os meus direitos.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 38. Não fazer coisas exageradas quando estou zangado.                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Fazer uma queixa.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 39. Concentrar-me no meu trabalho, mesmo quando os colegas estão a falar.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Acalmar-me quando tenho uma situação difícil.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 40. Deixar-me levar pelas emoções quando me entusiasmo.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Dizer não quando me tentam convencer de algo.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 41. Não fazer uma coisa, quando sei que não devo fazer.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Lidar com os colegas da escola.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 42. Encontrar alguém que me ajude quando preciso.                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Lidar com os professores.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 43. Perceber quando estou a viver uma situação difícil é melhor pedir ajuda.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Saber o que fazer em situações complicadas.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                                                              |                          |                          |                          |                          |                          |
| 22. Quando tenho um problema, perceber o que aconteceu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                                                              |                          |                          |                          |                          |                          |
| 23. Saber o que quero.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                                                              |                          |                          |                          |                          |                          |

**Obrigada pela tua colaboração**

✓ **Questionário sobre a percepção do professor de educação física e o teste sociométrico**

Número de Identificação – ID

Nome Completo \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_

Escola \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

Data de Nascimento \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (dd/mm/aaaa) Data de hoje \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (dd/mm/aaaa)

**1 - Qual é a tua opinião relativamente ao teu professor e à tua participação nas aulas da disciplina este ano. Para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância, utilizando a seguinte escala: “Discordo completamente” corresponde ao valor mínimo de (1) e “Concordo completamente” corresponde ao valor máximo de (5).**

| <i>O meu professor de Educação Física...</i>                                                                       | Discordo                 |                          | Concordo                 |                          |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                    | Completamente            |                          | Completamente            |                          |                          |
|                                                                                                                    | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
| 1. Faz-me ficar preocupado se me disser que não sou bom na Educação Física.                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tem por objectivo (para mim) que eu aprenda exercícios e jogos que façam os meus colegas apreciar-me.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Encoraja os alunos a jogarem melhor do que os outros.                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Faz com que eu tenha medo da avaliação em Educação Física e com que procure proteger-me dela.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Fica contente quando os outros me apreciam por aquilo que aprendo em Educação Física.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Apenas fica totalmente satisfeito com os alunos que todos reconhecem como os mais aptos em Educação Física.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Deixa-me frequentemente preocupado com a forma como os outros vêm as minhas capacidades atléticas.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Fica muito satisfeito quando eu tento aprender um exercício e isso faz com que os outros me apreciem.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Insiste que devemos lutar para provar que somos melhores do que os outros nos exercícios e nos jogos.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Faz com que eu evite problemas durante a aula que possam fazer os outros rir-se.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Acredita que é importante realizar bem os exercícios/jogos e com isso fazer com que os outros me reconheçam.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Fica muito contente quando eu aprendo novos exercícios e novos jogos.                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Deixa-me preocupado com a possibilidade de os outros dizerem que sou incapaz de realizar os exercícios/jogos.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Repara se as minhas habilidades estão a melhorar.                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Apenas felicita os alunos mais aptos para a Educação Física.                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Gosta que eu aprenda novos exercícios e jogos para que ganhe apreço dos outros.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Fica muito satisfeito quando vê que eu melhoro todas as minhas capacidades físicas.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Considera que os alunos devem comprovar que são melhores que os outros em todos os exercícios e jogos.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Fica contente quando eu aprendo uma nova habilidade e que por isso os meus colegas me apreciem.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Ajuda-me a aprender como posso melhorar as minhas capacidades nos jogos e exercícios.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Quer que pareçamos mais capazes do que os outros em todos os exercícios.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Faz com que eu evite exercícios/jogos nos quais as minhas capacidades possam receber comentários negativos.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Insiste que os erros nos jogos ajudam-me a identificar os meus pontos fracos e melhorar as minhas capacidades. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Assegura-se que eu sei realizar um exercício antes de avançar para a aprendizagem de outro.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



### Teste Sociométrico

O presente Teste Sociométrico só fará sentido se o efetuares de forma séria e honesta, pelo que solicitamos que o respondas com a máxima atenção e sinceridade. Informamos igualmente que os dados recolhidos a partir deste teste serão total confidencialidade e utilizados apenas pela equipa de investigação.

1. Se tivesses que fazer um trabalho de grupo, quais seriam os três colegas que escolherias para trabalharem contigo? Refere-os por ordem de preferência.

1º \_\_\_\_\_

2º \_\_\_\_\_

3º \_\_\_\_\_

2. E quem nunca escolherias? Indica-os por ordem de exclusão.

1º \_\_\_\_\_

2º \_\_\_\_\_

3º \_\_\_\_\_

3. Foste convidado(a) para uma festa de anos e podes levar três colegas da tua turma. Quem gostarias que fosse? Refere-os por ordem de preferência

1º \_\_\_\_\_

2º \_\_\_\_\_

3º \_\_\_\_\_

4. E quem não gostarias que fosse? Refere-os por ordem de exclusão.

1º \_\_\_\_\_

2º \_\_\_\_\_

3º \_\_\_\_\_

5. Quem escolherias para jogar contigo na aula de Educação Física? Refere-os por ordem de preferência.

1º \_\_\_\_\_

2º \_\_\_\_\_

3º \_\_\_\_\_

6. E quem nunca escolherias? Refere-os por ordem de exclusão.

1º \_\_\_\_\_

2º \_\_\_\_\_

3º \_\_\_\_\_

7. Se fosses mudar de turma e pudesses escolher três colegas desta turma para irem contigo, quais escolherias? Refere-os por ordem de preferência.

1º \_\_\_\_\_

2º \_\_\_\_\_

3º \_\_\_\_\_

8. E quem nunca escolherias? Indica-os por ordem de exclusão.

1º \_\_\_\_\_

2º \_\_\_\_\_

3º \_\_\_\_\_

Obrigado pela tua colaboração.

## Anexo 2: Instrumento de Observação Desenvolvido por Siedentop, Hastie e Mars (2011)



| <b>Avaliação da Atividade Física Moderada-a-Vigorosa (MVPA) dos alunos</b><br><b>(120 sec. intervalos)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       |                                                                                 |       |       |       |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--|--|--------|--|--|--|--------|--|--|--|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Data: _____ Ano/Turma: _____ Professor: _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |       |                                                                                 |       |       |       |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| Atividade: _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       |                                                                                 |       |       |       |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| <p><b>MVPA= Atividade Física Moderada-a-Vigorosa</b></p> <p><b>Definição:</b> Caminhada rápida ou qualquer atividade que exigiria mais energia do que uma caminhada rápida (inclui exercícios de força como curl-ups e push-ups).</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"><b><i>Y= MVPA; N=No MVPA</i></b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 15%;">Nomes:</th> <th style="width: 20%;"></th> <th style="width: 20%;"></th> <th style="width: 20%;"></th> <th style="width: 15%;">Nomes:</th> <th style="width: 20%;"></th> <th style="width: 20%;"></th> <th style="width: 20%;"></th> </tr> <tr> <td>1.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>1.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>2.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>2.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>3.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>3.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>4.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>4.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>5.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>5.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>6.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>6.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>7.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>7.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>8.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>8.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>9.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>9.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>10.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>10.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>11.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>11.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>12.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>12.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>13.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>13.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>14.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>14.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td>15.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> <td>15.</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td><td>Y / N</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="padding-top: 10px;">                     Y Total: ____/15      ____/15      ____/15<br/>                               = ____%      = ____%      = ____%                 </td> <td colspan="4" style="padding-top: 10px;">                     Y Total: ____/15      ____/15      ____/15<br/>                               = ____%      = ____%      = ____%                 </td> </tr> </table> |       |       |       |                                                                                 |       |       |       |  |  | Nomes: |  |  |  | Nomes: |  |  |  | 1. | Y / N | Y / N | Y / N | 1. | Y / N | Y / N | Y / N | 2. | Y / N | Y / N | Y / N | 2. | Y / N | Y / N | Y / N | 3. | Y / N | Y / N | Y / N | 3. | Y / N | Y / N | Y / N | 4. | Y / N | Y / N | Y / N | 4. | Y / N | Y / N | Y / N | 5. | Y / N | Y / N | Y / N | 5. | Y / N | Y / N | Y / N | 6. | Y / N | Y / N | Y / N | 6. | Y / N | Y / N | Y / N | 7. | Y / N | Y / N | Y / N | 7. | Y / N | Y / N | Y / N | 8. | Y / N | Y / N | Y / N | 8. | Y / N | Y / N | Y / N | 9. | Y / N | Y / N | Y / N | 9. | Y / N | Y / N | Y / N | 10. | Y / N | Y / N | Y / N | 10. | Y / N | Y / N | Y / N | 11. | Y / N | Y / N | Y / N | 11. | Y / N | Y / N | Y / N | 12. | Y / N | Y / N | Y / N | 12. | Y / N | Y / N | Y / N | 13. | Y / N | Y / N | Y / N | 13. | Y / N | Y / N | Y / N | 14. | Y / N | Y / N | Y / N | 14. | Y / N | Y / N | Y / N | 15. | Y / N | Y / N | Y / N | 15. | Y / N | Y / N | Y / N | Y Total: ____/15      ____/15      ____/15<br>= ____%      = ____%      = ____% |  |  |  | Y Total: ____/15      ____/15      ____/15<br>= ____%      = ____%      = ____% |  |  |  |
| Nomes:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       | Nomes:                                                                          |       |       |       |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N | 1.                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N | 2.                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N | 3.                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N | 4.                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N | 5.                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N | 6.                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 7.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N | 7.                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N | 8.                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 9.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N | 9.                                                                              | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Y / N | Y / N | Y / N | 10.                                                                             | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Y / N | Y / N | Y / N | 11.                                                                             | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 12.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Y / N | Y / N | Y / N | 12.                                                                             | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 13.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Y / N | Y / N | Y / N | 13.                                                                             | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 14.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Y / N | Y / N | Y / N | 14.                                                                             | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| 15.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Y / N | Y / N | Y / N | 15.                                                                             | Y / N | Y / N | Y / N |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |
| Y Total: ____/15      ____/15      ____/15<br>= ____%      = ____%      = ____%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |       | Y Total: ____/15      ____/15      ____/15<br>= ____%      = ____%      = ____% |       |       |       |  |  |        |  |  |  |        |  |  |  |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |    |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |     |       |       |       |                                                                                 |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |

From D. Siedentop, P. A. Hastie, and H. van der Mars, 2011, *Complete Guide to Sport Education, Second Edition* (Champaign, IL: Human Kinetics).

### Avaliação da Atividade Física Moderada-a-Vigorosa (MVPA) dos alunos

(120 sec. intervalos)

Data: \_\_\_\_\_ Ano/Turma: \_\_\_\_\_ Professor: \_\_\_\_\_

Atividade: \_\_\_\_\_

#### MVPA= Atividade Física Moderada-a-Vigorosa

**Definição:** Caminhada rápida ou qualquer atividade que exigiria mais energia do que uma caminhada rápida (inclui exercícios de força como curl-ups e push-ups).

*Y= MVPA; N=No MVPA*

| Nomes: _____     |       |       | Nomes: _____     |       |       |
|------------------|-------|-------|------------------|-------|-------|
| 1.               | Y / N | Y / N | 1.               | Y / N | Y / N |
| 2.               | Y / N | Y / N | 2.               | Y / N | Y / N |
| 3.               | Y / N | Y / N | 3.               | Y / N | Y / N |
| 4.               | Y / N | Y / N | 4.               | Y / N | Y / N |
| 5.               | Y / N | Y / N | 5.               | Y / N | Y / N |
| 6.               | Y / N | Y / N | 6.               | Y / N | Y / N |
| 7.               | Y / N | Y / N | 7.               | Y / N | Y / N |
| 8.               | Y / N | Y / N | 8.               | Y / N | Y / N |
| 9.               | Y / N | Y / N | 9.               | Y / N | Y / N |
| 10.              | Y / N | Y / N | 10.              | Y / N | Y / N |
| 11.              | Y / N | Y / N | 11.              | Y / N | Y / N |
| 12.              | Y / N | Y / N | 12.              | Y / N | Y / N |
| 13.              | Y / N | Y / N | 13.              | Y / N | Y / N |
| 14.              | Y / N | Y / N | 14.              | Y / N | Y / N |
| 15.              | Y / N | Y / N | 15.              | Y / N | Y / N |
| Y Total: ____/15 |       |       | Y Total: ____/15 |       |       |
| = ____%          |       |       | = ____%          |       |       |

From D. Siedentop, P. A. Hastie, and H. van der Mars, 2011, *Complete Guide to Sport Education, Second Edition* (Champaign, IL: Human Kinetics).



### Anexo 3: Artigo e Poster desenvolvido no Âmbito da Ação Científico Pedagógica Individual



Faculdades de Ciências Sociais  
Departamento de Educação Física e Desporto

#### **Boccia e Voleibol Sentado:** ***Um Meio de Promoção da Inclusão nas Aulas de Educação Física***

Luísa Pereira<sup>1,2</sup>; Leonardo Ornelas<sup>1,2</sup>; João Carvalho<sup>2</sup>; Ana Rodrigues<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade da Madeira, <sup>2</sup> Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco  
Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto  
Campus Universitário da Penteada  
9020-105 Funchal, Portugal

Autor Correspondente:  
Luísa Pereira  
Correio Eletrónico: luisalameiros@hotmail.com

Funchal, 22 de março de 2019

## **Resumo**

Desde a década de 70 regista-se uma preocupação com os direitos das pessoas com deficiência física e mental. Duk (2006) acredita que a educação inclusiva, é uma nova visão do sistema educativo, em que é evidenciado o caráter democrático através da oferta de uma educação de qualidade para todos, em que a diversidade, a diferença é visto como elemento enriquecedor de aprendizagem e potencializador do desenvolvimento pessoal e social.

Neste contexto, os principais objetivos do nosso trabalho consistem em: (i) Sensibilizar para a diferença, para a necessidade de adequação do processo de ensino-aprendizagem, considerando uma organização multidisciplinar e as normas legislativas; (ii) Apresentar as modalidades de Boccia e Voleibol sentado, nomeadamente o seu enquadramento histórico e paraolímpico, as suas principais características e regras; (iii) Propor e apresentar ferramentas e estratégias didático pedagógicas de abordagem destas modalidades, num contexto de inclusão.

Por forma a atingir estes objetivos, recorreremos à investigação bibliográfica como método de investigação, pois pretendemos procurar resposta para o nosso problema através da pesquisa documental. A análise realizada foi exclusivamente qualitativa, visto que, privilegia a compreensão das relações entre tudo o que existe (Stake, 2009).

Neste sentido, as nossas propostas de operacionalização conjugam, alteram e adaptam um conjunto de variáveis com o principal objetivo de esbater barreiras, preconceitos, fomentando a igualdade entre os participantes e potenciando as suas capacidades físicas, psicológicas e relacionais, independentemente dos recursos materiais e espaciais disponíveis nas escolas.

**Palavras-Chave:** Boccia; Voleibol sentado; Inclusão; Educação Física; Operacionalização.

### **Abstract**

Since the 70's there is a concern for the rights of people with physical and mental disabilities. Duk (2006) believes that inclusive education is a new vision of the education system, in which the democratic character is evidenced by offering a quality education for all, in which diversity, difference is seen as an enriching element of learning and potentiator of personal and social development.

In this context, the main objectives of our work are: (i) Raise awareness of the need to adapt the teaching-learning process, considering a multidisciplinary organization and legislative norms; (ii) To present the Boccia and Volleyball seated modalities, namely its historical and Paralympic context, its main characteristics and rules; (iii) Propose and present pedagogical didactic tools and strategies to approach these modalities, in an inclusion context.

In order to reach these objectives, we use bibliographic research as a research method, since we intend to seek a response to our problem through documentary research. The analysis was exclusively qualitative, since it privileges the understanding of the relations between everything that exists (Stake, 2009).

In this sense, our proposals for operationalization combine, alter and adapt a set of variables with the main objective of breaking down barriers, prejudices, fostering equality among participants and enhancing their physical, psychological and relational capabilities, regardless of material and spatial resources available in schools.

**Keywords:** Boccia; Sitting Volleyball; Inclusion; Physical Education; Operationalization.

## Introdução

Desde a década de 70 regista-se uma preocupação com os direitos das pessoas com deficiência física e mental. Atualmente, os decretos de 6 de julho de 2018 alertam para a promoção de uma escola para todos e que responda às necessidades de cada um, não havendo discriminação ou entraves na progressão da escolaridade obrigatória. Neste sentido, o decreto-lei Nº 54, de 6 de julho de 2018, procura estipular o regime jurídico da educação inclusiva, em que:

*As escolas devem incluir nos seus documentos orientadores as linhas de atuação para a criação de uma cultura de escola onde todos encontrem oportunidades para aprender e as condições para se realizarem plenamente, respondendo às necessidades de cada aluno, valorizando a diversidade e promovendo a equidade e a não discriminação no acesso ao currículo e na progressão ao longo da escolaridade obrigatória.*

No mesmo dia, surgiu, o decreto de lei Nº 55, de 6 de julho de 2018, que pretende também:

*Uma escola inclusiva, promotora de melhores aprendizagens para todos os alunos e a operacionalização do perfil de competências que se pretende que os mesmos desenvolvam, para o exercício de uma cidadania ativa e informada ao longo da vida, implicam que seja dada às escolas autonomia para um desenvolvimento curricular adequado a contextos específicos e às necessidades dos seus alunos.*

No seguimento deste decreto, surgiu um conjunto de documentos curriculares, nomeadamente as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF), e uma das suas áreas dos conhecimentos a transmitir no 3º ciclo, nomeadamente no 7º e 8º ano, compreende em “interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao

longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos” (Decreto Lei n.º55/2018, de 6 de julho).

Pretende-se deste modo, com o desenvolvimento deste trabalho: (i) Sensibilizar para a diferença, para a necessidade de adequação do processo de ensino-aprendizagem, considerando uma organização multidisciplinar e as normas legislativas; (ii) Apresentar as modalidades de Boccia e Voleibol sentado, nomeadamente o seu enquadramento histórico e paraolímpico, as suas principais características e regras; (iii) Propor e apresentar ferramentas e estratégias didático pedagógicas de abordagem destas modalidades, num contexto de inclusão.

Por forma a atingir estes objetivos, iremos recorrer à investigação bibliográfica como método de investigação, pois pretendemos procurar resposta para o nosso problema através da pesquisa documental. Para Sousa (2005), esta técnica de recolha de dados, permite cruzar um conjunto de informações por parte de diferentes autores e assim, atingir os objetivos com maior objetividade e clareza. A principal vantagem deste método é “(...) permitir o conhecimento de uma série de factos muito mais vasta do que a que se poderia investigar diretamente” (Sousa 2005, p.88). A análise realizada será exclusivamente qualitativa, visto que, privilegia a compreensão das relações entre tudo o que existe (Stake, 2009).

Neste contexto, o presente trabalho está estruturado em quatro seções basilares:

- I. A Importância da Inclusão nas Aulas de Educação Física;
- II. A Modalidade do Boccia (i. Enquadramento Histórico e Paralímpico; ii. Principais regras.);
- III. A Modalidade do Voleibol Sentado (i. Enquadramento Histórico e Paralímpico; ii. Principais regras.);

- IV. O Boccia e Voleibol Sentado como Meio de Inclusão nas Aulas de Educação Física (i. Proposta de Operacionalização do Boccia; ii. Proposta de Operacionalização do Voleibol Sentado.)

### **I. A Importância da Inclusão nas Aulas de Educação Física**

Duk (2006) acredita que a educação inclusiva, é uma nova visão do sistema educativo, em que é evidenciado o caráter democrático através da oferta de uma educação de qualidade para todos, em que a diversidade, a diferença é visto como elemento enriquecedor de aprendizagem e potencializador do desenvolvimento pessoal e social.

Diversos estudos (Odom & McEvoy, 1988; Buysse & Bailey, 1993 citados por Pires, 2014) apontam para as vantagens na interação de crianças e jovens com os seus pares com necessidades educativas especiais (NEE), nomeadamente: (i) Nos comportamentos sociais e comportamentais; (ii) Na comunicação, na intervenção verbal e nos níveis cognitivos; (iii) Aceitação e tolerância face à diferença.

A disciplina de Educação Física apresenta características únicas e potencializadores de ambientes inclusivo (Rodrigues, 2003), bem como se afirma como espaço de desenvolvimento de habilidades motoras (Filipe, 2012), competências sociais e pessoais (Akelaitis & Malinauskas, 2016), por estes mesmos motivos torna-se fundamental procurar estratégias que auxiliem a sua inclusão e não refletir sobre os problemas que existem para promover a inclusão nas aulas.

Na visão de Centeio (2009), para se promover a inclusão na Educação Física (EF) é preciso destruir as barreiras arquitetónicas que se encontram, e ao mesmo tempo viver com autonomia na escola, permitindo que alunos com e sem necessidades educativas especiais (NEE), possuam a mesmas oportunidades de sucesso.

Neste contexto, Pires (2014, p.27) menciona vários autores (Petty, priester & wegenger, 1994; Yucker, 1987; Zimbardo & Leippe, 1991), que sugerem três tipos de abordagem, no sentido de modificar as atitudes nos indivíduos: (i) “cognitiva, proporcionando conhecimento sobre as deficiências;” (ii) “comportamental, fazendo um contato direto com as pessoas com deficiência, a fim de proporcionar a remoção das barreiras;” (iii) “afetiva emocional, para a compreensão das experiências significativas como base no desenvolvimento da empatia e da aceitação social.” Ou seja, o desenvolvimento de ações sobre o desporto/movimento paralímpico e a vivência/experimentação da condição de alunos com NEE revelam-se potencializadores de um ambiente inclusivo.

## **II. A Modalidade do Boccia**

### **i. Enquadramento Histórico e Paralímpico**

Segundo a Paralisia Cerebral – Associação Nacional de Desporto (PCAND, s.d.), o boccia é descendente de um jogo da antiga Grécia e deu origem a outros, nomeadamente o bowling e a petanca. Esta modalidade é praticada principalmente, por desportistas com paralisia cerebral. Chegou a Portugal em 1983, e no ano seguinte, em 1984, tornou-se uma modalidade Paralímpica nos jogos de Nova Iorque, e nesta estreia, Portugal arrecadou uma medalha de ouro.

Segundo a direção geral da educação (dge, s.d.), esta modalidade é praticada em Portugal por cerca de 300 atletas e tem vindo a ser integrada no Desporto Escolar, onde possui um quadro competitivo, em que consideram duas categorias: 1º) jogam alunos em cadeiras de rodas; 2º) alunos jogam em pé.

### **ii. Principais regras (Valente-dos-Santos, Faria, & Pinho., 2013)**

É jogado no pavilhão e o terreno de jogo tem a dimensão de 12,5 x 6 metros. As

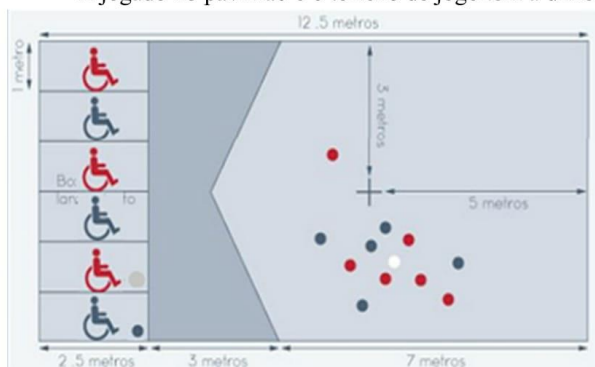


Figura 1.- Dimensões e áreas do terreno de jogo do boccia.

Pode ser jogado em singulares, pares ou em equipas e 3 jogadores. Cada jogador ou equipa dispõe de 6 bolas vermelhas ou de 6 azuis. Para ajudar o atleta, poderão ser utilizadas calhas e também é permitido o uso de cadeiras de rodas.

O objetivo de jogo consiste em marcar o maior número de pontos possível através do lançamento de 6 bolas em direção a uma bola alvo (branca). Os jogos são conjuntos de parciais. Um parcial termina quando são lançadas todas as bolas. Cada jogo possui 4 parciais em singulares/pares e 6 parciais nos jogos de equipas.

Após o sorteio inicial, que determina a cor das bolas com que cada jogador vai jogar, dá-se início ao jogo através do lançamento da bola alvo, que é realizado pelo elemento, par ou equipa que possui as bolas vermelhas, esta ação ocorre sempre que se inicia um parcial, de forma alternada, isto é, no segundo parcial, o atleta que joga com as bolas azuis lança a bola alvo. No final de cada parcial, o árbitro procede à contagem do número de bolas de uma cor que se encontram mais próximo da bola alvo. É atribuído 1 ponto por cada bola que esteja mais próxima da bola alvo em relação às do adversário. No final, este parcial será somado aos restantes para se aferir o resultado final.

casas de lançamento são os locais onde cada atleta deverá estar posicionado durante a partida e de onde executará os lançamentos.



Sempre que uma bola, ao ser lançada, toca ou cruza as linhas de marcação do campo é considerada bola “morta”, logo encontra-se fora do jogo. Se a bola alvo por algum motivo tocar ou cruzar as linhas de marcação, é considerada fora e será colocada na cruz existente na parte central do terreno de jogo para se dar continuidade ao jogo.

### **III. A Modalidade do Voleibol Sentado**

#### **i. Enquadramento Histórico e Paralímpico**

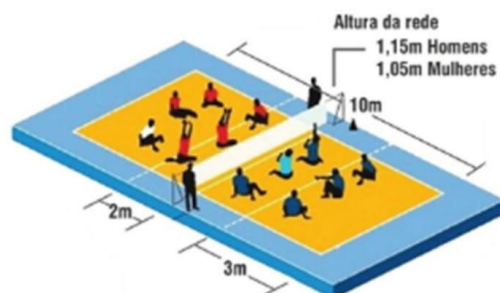
Segundo a Federação Portuguesa de Voleibol (FPV, s.d.), em 1956, surgiu na Holanda, a modalidade de voleibol sentado, sendo uma combinação entre o voleibol e sitzaball (desporto alemão sem rede no qual as pessoas jogavam sentadas). Em 1980 foi considerada, oficialmente, como modalidade paralímpica, nos Jogos Olímpicos de Arnhem. Contudo, as competições femininas com enquadramento olímpico ergueram-se apenas, 24 anos depois, em Atenas.

É considerada a modalidade principal para os praticantes com deficiência motora e amputados. Porém um dos lemas da FBV é que toda a gente consiga praticar esta modalidade, assim implementaram, no contexto paralímpico, o projeto ParaVolei (engloba o voleibol sentado, dirigido para pessoas com deficiência motora e multideficiências) e o Involei (direcionado para pessoas com deficiência intelectual).

#### **ii. Principais regras** (Valente-dos-Santos, Faria, & Pinho., 2013)

O terreno de jogo tem a forma de um retângulo e mede 10x6 metros, dividido em dois meios-campos iguais. Em todas as zonas circundantes ao terreno de jogo existe uma zona neutra com uma dimensão mínima de 3 metros. A rede encontra-se colocada sobre a linha central do campo, com uma altura que varia entre 1,15m para as partidas do sexo masculino e 1,05m para o sexo feminino.

*Figura 2.- Dimensões e áreas do terreno de jogo do voleibol sentado.*



Tal como no voleibol convencional, o objetivo de jogo é fazer a bola cair no campo adversário e evitar que caia no nosso. Antes de cada partida, o árbitro procede a um sorteio em

que o capitão da equipa vencedora opta por escolher o serviço ou a receção ao primeiro serviço. Nos restantes sets, serve a equipa que começou a receber no set anterior. Ganha o jogo a equipa que conseguir vencer 3 sets dos 5 sets no total. Vence o set a equipa que atinge os 25 pontos em primeiro lugar, se a diferença entre a pontuação das duas equipas for igual ou superior a dois pontos.

O serviço, ao contrário do voleibol formal, pode ser alvo de bloco pela equipa adversária. Um atleta só pode realizar uma ação com bola se tiver os glúteos no solo. Se assim não suceder será marcada falta e atribuído ponto à equipa adversária. No entanto, quando os atletas se deslocam não precisam de ter necessariamente esta superfície corporal no solo. Os jogadores de uma equipa poderão tocar com os membros inferiores nos membros inferiores dos jogadores da equipa adversária, desde que isso não interfira com o jogo.

#### **IV. O Boccia e Voleibol Sentado como Meio de Inclusão nas Aulas de Educação Física**

Propomos a abordagem da modalidade do boccia e do voleibol sentado, como meio de inclusão, nas aulas de educação física, através da criação de variáveis que permitam adaptar recursos materiais e espaciais caraterísticos das escolas e que

envolvam todos os alunos independentemente do seu contexto sociocultural e/ou das suas características especiais ao nível físico, sensorial, intelectual e emocional.

#### **i. Proposta de Operacionalização do Boccia**

A modalidade do boccia, como já foi caracterizada anteriormente, é um desporto adaptado com características próprias e distintas das outras modalidades inseridas no currículo escolar. Neste contexto, a maior parte das escolas não possuem um kit oficial de boccia. Uma das soluções, passa por solicitar este tipo de material a associações e organizações específicas, que estejam relacionadas com esta modalidade. Porém, podemos desconhecer ou não conseguir o acesso, devido a indisponibilidades. Neste sentido, a nossa primeira proposta de operacionalização, consiste na adaptação do material, utilizando, por exemplo, bolas de ténis de campo marcadas a vermelho, azul e branco.

A nossa segunda proposta comporta na adaptação de regras, como por exemplo, se um dos alunos não consegue lançar as bolas para além da área de lançamento, deixamos a bola alvo mais próxima do que as regras permitem. Também podemos colocar, como bola alvo, uma bola maior e com cores vivas, por forma a facilitar a sua visualização por parte de alunos com défices na visão e/ou facilitar a precisão de alunos com outros tipos de dificuldades motoras e/ou intelectuais. Relativamente ao terreno de jogo, como é normal, a maior parte dos pavilhões não dispõem das linhas marcadas, mas recorrendo a uma fita métrica e utilizando fita de pintor, conseguimos, facilmente, criar um campo com as dimensões oficiais, ou também podemos conceber campos reduzidos. Isto permite potenciar o espaço e até mesmo colocar mais de um jogo a decorrer numa só aula (com várias equipas).

Por fim, a experimentação de condição compreende a nossa terceira e última proposta de operacionalização do boccia. A criação desta variável, tem como principal objetivo fazer com que os alunos sintam as dificuldades que estes alunos passam na realização das suas tarefas diárias e, neste contexto, durante o jogo. Podemos colocar cadeiras e solicitar que todos joguem sentados, também podemos amarrar os membros inferiores nas respectivas cadeiras, para que, consigam perceber a sensação de não poder mover e utilizar esta parte do corpo. Outro exemplo, bastante utilizado no goalball, mas também podemos aplicar neste caso, se algum aluno possuir défices visuais significativos, consiste na utilização de vendas por parte dos seus pares. Acreditamos que este tipo de condicionantes apelará pela empatia e compreensão das limitações dos alunos com NEE.

#### **ii. Proposta de Operacionalização do Voleibol Sentado**

O voleibol é uma das principais matérias de ensino abordadas nas aulas de educação física. Neste contexto, a operacionalização do voleibol sentado torna-se mais viável, visto que em termos de regras, de espaços e de materiais as adaptações são menores, comparativamente à modalidade do boccia.

Desta forma, a nossa primeira proposta consiste na alteração do número de jogadores, isto é, na realização de jogos reduzidos (2x2, 3x3, 4x4, 5x5). Caso o nível de proficiência dos alunos seja reduzido, ou se os alunos com NEE raramente tocarem na bola, a redução do número de jogadores, potenciará o tempo de empenhamento motor por parte de todos os alunos em jogo.

A adaptação do material constitui a nossa segunda proposta, por exemplo, se os alunos tiverem dificuldades motoras e/ou intelectuais que impeçam o sucesso no batimento de uma bola de voleibol convencional, podemos substituir por uma bola de

praia, que são mais leves, ou até mesmo por balões, pois também permitem que o tempo de reação seja substancialmente maior.

Por fim, a nossa última proposta de operacionalização do voleibol sentado passa pela adaptação de regras, como por exemplo, aumentar o número de toques por equipa ou por jogador. Relativamente ao terreno de jogo podemos utilizar campos reduzidos, ou pavimentos mais “cómodos” como colchões ou o praticável de ginástica, para que os deslocamentos sentados ou de joelhos sejam potenciados. Inicialmente, também podemos baixar, ou até mesmo retirar a rede de jogo, se for necessário.

### **Considerações Finais**

Pretendíamos adquirir e transmitir um conjunto de medidas e procedimentos que visem um ambiente educativo positivo de apoio e respeito pelas diferenças, em que todos participam, ou seja, inclusivo, independentemente da raça, sexo, cultura, religião, habilidade motora ou condição incapacitante (Craft, 1996).

Neste contexto, as nossas propostas de operacionalização conjugam, alteram e adaptam um conjunto de varáveis com o principal objetivo de esbater barreiras, preconceitos, fomentando a igualdade entre os participantes e potenciando as suas capacidades físicas, psicológicas e relacionais, independentemente dos recursos materiais e espaciais disponíveis nas escolas.

Reforçamos, mais uma vez, que vários estudos demonstram que a formação, a experiência e o contacto direto com indivíduos com NEE é essencial para ocorrer alterações positivas nas atitudes e que a EF, devido às suas características inerentes, é um meio de atuação favorável (Rodrigues, 2003).

## Referências Bibliográficas

- Akelaitis, A. & Malinauskas, R. (2016). Education of Social Skills among Senior High School Age Students in Physical Education Classes. *European Journal of Contemporary Education*. 4. 381-389. 10.13187/ejced.2016.18.381.
- Centeio, D. (2009). Educação física inclusiva. Atitudes dos alunos face à Educação Física Inclusiva – Estudo Exploratório do 2º e 3º CEB. FCDEF- Universidade de Coimbra.
- Craft, D. H. (1996). *A focus on inclusion in Physical Education*. In: Henessy, B. (Ed.), *Physical Education source-book*. Champaign: Human Kinetics.
- Direção Geral da Educação (dge). (s.d.). *Boccia*. Obtido em março de 2019, de desportoescolar: <http://desportoescolar.dge.mec.pt/boccia-0>
- Duk, Cynthia. (2006). Educar na diversidade: material de formação docente. Retirado de: <http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/educarnadiversidade2006.pdf>
- Federação Portuguesa de Voleibol (FPV). (s.d.). *PARAVOLEI: Voleibol sentado e Involei*. Obtido em março de 2019, de fpvoleibol: <http://www.fpvoleibol.pt/paravolei/voleibolsentado.php>
- Filipe, S. (2012). As atitudes dos professores de educação física face à inclusão nas aulas de educação física.
- Paralisia Cerebral - Associação Nacional de Desporto (PCAND). (s.d.). *BOCCIA - Sobre a Modalidade*. Obtido em março de 2019, de pcand: <http://pcand.pt/modalidades/boccia>
- Pires, I. d. (2014). *Atitudes dos Alunos Face à Inclusão de Alunos com Deficiência, nas Aulas de Educação Física- Comparação em alunos do 2º ciclo e secundário*. Coimbra: Dissertação de Mestrado apresentada à faculdade de Ciências do

Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção de grau de Mestre Em Exercício e Saúde para Populações Especiais.

Rodrigues., D. (2003). A Educação Física perante a Educação Inclusiva: reflexões conceptuais e metodológicas. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física. 24-25. 73-81.

Sousa, A. B. (2005). *Investigação em Educação* . Lisboa: Livros Horizonte, LDA.

Stake, R. E. (2009). *A Arte da Investigação com Estudos de Caso*. Lisboa: Fundação Caloute Gulbenkian.

Valente-dos-Santos, J., Faria, J., & Pinho., R. (2013). FAIR PLAY Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos . Lisboa: Texto, LDA .

### **Referências Legislativas**

Decreto-Lei n.º 54/2018 (2018). Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06. Retirado de: <https://dre.pt/home/-/dre/115652961/details/maximized>

Decreto-Lei n.º 55/2018 (2018). Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06. Retirado de: <https://dre.pt/home/-/dre/115652962/details/maximized>







## Anexo 4: Artigo Desenvolvido no Âmbito da Ação Científico Pedagógica Coletiva



Faculdades de Ciências Sociais  
Departamento de Educação Física e Desporto

### **PERCEÇÃO E ATITUDE DE ESTUDANTES E DOCENTES FACE A UMA EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA**

Luísa Pereira<sup>1,2</sup>, Leonardo Ornelas<sup>1,2</sup>, João Carvalho<sup>2</sup>, Joana Pinto<sup>1</sup>,  
Ana Rodrigues<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Educação Física e Desporto, Faculdade de Ciências  
Sociais, Universidade da Madeira

<sup>2</sup> Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

Autor Correspondente:

Luísa Pereira

Correio Eletrónico: [luisalameiros@hotmail.com](mailto:luisalameiros@hotmail.com)

Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto

Campus Universitário da Penteada

9020-105 Funchal, Portugal

Funchal, 29 de maio de 2019

## Resumo

Os principais objetivos deste estudo são caracterizar as atitudes e crenças dos pares relativamente a inclusão de alunos com NEE nas aulas de EF, identificar as atitudes dos professores de EF face à inclusão na EF e refletir sobre a importância do professor e dos pares na promoção de uma EF Inclusiva.

Por forma, atingir estes objetivos, recorremos ao questionário como instrumento de recolha de dados de uma amostra de 325 crianças e jovens (idade entre 10 a 19 anos) e 116 docentes de educação física (grupo de recrutamento 260 e 620). Para análise dos dados utilizamos vários procedimentos estatísticos, como a análise exploratória, o teste estatístico do T-Student, as correlações parciais, o teste do Qui-quadrado e o todo o tratamento de dados foi desenvolvido no software estatístico SPSS versão 25.0.

Os resultados demonstram que a maior parte dos docentes e dos alunos já possuem atitudes positivas perante a inclusão dos alunos com NEE nas aulas de EF. Inclusive, admitem que esta é uma disciplina favorável para ocorrer este processo. Também verificamos que os professores dispõem mais formação nesta área, relativamente ao passado. Porém continuamos a ter pouca percentagem que mantém atitudes negativas e outra que demonstra desinteresse.

Concluimos que o papel do professor de educação física e dos seus pares na inclusão dos alunos com NEE nas aulas de EF é fundamental. As atitudes dos docentes e dos colegas determinam positivamente ou negativamente o processo de inclusão dos alunos com NEE nas aulas de EF. Neste sentido, é fundamental haver formação nesta área, experiências e contacto com esta população, para que ocorram alterações nas atitudes e perceções sobre a inclusão de alunos com NEE nas aulas de EF.

**Palavras Chave:** Necessidades Educativas Especiais; Inclusão; Educação Física; Docentes; Pares.

## 1. Introdução

O conceito de Necessidades Educativas Especiais (NEE) surge porque os indivíduos que apresentam características particulares, como a ausência ou a disfunção de uma estrutura psíquica, fisiológica ou anatômica, necessitam de apoio e serviços de educação especial durante o seu período escolar, por forma atingir o sucesso e desenvolver os três grandes domínios da formação integral do aluno, particularmente o cognitivo, o psico-motor e o sócio afetivo (Correia, 2013). Neste sentido, têm surgido novas legislações com medidas que visem a promoção de um ambiente educativo positivo de apoio, respeito pelas diferenças e onde todos participam, ou seja, inclusivo, independentemente da raça, sexo, cultura, religião, habilidade motora ou condição incapacitante (Craft, 1996).

Esta é a génese do conceito de Educação Inclusiva, o qual abrange todos os alunos independentemente do seu contexto sociocultural e/ou das suas características especiais ao nível físico, sensorial, intelectual e emocional. Dentro desta temática, vários autores referem diferentes conceitos de Educação Inclusiva e alguns demasiados simplistas, como por exemplo, "... pode ser definida como o desenvolvimento de uma educação apropriada e de alta qualidade para alunos com necessidades especiais na escola regular (Hegarty, 1994)" citado por Filipe (2012, p. 23). Porém, Morgado (2009) declara que não basta colocar os alunos com NEE junto dos seus pares, na mesma instituição, é emergente assegurar que a escola proporciona qualidade e se desenvolva a todos os níveis, para todos dos alunos. Ou seja, a criação de medidas de integração destes alunos nas escolas e nas turmas junto dos seus colegas, é fundamental, sendo necessário haver um cuidado e preocupação

com a inclusão destes alunos durante as aulas, respeitando as necessidades individuais e específicas de cada um.

Os benefícios da inclusão de alunos com NEE numa turma curricular, são indiscutíveis e consensuais entre a literatura. Segundo Pires (2014, p. 26):

Os estudos conduzidos por Odom e McEvoy (1988, citados por Odom, 2000) apontam vantagens na educação conjunta de crianças e jovens com e sem necessidades educativas especiais, manifestando-se benefícios visíveis nos seus comportamentos sociais e comportamentais. Buysse e Bailey (1993) acrescenta ainda que os alunos com necessidades educativas especiais demonstram ganhos significativos na comunicação, intervenção verbal com os seus pares, elevando consequentemente os seus níveis cognitivos.

Rodrigues (2003) apresenta três razões para que a disciplina de Educação Física (EF) seja um antro favorável para a uma Educação Inclusiva, nomeadamente: (i) Flexibilidade e liberdade de organização dos conteúdos a abordar; (ii) Professores de EF, são conhecidos como profissionais que promovem um ambiente e clima educativo mais positivo e também são mais recetíveis à mudança, logo adaptam-se mais facilmente aos imprevistos e casos difíceis; (iii) A EF permite a participação e proporciona satisfação de todos os alunos, mesmo sendo heterogéneos, isto é, com níveis de proficiência distintos. Segundo o mesmo autor, a EF possui características próprias que permitem e proporcionam uma Educação Inclusiva, sendo também, um ótimo meio de experimentação, inovação, e de evolução didático-pedagógica na escola (Rodrigues, 2003).

O professor é um agente fundamental no processo de ensino aprendizagem, pois é ele que possui a responsabilidade de estruturar e organizar os conteúdos, de acordo com as necessidades educativas de cada um, adaptando e proporcionando ferramentas, para que os alunos consigam

trabalhar competências como o respeito, a cooperação e a integração, que ajudarão a potenciar o processo de inclusão (Leitão, 2010). Neste contexto, refletimos que o professor de EF tem um papel fundamental na inclusão dos alunos com NEE nas suas aulas, visto que é a entidade responsável por se adaptar, planear e atuar de forma positiva e com isso, proporcionar um bom clima e níveis de motivação elevados, por parte de todos os alunos, independentemente das suas capacidades.

Porém, o professor não é o centro do processo de ensino-aprendizagem e a inclusão dos alunos com NEE não depende apenas da sua atuação, esta é determinada, muitas vezes, pelas atitudes de aceitação ou de rejeição dos pares (Ribeiro, 2015). Neste sentido, Silva (2011) declara que para haver inclusão, é necessário que todos os alunos, sem exceção, estejam inseridos no processo, que respeitem a individualidade e especificidade de cada um, e sobretudo, cooperem com todos os seus colegas, consciencializados, que independentemente das características, a interação entre colegas é essencial para promover a aprendizagem e a inclusão. Afonso (2011) salienta que ainda existe um longo percurso, particularmente na definição de estratégias pelos professores de EF, que promovam ambientes de cooperação e interajuda entre os alunos.

Neste contexto, com o desenvolvimento desta investigação, pretende-se:

- (i) Caracterizar as atitudes e crenças dos pares relativamente a inclusão de alunos com NEE nas aulas de EF; (ii) Identificar as atitudes dos professores de EF face à inclusão na aulas de EF e (iii) Refletir sobre a importância do professor e dos pares na promoção de uma EF Inclusiva.

## **2. Metodologia**

### **2.1. Amostra**

A presente investigação é composta por duas amostras, (i) uma de alunos e (ii) outra de professores. Relativamente aos alunos, participaram 325 crianças e jovens de ambos os sexos (141 rapazes e 184 raparigas), com idade compreendidas entre os 10 e os 19 anos ( $14,51 \pm 1,93$ ), alunos da rede pública de ensino da Região Autónoma da Madeira.

Paralelamente, 116 docentes (75 do sexo masculino e 41 do sexo feminino), dos grupos de recrutamento 260 ( $n=13$ ) e 620 ( $n=103$ ), sendo que a maioria possui no mínimo 11 anos de lecionação (72,4%;  $n=84$ ), 6,9% ( $n=8$ ) entre 5 e 10 anos e 20,7% ( $n=24$ ) menos de 5 anos. Docentes em regime de mobilidade em funções de gestão ou administrativas, foram excluídos do estudo. Considerando as habilitações académica, a maioria dos docentes reporta possuir Licenciatura (Pré-Bolonha) (50,9%;  $n=59$ ), 6% pós-graduação, 26,8% Mestrado (pós-Bolonha) e 16,4% ( $n=19$ ) Mestrado (Pós-Bolonha) ou Doutoramento.

### **2.2. Instrumentos**

A atitude para a inclusão de alunos com incapacidades nas aulas de EF pelos seus pares, foi avaliado através de questionário desenvolvido por Reina, Hutzler, Iniguez-Santiago e Moreno-Murcia (2016). O questionário é constituído por 17 afirmações, segundo uma escala de *Likert* de 1 a 5 pontos (1=*discordo completamente*; 2=*discordo*; 3=*Não concordo nem discordo*; 4=*Concordo*; 5=*Concordo completamente*). Este questionário permite a determinação de dois scores: (i) de prontidão comportamental para interagir com crianças e adolescentes com deficiência, e (ii) de percepção cognitiva sobre a deficiência.

Valores mais elevados nos scores, significam uma atitude menos favorável a inclusão de alunos com deficiência nas aulas de EF. De forma complementar, foi criado um seção de dados pessoais (idade e género) e de conhecimentos sobre o movimento paralímpico, desportos adaptados e vivências anteriores.

Relativamente aos professores, os mesmos foram inquiridos sobre: (i) aspetos sociodemográficos (género, classe etária e habilitações académicas), (ii) experiência de lecionação a alunos com NEE, (iii) auto percepção de experiência e de formação específica e (iv) percepção sobre a inclusão nas aulas de EF.

### **2.3. Procedimentos Estatísticos**

Inicialmente procedeu-se ao desenvolvimento de uma análise exploratória, com o objetivo de estudar a existência de possíveis erros de entrada de informação, bem como presença de *outliers*. Posteriormente procedeu-se ao cálculo de variáveis, como o score de prontidão comportamental para interagir com crianças e adolescentes com deficiência, e a percepção cognitiva de crianças e jovens da deficiência.

O teste estatístico do T-Student, foi utilizado para determinar as diferenças entre géneros nas variáveis contínuas com uma distribuição normal (score de prontidão comportamental para interagir com crianças e adolescentes com deficiência, e a percepção cognitiva de crianças e jovens da deficiência).

As correlações parciais com controlo do sexo, permitiram determinar a associação entre variáveis contínuas com uma distribuição normal (idade, score de prontidão comportamental para interagir com crianças e adolescentes com deficiência, e a percepção cognitiva de crianças e jovens da deficiência).

De modo a determinar a associação entre variáveis qualitativas ordinais e nominais, recorreu-se ao teste do Qui-quadrado (formação dos professores, percepção sobre a inclusão e de desempenho).

Todo o tratamento estatístico foi desenvolvido no software estatístico SPSS versão 25.0 e o nível de significância adotado foi de 5%.

### **3. Apresentação e Discussão de resultados**

#### **3.1. Apresentação dos Resultados**

A apresentação dos resultados será estruturada em duas secções considerando os participantes, (i) alunos e (ii) professores.

##### **3.1.1. Alunos**

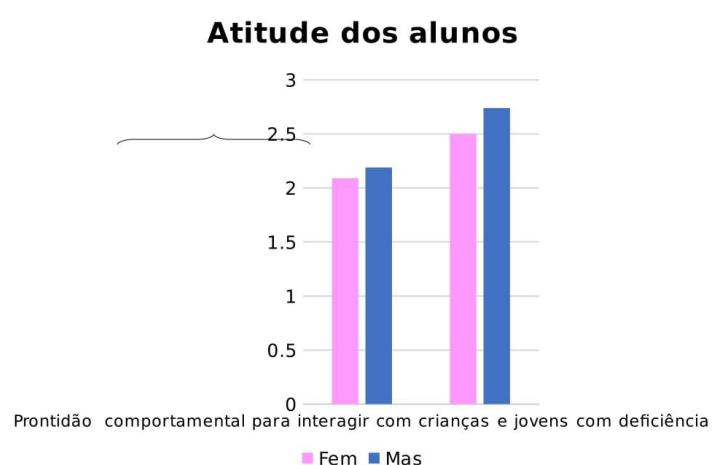
A maioria dos alunos reporta possuir contacto com pessoas com deficiência em contexto escolar (66,2%; n=215), e sensivelmente 1 em cada 3 (35,4%; n=115) refere já ter participado em atividades física com pessoas com deficiência na escola.

Quando inquiridos sobre o movimento paralímpico e os desportos adaptados, verifica-se que 81,5% (n=265), reporta conhecer o movimento paralímpico, 26,2% (n=85) a modalidade de Boccia, 15,4% (n=50) a modalidade de Goaball, 58,5% (n=190) a modalidade de voleibol sentado e 81,2% (n=264) a modalidade de basquetebol em cadeira de rodas. Contudo a vivência destes desportos pelos alunos é extremamente reduzida (13,8% - Boccia; 7,1% - Goaball; 21,8% - Voleibol Sentado e 18,8% Basquetebol em cadeira de rodas).

A atitude dos alunos a inclusão de pares com deficiência em contexto escolar foi quantificada através de duas dimensões, (i) a prontidão



comportamental para interagir com crianças e adolescentes com deficiência, e (ii) a percepção cognitiva para deficiência. Considerando fatores demográficos como género e idade, verifica-se que as raparigas apresentam em média uma percepção cognitiva para a deficiência mais positiva comparativamente aos rapazes ( $t(323) = 3,771$ ;  $p < 0,05$ ). Na dimensão prontidão comportamental para interagir com crianças e jovens com deficiência, não se verificaram diferenças com significado estatístico entre os dois géneros ( $p > 0,05$ ) (vide gráfico 1).



**Legenda:** n.s. – Não significativo; \*\*\*  $p < 0,001$ . Fem – Sexo Feminino; Mas – Sexo Masculino; Escala de 1 a 5, em que 1 prontidão e percepção mais positiva a inclusão de crianças e jovens com deficiência a 5 prontidão e percepção negativa a inclusão de crianças e jovens com deficiência.

**Gráfico 1** – Atitude dos alunos a inclusão de alunos com deficiência no contexto escolar ( $n=325$ ).

Paralelamente procedeu-se a análise da associação entre a idade e as dimensões da inclusão avaliadas, verificando-se que com o aumento da idade regista-se: (i) uma prontidão comportamental mais favorável para interagir com crianças e adolescentes com deficiência ( $r = -0,203$ ;  $p < 0,001$ ) e (ii) uma percepção cognitiva sobre a deficiência mais favorável ( $r = -0,162$ ;  $p = 0,003$ ).

### 3.1.2. Professores

Relativamente a formação específica no domínio da NEE, aproximadamente 1 em cada 5 docentes inquirido reporta não possuir qualquer formação nesta temática. Considerando os docentes com formação específica, a maioria refere ter frequentado disciplinas/módulo ou seminários sobre atividade física em populações especiais durante a formação académica (58,6%; n=68), ou em formação contínua (21,6%; n=25), a formação avançada como pós-graduações e mestrado representam 2,6% (n=3) e 12,9% (n=15) respetivamente.

No presente ano letivo 66,4% (n=77), reporta lecionar a alunos com NEE e 91,4% (n=106) afirma que ao longo da sua carreira leciona atualmente ou já lecionou a alunos com NEE, reportando trabalhar com deficiência intelectual e/ou perturbações do desenvolvimento (n=87; 75%), limitações sensoriais (n=45; 38,8%) e deficiência física (n=51; 44%) (quadro 1).

**Quadro 1:** Lecionação a alunos com NEE nas aulas de EF, auto perceção da experiência, da formação e desempenho (n=116).

| Lecionação a alunos com NEE nas aulas de EF – Auto perceção |            |              |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|
| Experiência e formação                                      |            | Desempenho   |            |
| Muita                                                       | 5 (4,3%)   | Excelente    | 6 (5,2%)   |
| Moderada                                                    | 55 (47,4%) | Bom          | 48 (41,2%) |
| Pouca                                                       | 52 (44,5%) | Satisfatório | 56 (48,3%) |
| Nenhuma                                                     | 4 (3,4%)   | Fraco        | 5 (4,3%)   |
|                                                             |            | Mau          | 1 (0,9%)   |

A maioria dos docentes considera a inclusão de alunos com NEE no ensino regular como muito vantajosa (63,2%), 24,6% considera pouco vantajosa, 7,9% indiferente e 4,4% desvantajosa. Quando inquiridos os docentes sobre a eficácia da inclusão de alunos com NEE nas aulas de EF, a opinião é generalizada é de que é positiva (muito bom 20,7%, bom 46,0%, suficiente 25,7% e insuficiente 7,1%). Não se verificaram associações entre o

género e experiência de lecionação com a atitude a inclusão ( $p>0,05$ ). Contudo, os participantes com formação específica no domínio da atividade física em populações com NEE, reportam em maior proporção as vantagens inerentes a inclusão de alunos com NEE no ensino regular ( $\chi^2=10,492$ ;  $p=0,033$ ).

As características próprias inerentes as aulas de EF, faz com que os participantes considerem esta disciplina, como um ótimo meio de promoção da inclusão (76,7%), contudo 6,0% discorda e 16,5% considera indiferente

### **3.2. Discussão dos Resultados**

A discussão dos resultados também será estruturada em duas secções considerando os participantes, particularmente (i) alunos e (ii) professores.

#### **3.2.1. Alunos**

Block (1995, citado por Cardiga, 2012), através do seu estudo, identificou três fatores que influenciam e contribuem para que a atitude dos alunos face à inclusão de pares com deficiência nas aulas de EF seja positiva, nomeadamente: (i) o suporte da escola; (ii) género sexual; (iii) ter um membro familiar ou amigo próximo com deficiência. E este último, foi o único que demonstrou ter um contributo significativo, no nosso estudo.

O facto da maioria dos alunos reportar que possui contacto com pessoas com deficiência no contexto escolar, e sensivelmente 1 em cada 3, refere, já ter participado em atividades físicas com pessoas com deficiência na escola, revela ser um resultado bastante positivo. Pois, pode significar que, ao terem contacto e vivências com esta população, tenham mais sensibilidade e receptividade para a sua inclusão, visto que, segundo Afonso, (2011, p. 46) “(...) as atitudes não nascem com as crianças mas que se vão formando através do

processo de socialização (...). Pires (2014) corrobora, verificando com os resultados do seu trabalho, que os alunos que têm colegas com deficiência nas suas aulas de EF, apresentam valores mais favoráveis na atitude em relação à aqueles que não têm. Paralelamente tendem a atribuir menos limitações funcionais aos pares deficientes, ao contrário, das crianças que têm pouco contacto, que demonstram ainda, expectativas mais baixas face à realização dos colegas com deficiência (Pires, 2014).

Quando inquiridos sobre o movimento paralímpico e os desportos adaptados, verifica-se que a maioria reporta conhecer o movimento paralímpico. É de salientar que o movimento paralímpico, consiste numa das áreas dos conhecimentos das Aprendizagens Essenciais de Educação Física (conjunto de documentos curriculares subjacentes ao decreto lei N°55 de 6 Julho de 2018), a transmitir no 3º ciclo, nomeadamente no 7º ano, que compreende em “interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos” (decreto lei n.º55/2018, de 6 de julho).

Porém, constata-se que, modalidades específicas desta população, como o Boccia e o Goalball, apenas uma pequena minoria diz conhecer, ao contrário de modalidades adaptadas, mais conhecidas do currículo de ensino regular, como o voleibol sentado e o basquetebol em cadeira de rodas. Contudo a vivência destes desportos pelos alunos é extremamente reduzida. Neste contexto, reforçamos, mais uma vez que, a literatura aponta que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos que já tiveram ou têm contacto com indivíduos com deficiência, comparativamente aos grupos que não apresentam esta convivência.

Centeio (2009) verificou que as atitudes dos alunos são substancialmente mais positivas, no contexto da disciplina de EF, quando possuem experiências e/ou vivências anteriores com os indivíduos com deficiência, porém, revelam um decréscimo nas atitudes em relação à alteração e adaptação de regras nos desportos.

Como podemos constatar, a divulgação e promoção de atividades com esta população é emergente para desenvolver a inclusão e, segundo Pires (2014, p. 49), “estudos realizados por (Lewis, 2003; Vayer & Roncin, 1987; Santos, 2004) demonstraram que o contacto físico incrementa as atitudes positivas desempenham um papel ativo na dissolução de estereótipos negativos”. Porém, a mesma autora elucida que, segundo vários estudos, a convivência, por si só, não determina positivamente as atitudes. Existem outras variáveis que podem influenciar as atitudes, tais como, a idade, o género, a personalidade, o estatuto socioeconómico, a educação e a função dos indivíduos mediadores (Pires, 2014).

Hutzler (2003) na sua revisão de literatura aponta que o género é um fator importante, pois vários estudos constataam que o género feminino consegue integrar e ter uma melhor perceção sobre a inclusão de alunos com NEE na sua turma, comparativamente ao género masculino. Os nossos resultados vão ao encontro da literatura, pois em ambas as dimensões, nomeadamente a prontidão comportamental para interagir com crianças e adolescentes com deficiência, e a perceção cognitiva sobre a deficiência, verifica-se que as raparigas apresentam valores mais positivos, comparativamente aos rapazes, porém, com significado estatístico apenas na categoria de perceção cognitiva para a deficiência.

Nesta investigação, também aferimos que, com o aumento da idade, regista-se uma prontidão comportamental mais favorável para interagir com crianças e adolescentes com deficiência e uma perceção cognitiva sobre a deficiência positiva. Em relação a estes dados, existe alguma discordância na literatura encontrada.

No trabalho realizado por Centeio (2009), que teve como objetivo avaliar as atitudes dos alunos perante a Educação Física Inclusiva, utilizando uma amostra de 357 alunos pertencentes ao 5º, 6º, 7º, 8º e 9º ano de escolaridade, verificou que o 5º e 6º ano apresentam atitudes mais positivas face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de EF. Similarmente, numa investigação realizada por Ribeiro (2015, p. 101) “as atitudes dos alunos do ensino secundário são menos positivas do que as dos alunos dos restantes ciclos de ensino regular, em relação à inclusão dos seus pares com NEE nas turmas do ensino regulares”.

Pelo contrário, no trabalho realizado por Afonso (2011) constata-se, que os alunos do secundário apresentavam atitudes mais favoráveis comparativamente aos alunos do 2º e 3º ciclos. Sendo que, este mesmo autor justifica estes resultados, com o facto de os alunos no secundário serem mais autónomos, maduros e assertivos, ao contrário, dos alunos do 2º e 3º ciclo que necessitam de um maior acompanhamento nas suas aprendizagens. Logo o professor consegue dar mais atenção ao aluno com NEE numa turma de secundário, proporcionando melhor clima e dinâmica de aula.

### **3.2.2. Professores**

Operti e Brandy (2011), realçam aspetos que reconhecem fundamentais para o desenvolvimento da inclusão, nomeadamente: (i) emergente

reconsideração do papel, atitude e competências do professor sobre o processo de inclusão; (ii) promoção política, através de decretos leis e novos programas curriculares que reforçam a formação dos professores e inovação das escolas; (iii) envolvimento e compromisso da sociedade, da escola, dos professores e dos alunos.

Se fizermos uma retrospeção sobre as normas legislativas em Portugal, percebemos o porquê, do nível de formação, nesta área, estar ainda em ascensão. Pois, até há bem pouco tempo, os alunos com NEE frequentavam um estabelecimento de ensino próprio, com a atuação apenas, do professor de Educação Especial. Porém, surgiram novas leis que promovem e reconhecem a importância da inclusão, assomando assim, mais formações e a necessidade de contemplar esta temática na formação académica, havendo a criação de unidades curriculares específicas sobre os desportos adaptados.

Os nossos resultados, sobre a formação específica, no domínio das NEE, demonstram-se positivos, pois apenas 1 em cada 5, docente inquirido, reporta não possuir qualquer formação nesta temática. Filipe (2012), com o seu trabalho, corrobora, pois admite que, também na sua amostra, os professores com formação em atividade física para alunos com NEE são superiores, comparativamente aos que não possuem. Neste contexto, consideramos que este é um dado bastante positivo, visto que, Santos e César (2010) e Filipe (2012), também colocam como foco a formação, sendo, para estes autores, um factor determinante das atitudes favoráveis à inclusão de toda a comunidade educativa, inclusive, dos professores.

Paralelamente, a nossa investigação, demonstra que a maioria dos docentes considera a inclusão de alunos com NEE no ensino regular como

muito vantajosa. Quando inquiridos sobre a eficácia da inclusão de alunos com NEE nas aulas de EF a opinião é generalizada, é de que é positiva. Contudo, os participantes, com formação específica no domínio da atividade física em populações com NEE, reportam em maior proporção as vantagens inerentes a inclusão de alunos com NEE no ensino regular. Comprovando, mais uma vez, que a formação impulsiona a receptividade e a atitude positiva perante a inclusão de alunos com NEE nas aulas de EF.

Agostinho (2012, p. 28) reforça, citando que, muitos estudos “indicam-nos que as atitudes face à pessoa com deficiência, embora estejam a melhorar, baseiam-se sobretudo na falta de experiência e de informação.” Em relação à experiência, os resultados do nosso estudo demonstram que, no presente ano letivo 2018/2019, grande percentagem (cerca de 66%) reporta lecionar a alunos com NEE, e a maioria (cerca de 91%) afirma já ter lecionado, ao longo da sua carreira, a alunos com NEE. Mais uma vez, este resultado demonstra ser bastante positivo, visto que tal como a formação, a experiência é essencial para que os docentes estejam preparados e adquiriram atitudes mais positivas em relação à inclusão desta população nas aulas de EF. Porém, Poças (2009) alerta que os futuros professores de EF continuam a possuir pouca formação e experiência no que diz respeito à lecionação de alunos com NEE.

Não obstante, as características próprias inerentes as aulas de EF, faz com que a maioria dos participantes, da nossa investigação, considerem esta disciplina como um ótimo meio de promoção da inclusão (76,7%), contudo 6% discorda e 16,5% considera indiferente. Nesta dimensão, Afonso (2011) conseguiu retirar dados bastante pertinentes, pois, no seu trabalho, não só os professores reconheceram a importância da EF (na promoção de valores que



possibilitem a inclusão), como também os alunos têm a consciência de que as aulas de EF potenciam a interação (convivência e conhecimento do outro) e o desenvolvimento de capacidades. Tais como, a tolerância, a sensibilidade e a compreensão, que por sua vez, possibilitam a aprendizagem e um desenvolvimento mais eficiente, dos seus pares com deficiência.

#### **4. Considerações Finais**

Os estudos neste campo de investigação, nomeadamente, sobre a percepção e atitude de estudantes e docentes, face a uma EF inclusiva são escassos, porém fundamentais para o desenvolvimento desta temática, pois permite refletir e criar estratégias de atuação que proporcionem e facilitem a intervenção dos profissionais e alunos.

Este estudo realça a relevância do professor e dos alunos na promoção de uma EF inclusiva. Não basta haver legislação e formação que promovam este processo, é necessário que os professores e colegas tomem consciência do seu papel na inclusão dos alunos com NEE nas aulas de EF. Como refere a literatura, será a atitude do professor e dos colegas que irá condicionar positivamente ou negativamente o processo da inclusão. Neste sentido, o primeiro passo é alterar as perspetivas erradas e estereótipos sobre esta população, ou seja, modificar as atitudes, tornando-as positivas e favoráveis.

Concluimos que, apesar dos resultados demonstrarem que a maior parte dos alunos revela um perfil favorável à inclusão, particularmente numa perspetiva comportamental para interagir com alunos com NEE. O género feminino e os participantes mais velhos apresentam um perfil mais favorável à inclusão, comparativamente aos participantes do sexo masculino e mais novos.

Relativamente aos docentes, estes possuem atitudes positivas, pois a maioria admite que as características próprias inerentes a EF, faz com que esta disciplina seja um ótimo meio de promoção da inclusão. Porém, revelam necessidade de formação específica, e trabalho em equipa, exemplo, par pedagógico. Permanece, assim, a necessidade de formação, experiência e contacto com estas populações, quer por alunos, como por professores, de modo a potencializar a ocorrência de alterações significativas e positivas na atitude e promoção do ambiente e perfil favorável à inclusão.

Por fim, as limitações inerentes a este estudo estão subjacentes ao instrumento de recolha de dados, pois a informação recolhida foi obtida através de questionário, sendo inerente o carácter subjetivo a deste instrumento. A necessidade de explorar outras variáveis, como estatuto socioeconómico e vivências anteriores, nos alunos, por exemplo. E nos docentes, a influência da formação específica, das vivências anteriores e da experiência nas atitudes e crenças são aspetos que na nossa opinião, carecem de desenvolvimento em futuros estudos.

## 5. Referências Bibliográficas

- Afonso, F. A. (2011). *As Atitudes dos Alunos Face à Inclusão dos Seus Pares com Deficiência nas Aulas de Educação Física*. Lisboa: Relatório de Estágio apresentado à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário.
- Agostinho, J. (2012). *As Atitudes dos Professores de 2º e 3º Ciclos Face à Inclusão De Crianças Com Necessidades Especiais de Educação*. Dissertação de Mestrado realizada no Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Educacional.
- Centeio, D. M. (2009). *Educação Física Inclusiva: Atitudes dos Alunos Face à Educação Física Inclusiva: Estudo Exploratório dos Alunos do 2º E 3º CEB*. Coimbra: FCDEF/UC.
- Correia, L. D. (2013). *Educação Especial e Inclusão*. Porto: Porto Editora.
- Craft, D. H. (1996). *A focus on inclusion in Physical Education*. In: Henessy, B. (Ed.), *Physical Education source-book*. Champaign: Human Kinetics.
- Filipe, S. R. (2012). *As Atitudes dos Professores de Educação Física Face à Inclusão nas Aulas de Educação Física*. Lisboa: Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação João de Deus com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação na Especialidade de Educação Especial: Domínio Cognitivo e Motor.
- Hutzler, Y. (2003). Attitudes Toward the Participation of Individuals With Disabilities in Physical Activity: A Review. *QUEST, National Association for Physical Education in Higher Education*, 347-373.
- Leitão, F. A. (2010). *Valores Educativos Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Espanola de Ediciones.
- Morgado, J. (2009). *Educação Inclusiva nas Escolas Atuais: Contributo para a Reflexão*. Braga : Universidade do Minho.
- Operti, R., & Brady, J. (30 de Agosto de 2011). UNESCO IBE. *Developing inclusive teachers from an inclusive curricular perspective*, pp. 459-472.
- Pires, I. d. (2014). *Atitudes dos Alunos Face à Inclusão de Alunos com Deficiência, nas Aulas de Educação Física- Comparação em alunos do 2º ciclo e secundário*. Coimbra: Dissertação de Mestrado apresentada à faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção de grau de Mestre Em Exercício e Saúde para Populações Especiais.
- Poças, R. M. (2009). *Atitudes dos futuros professores de educação física face à inclusão de alunos com deficiência*. Coimbra: Monografia de Licenciatura, realizada no âmbito do Seminário "Atitudes dos Futuros Professores de Educação Física Face à Inclusão de Alunos com Deficiência", no ano lectivo de 2008/2009. Universidade de Coimbra – FCDEF.
- Ribeiro, A. J. (2015). *As Atitudes dos Alunos Face à Inclusão dos seus Pares com Necessidades Educativas Especiais nas Turmas do Ensino Regular*. Lisboa: Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação João de Deus com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação na Especialidade de Educação Especial: Domínio Cognitivo e Motor.
- Rodrigues, D. (2003). *Perspectivas Sobre a Inclusão: Da Educação à Sociedade*. Porto: Porto Editora, S.A.

- Santos, J., & César, M. (2010). Atitudes e preocupações de professores e outros agentes educativos face à inclusão. *INTERACÇÕES*, 156-184.
- Silva, M. O. (2011). *Gestão das Aprendizagens na sala de aula Inclusiva*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

#### **Referências Legislativas**

- Decreto-Lei n.º 55/2018 (2018). Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06. Retirado de:  
<https://dre.pt/home/-/dre/115652962/details/maximized>

## Anexo 5: Documentação de Apoio à Organização e Dinamização das Atividades de Integração no Meio

### ✓ Programa da atividade sobre a Alimentação Saudável e a Atividade Física & Folheto informativo da atividade sobre a Alimentação Saudável e a Atividade Física

Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco  
**Promoção de Estilos de Vida Saudáveis na Escola**  
| Alimentação Saudável e Atividade Física |



**16 janeiro (4ª feira)**

#### PROGRAMA

| Pátios exteriores da escola |

**15.00h**

**Práticas de Atividade Física**

Jogos pré-desportivos . *Kim-ball* . Avaliação do Índice de Massa Corporal / Índice de Massa Gorda  
Dinamizadores: Núcleo de estágio de EF, Universidade da Madeira

| Cantina |

**16.00h**

**Apresentação dos resultados dos inquéritos realizados aos alunos de 5.º ano de escolaridade**

Dinamizadores: Coordenação do Projeto +SAÚDEGZarco

**16.10h**

**Workshop sobre a importância das refeições intermédias (lanches/snacks).**

Dinamizadora: Nutricionista da RBES-SRE

**16.35h**

**Lanche-convívio saudável com a participação dos alunos das turmas de 5.º ano e respetivos Encarregados de Educação.**

### Promoção de Estilos de Vida Saudáveis na Escola - A prática do exercício físico e a hidratação -

Os hábitos individuais saudáveis são a melhor forma de prevenir os problemas de saúde.

A prática de exercício físico, uma alimentação saudável, o controlo do peso, o cumprimento do calendário de vacinação, os hábitos de higiene pessoal, etc., são alguns dos hábitos individuais para a prevenção de algumas doenças.

A **prática de exercício físico** é fundamental pois uma vida sedentária (falta, ausência ou diminuição de atividades físicas ou desportivas), levada por exemplo, a ver televisão, a jogar ao computador ou a comunicar nas redes sociais, faz com que tenhamos maior risco de vir a sofrer de doenças cardiovasculares (diabetes, hipertensão arterial, ...), obesidade e excesso de peso.

Manter o nosso **corpo hidratado**, bebendo água, chás ou sumos de fruta fresca, é muito importante já que cerca de **64% do organismo humano é água**. Devemos beber água diariamente de forma abundante. Ela participa em muitas reações químicas, mantém os fluidos corporais (Ex: sangue) dentro de valores normais, regula a temperatura do nosso corpo e intervém no transporte de substâncias a todas as partes do corpo.

Estamos constantemente a perder água de forma natural, pela urina, suor, respiração, etc. A ingestão diária de água é fundamental para compensar essas perdas. Sempre que fazemos exercício físico ou alguma prática desportiva, por exemplo, perdemos muita água (pelo suor, ...) que é necessário repor.

Na **semana de 25 a 29 de março**, vamos desenvolver um conjunto de atividades nas aulas de educação física de forma a sensibilizar os alunos para a importância da atividade física e da hidratação.

Coordenação:  Projeto +SAÚDEGZarco | Rede Bufetes Escolares Saudáveis | Núcleo Estágio EF

Coordenação:  | Projeto +SAÚDEGZarco | Rede Bufetes Escolares Saudáveis | Núcleo Estágio EF

Colaboração:     

Colaboração:





Secretaria Regional  
de Educação  
Direção Regional de 1



- ✓ Cartaz elucidativo do mês promocional da hidratação editado pelo RBES-SER

